

# 2026년 6월 식단표 죽식형(1~2세)

## ((공립)대연푸르지오클라센트)어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 5. 20.

영양사: 오나경

| 날짜                  | 1일(월)  | 2일(화) <small>착한간식데이</small>  | 3일(수) 지방선거   | 4일(목) 그린데이   | 5일(금)   |
|---------------------|--|--|--|--|---|
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 356.0/17.6   | 461.9/18.6   |   | 423.2/18.2   | 335.9/16.0  |
| 오전간식                | 브로콜리치즈죽②   | 달걀죽①   |  | 채소죽  | 달살버섯죽⑤  |
| 점심                  | 현미밥<br>새우살탕국⑤⑥⑨<br>쇠고기장조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨        | 기장밥<br>감자맑은국<br>오리채소볶음⑤⑥<br>양배추나물<br>깍두기⑨                          |  | 삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>(오이/돼지고기/달걀)<br>숙주맑은국<br>어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>순두부된장국⑤⑥<br>순살가지미구이⑤<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨           |
| 오후간식                | 배  | 찐고구마/우유②   |  | 떠먹는요구르트②<br>/슬라이스아몬드                                   | 참외  |
| 원산지 표시              |  |  |  |  |   |
| 날짜                  | 8일(월)  | 9일(화)  | 10일(수)   | 11일(목) 그린데이  | 12일(금)  |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 387.7/17.0   | 497.9/22.5   | 352.1/14.5   | 384.9/16.8   | 465.4/17.8  |
| 오전간식                | 쇠고기죽⑩  | 버섯죽  | 동태살죽⑤⑥   | 당근달걀죽①   | 당근죽   |
| 점심                  | 차조밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 보리밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑩<br>오징어간장볶음⑤⑥⑦<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨               | 흑미밥<br>부추달걀국①<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리무침<br>깍두기⑨  | 후리가케주먹밥⑤⑥<br>새우불튀김①②⑤⑥⑨<br>깍두기⑨<br>오렌지주스               | 현미밥<br>배추맑은국<br>두부조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤<br>깍두기⑨                |
| 오후간식                | 사과   | 김가루들깨국수⑤⑥<br>(애호박,양파,당근)   | 키위   | 사과/떠먹는요구르트②  | 슈크림빵①②⑤⑥<br>/우유②  |
| 원산지 표시              | 떡갈비(국내산)   |  |  |  |   |
| 날짜                  | 15일(월)   | 16일(화) <small>착한간식데이</small>                                       | 17일(수) 저염데이  | 18일(목) 그린데이  | 19일(금)  |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 351.6/17.3   | 403.9/14.6   | 473.4/19.5   | 390.0/16.5   | 338.4/13.3  |
| 오전간식                | 배추달걀죽①   | 두부채소죽⑤   | 누룽지죽   | 돼지고기양파죽⑩   | 쇠고기채소죽⑩   |
| 점심                  | 기장밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑨<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨          | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>쇠고기파프리카불고기<br>⑤⑥⑩<br>참나물무침<br>깍두기⑨              | 팔밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑩<br>무나물<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>순살삼치무조림⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨          | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기메추리알장조림<br>①⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑨<br>배추김치⑨ |
| 오후간식                | 찐만두⑤⑥⑩⑫  | 단호박찜/우유②   | 생크림케이크①②⑤⑥<br>/우유②   | 시리얼⑤⑥/우유②  | 배   |
| 원산지 표시              |  |  |  |  |   |
| 날짜                  | 22일(월)   | 23일(화) <small>저염데이</small>   | 24일(수)   | 25일(목) 그린데이  | 26일(금)  |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 328.8/17.5   | 370.8/14.0   | 394.6/18.2   | 405.8/19.8   | 447.7/16.7  |
| 오전간식                | 멸치채소죽  | 미역죽  | 김가루참살죽⑤  | 양송이버섯죽   | 연두부죽⑤   |
| 점심                  | 현미밥<br>오징어뭇국⑤⑦<br>닭가슴살브로콜리볶음⑤<br>⑥⑫<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭가슴살카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>송능<br>맛살양배추볶음<br>①⑤⑥⑧⑫<br>느타리버섯나물<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>새우살맑은국⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 수수밥<br>순한육개장⑤⑥⑩<br>애호박달걀찜①<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨          | 보리밥<br>미역국⑤⑥<br>수제햄박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨     |
| 오후간식                | 바나나  | 수박   | 토마토⑫<br>/마시는요구르트②  | 오이스틱<br>/떠먹는요구르트②                                      | 모닝빵①②⑤⑥/보리차   |
| 원산지 표시              |  |  |  |  |   |
| 날짜                  | 29일(월)   | 30일(화) <small>저염데이</small>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>♣ <b>그린데이(목): 6월의 채소 『오이』 메뉴 제공</b></li> <li>♣ <b>저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 송능을 선택하여 제공</b></li> <li>♣ <b>착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공</b></li> <li>♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.</li> <li>♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며 사용하는 식재료에 따라 영양성분(단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다.</li> <li>♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)             <ul style="list-style-type: none"> <li>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기</li> <li>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어</li> <li>⑲조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳갯</li> </ul> </li> <li>※ <b>야황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</b></li> <li>※ <b>메뉴 옆 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피를 기준으로 작성하였습니다.</b></li> </ul> |  |   |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 364.9/13.3   | 429.4/15.1   |  |  |   |
| 오전간식                | 양파치즈죽②   | 게살채소죽①⑤⑥⑧⑫   |  |  |   |
| 점심                  | 차조밥<br>청경채맑은국<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨        | 짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>송능<br>스크램블에그①②⑤<br>브로콜리숙회/참기름장<br>깍두기⑨               |  |  |   |
| 오후간식                | 사과   | 찐고구마/옥수수차  |  |  |   |
| 원산지 표시              |  |  |  |  |   |

| 원산지 표시 | 쌀   | 배추김치 |      | 쇠고기(한우) |     | 돼지고기 | 오리고기 | 닭고기 | 콩<br>(두부류) | 수산물(남치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외) |     |
|--------|-----|------|------|---------|-----|------|------|-----|------------|--|-----|
|        |     | 배추   | 고춧가루 | 죽·국용    | 반찬용 |      |      |     |            | 오징어  | 전복  |
|        | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산     | 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산        | 국내산  | 국내산 |

\* 『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(%)<br>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)

남치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(명태 북어 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. 계    | 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 |
|--------|---------|---------|
| 6월 4일  | 슬라이시아몬드 | 아몬드     |
| 6월 18일 | 오이나물    | 오이무침    |



# 조리 및 배식 시 유의사항

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

| 메뉴      | 1~2세   | 3~5세 | 유의사항   |
|---------|--|------|--|
| 잡곡밥류    | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리</li> <li>여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양</li> </ul> |      |  |
| 볶음밥·덮밥류 | 1 × 1 × 1 cm   |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식</li> </ul> |

## 2. 국, 찌개 및 탕류

| 메뉴      | 1~2세           | 3~5세           | 유의사항  |
|---------|----------------|----------------|---|
| 국·찌개·탕류 | 1 × 1 × 0.3 cm | 2 × 2 × 0.3 cm | <ul style="list-style-type: none"> <li>손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리</li> </ul> |

## 3. 주찬류

| 메뉴       | 1~2세                   | 3~5세                   | 유의사항  |
|----------|------------------------|------------------------|---|
| 돼지고기·쇠고기 | 불고기용<br>1 × 1 × 0.2 cm | 장조림용<br>2 × 2 × 0.2 cm | <ul style="list-style-type: none"> <li>돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리</li> </ul>                                       |
| 닭        | 1 × 1 × 0.5 cm         | 2 × 2 × 0.5 cm         |   |
| 생선       | 두께 2 cm                |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>가급적 순살 생선 사용</li> <li>배식 전 생선 살만 발라서 제공</li> </ul>   |
| 해물       | 0.5~1 cm               |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</li> </ul>  |
| 난류       | 1/4~1/2등분              | 1/2등분                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</li> <li>삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공</li> <li>달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</li> </ul> |

## 4. 부찬류

| 메뉴   | 1~2세         | 3~5세         | 유의사항  |
|------|--------------|--------------|---|
| 나물류  | 1~2 cm       | 2~3 cm       | <ul style="list-style-type: none"> <li>짜지 않도록 간에 유의</li> </ul>                              |
| 샐러드류 | 1 × 1 × 1 cm | 2 × 2 × 1 cm | <ul style="list-style-type: none"> <li>생채소는 반드시 소독 실시</li> <li>소스류는 배식 직전 버무려 제공</li> </ul> |

## 5. 김치류

| 메뉴   | 1~2세     | 3~5세     | 유의사항  |
|------|----------|----------|---|
| 배추김치 | 1 × 1 cm | 2 × 2 cm | <ul style="list-style-type: none"> <li>1~2세: 백김치 등 제공 가능</li> <li>3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의</li> <li>씻기 전 삼킬 수 있으므로 주의</li> </ul> |
| 깍두기  | 1 × 1 cm |          |   |

**식중독이 우려**되므로 김치를 씻을 경우 **반드시 볶아서** 제공

## 6. 간식 및 기타

| 메뉴                | 1~2세               | 3~5세           | 유의사항  |
|-------------------|--------------------|----------------|---|
| 빵류                | 두께 1.5 cm          | 두께 2 cm        | <ul style="list-style-type: none"> <li>목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공</li> </ul>   |
| 떡류                | 제외                 | 2 × 2 × 1 cm   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1~2세: 떡류를 제공하지 않음</b></li> <li>목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공</li> <li>떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공</li> <li>조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 <b>식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요</b>(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)</li> </ul>         |
| 전류·튀김류            | 폭 1~2 cm           | 폭 2~3 cm       | <ul style="list-style-type: none"> <li>굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단</li> </ul>   |
| 표면이 동글동글한 매끄러운 음식 | 1/4~1/2등분          | 1/2등분          | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>콩, 땅콩 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수</b>는 찢어서 <b>오غن 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리</b>에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않고, 조리 시 물량을 충분히 하고 폭 익혀서 무르게 하여 제공</li> <li>삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 겹질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공</li> </ul> |
| 채소스틱              | 1 × 1 × 0.3 cm     | 2 × 1 × 0.3 cm | <ul style="list-style-type: none"> <li>생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공</li> </ul>  |
| 과일류               | 두께 1.5 cm          | 두께 2 cm        | <ul style="list-style-type: none"> <li>포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도</li> <li>파인애플은 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도</li> </ul>  |
| 찜 음식              | 1 × 1 × 1 cm       | 1/2~1/3등분      | <ul style="list-style-type: none"> <li>목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공</li> <li>1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용</li> </ul>  |
| 면류                | 1~3 cm             | 5 cm           | <ul style="list-style-type: none"> <li>1~2세: 숟가락 사용</li> <li>3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용</li> </ul>   |
| 기타                | 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>수직 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의</li> <li>두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도</li> </ul>   |

※ 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.