

9월 식단(만 1~2세 죽식)

금정산래디언트 어린이집

(원훈 : 바르고 건강하게 자라는 세상 속 빛나는 어린이)

부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026. 8. 20.

* 알림사항 *

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 짹짹DAY**
- ✓ 9월의 **V*(Vegetable Plus)** 식재료: 시금치 / 9월의 **성장강화 영양소**: 비타민A, 비타민C
- ✓ 권장 국 염도: **0.3~0.5%** / ♥: 자연식
- ✓ **표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오.**
- 9/30(수): 필요 시, **"감수없이"** 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	김가루죽	잔멸치죽	달걀죽①	누룽지죽	오트밀죽②	김치죽⑤⑥⑨
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 게살마요①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	찬쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 우동국물(면x)⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 콩나물국⑤ 달걀비⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 소고기사브국⑤⑥⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	쌀밥 물만두국⑤⑥⑩⑪⑫ 임연수국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥배/우유②	간장비빔국수⑤⑥	♥복숭아⑪/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	아기쌀과자⑤⑥ /우유②	우유②
열량/단백질	462/15	474/17	449/15	410/16	488/18	412/16
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	옥수수스프②	완두콩죽	브로콜리죽	달걀양파죽⑤	당근죽	김가루참쌀죽
점심	쌀밥 무채국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	찬쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑩ 상추나물 배추김치⑨	V*시금치새우볶음밥 ①⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 훈제오리볶음 배추김치⑨	현미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 소고기띠망볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 낙지간장조림 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑨⑩⑪⑫	♥키위/우유②	푸시리샐러드⑤⑥	♥편고구마/우유②	♥멜론/우유②	우유②
열량/단백질	468/18	445/20	484/19	469/18	394/15	422/21
날짜	21	22	23	24	25(추석)	26
오전간식	버섯죽	소고기채소죽⑤⑥⑩	흑임자죽	 ♥ 풍요로운 한가위 보내세요 ♥ 부산북구 어린이·사회복지급식관리지원센터		
점심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 가지미살구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	찬쌀밥 새우살맑은국⑨ 채소달걀찜① V*시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	양송이스프②⑤⑥⑩⑪⑫ 돈가스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	♥복숭아/우유②	슈크림빵①②⑥ /우유②	♥씨없는포도/우유②			
열량/단백질	395/20	499/21	466/15			
날짜	28	29	30	✓ 식품 알레르기 유발물질 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오. ①난류 ②우유 ③페닐 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걍 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오.		
오전간식	참치죽	채소죽	파프리카죽			
점심	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 비엔나케첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 온두부*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	달걀국수⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ V*시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	♥방울토마토/우유②	시리얼⑤⑥+우유②	♥사과/우유②			
열량/단백질	424/21	474/20	398/15			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두류)	수산물					
	백미:국산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	오징어	참치	낙지			
	현미:국산	국산	한우					국내산	참치 : 원양산				
	흑미:국산	고춧가루		어·육류 가공품	생선까스	게맛살	떡갈비	물만두	어묵	훈제오리	돈가스	비엔나	너비아니
	참쌀:국산	국산			명태 : 러시아	연육표시X	돈육:국산	돈육:국산	연육표시X	오리:국내산	돈육:국산	돈육:국산	돈육:국산



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 ↔ 소고기뭇국 ↔ 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 안내문**을 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 조리법**으로 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, 뱀장어, 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!

