

7월 식단(만 1~2세 육식)

금정산래디언트어린이집

(원훈 : 바르고 건강하게 자라는 세상 속 빛나는 어린이)

 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026. 6. 19.

* 알람사항 *

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 씹DAY**
- ✓ 7월의 **V*(Vegetable Plus)** 식재료: 오이 / 7월의 **성장강화 영양소**: 비타민B₁, 비타민B₂
- ✓ 권장 국 염도: **0.3~0.5%** / ♥: 자연식
- ✓ 표면에 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식	오트밀죽②	게살죽①⑤⑥⑧	연두부죽⑤	고구마죽	단호박죽	김치죽⑤⑥⑨
점심	쫄면 양파당면국⑤⑥ 참치조림⑤⑥ 무나물 깍두기⑨	잡쌀밥 조개미역국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 상추나물 배추김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 호박인된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	누룽지탕 잡쌀밥 버섯탕국⑤ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	브로콜리죽 쫄면 북엇국⑤⑥ 두부스테이크*소스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	흑임자죽 나들이 식단 김치치즈볶음밥②⑤⑨ 해물완자구이⑤⑨⑩⑦ 포도주스
오후간식			미트볼스파게티②⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭⑮⑯	♥편단호박/우유②	♥메론/우유②	두유⑤
열량/단백질	464/17	403/16	456/16	422/15	499/19	394/16
날짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	새우죽⑨	볶은현미죽⑤⑥	버섯죽	소고기채소죽⑤⑥⑩		잔말치죽
점심	쫄면 애호박된장국⑤⑥ 두부구이*간장⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	잡쌀밥 안매운김치국 ⑤⑥⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	쫄면 삼계탕⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	V*오이 잡채①⑤⑥ 콩나물국⑤ 도토리묵무침*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		쫄면 청경채맑은국 닭갈비⑤⑥⑩⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥블루베리/우유②	모닝빵①②⑥/우유②	핫도그①②⑥/포도주스	♥수박화채②		우유②
열량/단백질	398/18	483/18	465/17	476/15		434/18
날짜	20	21	22	23	24	25(중복)
오전간식	완두콩죽	치즈죽②	달걀죽①	당근죽	애호박죽⑤⑥	닭죽⑤
점심	쫄면 어묵국⑤⑥ 새우살버터볶음②⑨ 너타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡쌀밥 얼갈이맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩⑤ 숙주무침 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑦⑨ 깍두기⑨	현미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑦ 양배추찜 배추김치⑨	쫄면 소고기배춧국⑤⑥⑩ 참치살데리야구이⑤⑥ V*오이 파프리카무침 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 가지튀김①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥키위/우유②	주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	♥편고구마/우유②	♥바나나/우유②	우유②
열량/단백질	398/19	475/18	486/18	403/15	401/17	468/17
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	갯죽⑨	녹두죽	황태죽	채소죽	카레죽⑤⑥	
점심	쫄면 달걀국① 오징어풀소스볶음⑤⑦⑩⑧ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	잡쌀밥 새우살맑은국⑨ 훈제오리채소볶음⑤ 쌈무 배추김치⑨	쫄면 크림스프②⑤⑥⑩④ 마늘고추장소스①⑤⑥⑩② 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 감자범벅①⑤ 배추김치⑨	쫄면 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양파구이⑤⑥⑩⑤ 게살마요①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /옥수수차	♥씨없는포도/우유②	감자고로케①⑤⑥/두유⑤	♥과일샐러드②	♥복숭아①/우유②	
열량/단백질	487/20	442/20	456/12	457/15	418/15	

✓ 식품 알레르기 유발물질

알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오.

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

* 이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 외제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오.

원산지 표시	쌀 (백, 중, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두류류)	수산물			
	백미:국산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	오징어	참치	
	현미:국산	국산	한우					국내산	국내산	참치 : 원양산	
	흑미:국산	고춧가루	어·육류 가공품	두부스테이크 (콩)	해물완자구이	치킨너겟	게맛살	생선까스	떡갈비	어묵	돈가스
	잡쌀:국산	국산						명태 : 러시아	돈육:국산	연육표시	돈육:국산

건강한 어린이

식단 안내문

1. 식단 구성

- 2025 한국인 영양소 섭취기준 및 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침을 바탕으로 연령·유형별 균형잡힌 식단 구성

연령	열량(kcal/일)	단백질(g/일)	식단제공열량(kcal)	식단제공단백질(g)
만 1~2세	900	20	392~490	제공열량의 20% 이내
만 3~5세	1,400	25	560~700	

- 오전간식의 종류 및 연령에 따라 6종의 식단 및 표준레시피 개발 및 보급
- 제철 식재료를 활용한 **V*메뉴** 월 2종 제공으로 편식 개선의 긍정적인 효과 기대
- 어린이에게 부족하기 쉬운 영양소 6종(칼슘, 철, 비타민A, 비타민C, 비타민B₂, 비타민B₆)을 강화한 **성장강화식단** 월 2종 제공
- 생일 식단 및 **나들이 식단** 월 1종 제공(나들이가 잦은 급식소의 경우 별도 요청 시 나들이 식단 10종 제공)

2. 대체 메뉴

- 어린이 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급 문제 등으로 인하여 식단 변경이 필요한 경우 **동일 식품군, 동일 조리법**으로 변경 가능
- 배식(제공 메뉴) = 식단표 = 급식운영일지(키즈노트) = 보존식 기록표**의 메뉴명이 일치하도록 함께 변경

메뉴	대체가능 메뉴
밥	쌀밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥
국	고깃국 ↔ 소고기국 ↔ 육개장 ↔ 닭곰탕 ↔ 동태탕 ↔ 돈육김치국 채소국 ↔ 콩나물국 ↔ 미역국 ↔ 시금치국 ↔ 아욱국 ↔ 버섯국
주찬	육류: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등의 구이, 볶음, 조림, 찜 어류: 고등어, 가자미, 삼치, 오징어 등의 구이, 볶음, 조림, 찜 난류, 콩류: 달걀, 메추리알, 두부 등의 구이, 볶음, 조림, 찜
부찬	채소(생채): 상추무침 ↔ 오이무침 ↔ 부추무침 ↔ 무생채 ↔ 키치리무침 채소(숙채): 콩나물 ↔ 시금치나물 ↔ 열무나물 ↔ 애호박나물 ↔ 청경채나물
김치	배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 백김치 ↔ 열무김치 ↔ 오이소박이
과일	딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤
떡	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편
빵	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 케이크 ↔ 카스테라
우유 및 유제품	우유 ↔ 요거트 ↔ 치즈 ↔ 두유(우유에 대한 식품 알레르기 대체로 두유 허용)
서류	찐고구마 ↔ 찐감자 ↔ 찐단호박

* 변경 시 애매한 경우에는 센터로 문의하시기 바랍니다.

3. 식단 감수

- 기간: **매월 식단 게재일로 부터 5일간(주말 제외)**
- 절차: 센터 홈페이지 또는 밴드의 식단 감수 안내문을 참고하여 요청서 작성 후 센터 메일(bsbukgu@deu.ac.kr)로 발송
→ 감수 진행(약 3~4일 소요) → 확인서, 식단표 및 공문을 메일로 받아서 보관

✓ 식단 감수 요청이 필요한 경우

- 어린이 급식소의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우
- 식재료 수급 문제 등으로 인하여 **다른 식품군(가공식품 포함)** 또는 **다른 조리법**으로 메뉴를 변경하는 경우

✓ 식단 감수 요청이 불필요한 경우

- 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하는 경우

4. 식품 알레르기 유발물질

식품 알레르기 유발물질 표시대상

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

- 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하고 대체식품 제공
- 대체식은 **영양학적으로 비슷한 식품**을 선택할 수 있도록 같은 식품군 내에서 제공(단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)

5. 원산지 표시 대상품목

농축수산물	원산지 표시 대상품목
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) * 해당 농산물 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함
수산물	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

6. 어린이 기호식품 품질인증 제품

- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증한 제품으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양>어린이·청소년 식생활 안전관리>어린이 기호식품 품질인증>품질인증식품 목록"에서 확인 가능
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선적으로 사용하시기 바랍니다!



부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터