

영양사: 오나경

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

식단 안내문

◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준 <출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2025>

연령 구분	에너지 (kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
1-2세	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	450	6	630
3-5세	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	550	6	1,000

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (29품목)

※ 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.



쇠고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)
* 국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분 표시



돼지고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



닭고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



오리고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



양고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



염소고기
(유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)



쌀(밥, 죽, 누룽지)
(잡쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)



배추김치
(배추, 고춧가루)
(배추김치 가공품, 열갈이 배추, 봉동배추 포함)



콩
(두부류, 콩국수, 콩비지)
(가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)



넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(명태, 복어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 찰조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

글자 크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시

표시 위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)

혼합 표시 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기(국내산 한우)

※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)

◎ 알레르기 유발식품 표기 품목 (총 22종) <식품의약품안전처>

1. 난류	2. 우유	3. 메밀	4. 땅콩	5. 대두	6. 밀	7. 고등어
8. 게	9. 새우	10. 돼지고기	11. 복숭아	12. 토마토	13. 아황산염	14. 호두
15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)			19. 잣

※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 5. 대두, 6. 밀의 알레르기 유발 물질 표기를 하였습니다.

※ 가공식품(스프, 소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

※ 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해 주시기 바랍니다.

◎ 식단 감수 방법 ※ 감수변경 범위는 간식을 포함하여 한 달 기준 20% 미만(약 4일) 감수 가능

- 대상: 부산남구어린이급식관리지원센터에 등록된 기관 중 센터에서 제공하는 식단을 사용하는 기관
- 기간: 식단이 제공된 날로부터 5일간 가능하며 2~3일정도 소요됨 (반드시 기간 준수)
- 방법: 식단변경 → [식단 감수 요청서] → 센터메일(namgucenter@ccfsm.or.kr)로 발송
- 감수결과 발송: 식단 감수확인서 공문 및 식단 감수확인서를 요청기관 메일로 회신

◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

※ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다.

따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 연령별 다른 메뉴를 식단에 사용해 주시기 바랍니다.

날짜	1~2세 식단	3~5세 식단
7월 7일	오이나물	오이무침
7월 24일	생선까스	생선까스/타르타르소스

 부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구분	내용							
생일 선택형 식단	○ 분기별로 제공하는 4종의 생일 식단을 선택하여 식단에 활용 가능							
	날짜	생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4			
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	384.8/16.5 557.1/23.7	459.7/16.7 672.2/24.0	408.6/16.7 593.6/24.1	438.8/21.0 640.1/30.7		
	오전간식	멜론	참외	수박	사과			
	점심	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 팽이버섯부추나물⑤ 깍두기⑨	팔밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 감자당근볶음⑤ 배추김치⑨	참쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 닭고기잡채⑤⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨			
	오후간식	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	초코케이크①②⑤⑥ /우유②	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	초코케이크①②⑤⑥ /우유②			
	원산지표시							
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가								
방학 선택형 식단	○ 반기별로 제공하는 5종의 방학 식단을 선택하여 식단에 활용 가능							
	날짜	방학식단 1	방학식단 2	방학식단 3	방학식단 4	방학식단 5		
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	343.8/13.4 528.9/20.6	332.4/15.2 511.4/23.4	419.7/18.5 610.8/26.8	439.0/13.6 675.4/21.0	395.4/14.5 560.4/19.5	
	오전간식	사과	누룽지죽	바나나	참깨죽	참외		
	점심	쇠고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑩ 달걀국① 물만두⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		
	오후간식	시리얼⑤⑥/우유②	미숫가루②④⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/보리차	떠먹는요거트②		
	원산지표시					미니돈까스(산)		
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가								
건강 선택형 식단	○ 제공하는 4종의 건강 식단을 선택하여 식단에 활용 가능							
	날짜	건강식단 1	건강식단 2	건강식단 3	건강식단 4			
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	411.2/9.5 575.0/12.9	335.0/11.8 492.7/18.1	428.4/11.7 599.9/16.4	380.6/14.2 526.4/20.2		
	오전간식	배	토마토⑫	사과	바나나			
	점심	오이유부초밥⑤⑥ 단무지무침 굴 사과주스	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ (햄/맛살/어묵) 깍두기⑨ 바나나 사과주스	달걀버섯볶음밥①⑤ 깍두기⑨ 포도 오렌지주스	후리가게주먹밥⑤⑥ 새우튀김①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 오렌지주스			
	오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	식빵②⑤⑥/우유②			
	원산지표시		햄(산)					
※ 건강 등의 행사 시 간단하게 조리 및 섭취할 수 있는 식단으로, 어린이들의 식중독 예방을 위해 기관 내 취식을 권장합니다. ※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가 ※ 국류 추가 제공 가능								
저염데이	○ 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 승능을 월 2회 선택하여 제공 ○ 된장국 주 1회 제한하여 제공							
착한간식데이	○ 어린이의 건강한 식습관 형성을 위해 월 2회 건강 간식 제공							
그린데이 (목요일)	○ 채소 편식을 개선하기 위해 월별로 채소를 선정하여 채소와 친숙해질 수 있는 메뉴 월 2회 이상 제공							
	1월	2월	3월	4월	5월	6월		
	시금치	우영/연근	당근	콩나물	브로콜리	오이		
	7월	8월	9월	10월	11월	12월		
	가지	감자	버섯	호박	배추/양배추	무		
	※ 선정된 채소는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있음							

※ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴의 구성은 센터 운영위원회 회의 결과를 바탕으로 작성하였습니다.

조리 및 배식 시 유의사항

1. 밥류

<참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 어린이 급식관리지침서 2023>

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
잡곡밥류	- 잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리 - 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양		
볶음밥·덮밥류	1 × 1 × 1 cm		• 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식

2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
국·찌개·탕류	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

3. 주찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
돼지고기 불고기용	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.2 cm	• 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리 • 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공 • 가급적 순살 생선 사용 • 배식 전 생선 살만 발라서 제공 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
·쇠고기 장조림용	1 × 1 × 1 cm		
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	
생선	두께 2 cm		
해물	0.5~1 cm		
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	

4. 부찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
나물류	1~2 cm	2~3 cm	- 짜지 않도록 간에 유의 - 생채소는 반드시 소독 실시 - 소스류는 배식 직전 버무려 제공
샐러드류	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm	

5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항	
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	• 1~2세: 백김치 등 제공 가능 • 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의	식중독이 우려되므로 김치를 씻을 경우 반드시 볶아서 제공
깍두기	1 × 1 cm			

식중독이 우려되므로
김치를 씻을 경우
반드시 볶아서 제공

6. 간식 및 기타

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
빵류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공
떡류	제외	2 × 2 × 1 cm	1~2세: 떡류를 제공하지 않음 - 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 - 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 둥글둥글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	콩, 팥콩 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수는 찢어서 으깨 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 제공하며 원형 그대로 제공하지 않고, 조리 시 물량을 충분히 하고 폭 익혀서 무르게 하여 제공 - 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 겹질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공
채소스틱	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 1 × 0.3 cm	생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공
과일류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	- 포도는 겹질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 겹질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 - 파인애플은 브로멜린이라는 단백질을 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도
찐 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	- 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용
면류	1~3 cm	5 cm	1~2세: 숟가락 사용 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용
기타	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		- 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 - 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도

※ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수입니다.

※ 모든 음식은 충분히 익혀서 제공하고 맵고 짜지 않으며, 어린이 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

※ 가열하지 않는 채소·과일은 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 헹구 주시기 바랍니다.