

2026년 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문



연령별 1일 영양섭취기준

식단	열량(Kcal)	단백질(g)
12개월-만2세	900	20
만3-5세	1,400	25

※ 2020년 한국인 영양소 섭취기준

센터 제공 식단 영양기준

식단	열량(Kcal)	단백질(g)
12개월-만2세	390~440	10~20
만3-5세	600~680	15~25

※ 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%

식품알레르기 유발 식품 (19종) 안내

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

- 식품 알레르기를 가진 유아에게 급식 제공 시 알레르기를 유발하는 식품을 제공하지 않으며 균형적인 영양섭취를 위해 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 제공해야 합니다.
- 알레르기 유발식품 표시는 식생활안전관리원 및 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소 사정에 따라 식단을 변경할 시 변경된 식단표에 맞게 수정하여 제공하시기 바랍니다.

원산지 표시 대상 품목

- 축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 산양)고기
- 농산물 : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수산물 : 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 전복, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세
- 원산지 표시 대상 품목(농산물, 축산물, 수산물)을 이용한 가공식품

- 외국산을 사용할 경우 "나라명"을 정확하게 표시해야 합니다. 예-동태(러시아)
- 가공식품의 경우 포장지에 기입된 원료의 원산지 표시대상 3순위 중 사용된 원료의 원산지를 표시해야 합니다.

식단 테마 구성

구분	세부내용
잔반 없는 날	음식물쓰레기 줄이기를 실천할 수 있도록 매주 수요일 잔반 없는 날
저염의 날	월 1회 나트륨 함량을 줄이고자 국을 제한하며, 추가로 송농을 제공
생일식단	각 기관의 일정에 맞게 사용할 수 있는 '생일식단' 운영
생과일·채소	비타민, 무기질을 보충을 위한 주 3회 신선한 생과일·채소 제공
제철 및 절기메뉴	계절별 수급 식재료를 활용한 메뉴 및 절기식 메뉴 제공

식단 기타사항

- 식단 사용 시 식재료 수급이 힘든 경우 식단의 식재료를 동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경할 수 있으며 급식운영일지에 변경사항과 사유를 기록하도록 합니다.
- 오전, 오후 간식 제공 시 우유 및 유제품이나 차류를 추가로 제공할 수 있습니다.
- 간식으로 차류가 제공되는 경우 보리차, 메밀차, 녹차 등 다른 차류로 변경하여 제공할 수 있습니다.
- 간식류(유제품류, 과채음료 등) 구매 시 안전하고 영양을 고루 갖춘 '어린이기호식품품질인증' 마크가 있는 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

※인증 제품 확인 방법: 식품안전나라>어린이·청소년 식생활 안전관리>어린이기호식품품질인증>품질인증식품 목록
<http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>

※「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하는 것이 좋습니다.





제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항



음식명		조리법	12개월-만2세	만3-5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	- 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 - 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	건더기의 크기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	국의 염도는 0.5% 이하로 조절	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리	작게 썰거나, 다진 고기를 활용 하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리	순살 제공	
	생선	가급적 순살 생선 사용	순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 오징어의 경우 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공	
	달걀	노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공	
부찬류	나물	짜지 않도록 간에 유의	2cm이하 길이로 잘라서 제공	
	샐러드·쌈 채소	- 생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독 실시 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 앞보다는 줄기 부부를 잘 먹을 수 있음 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	(만1~2세는 백김치 고려)	1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도, 배식
전류	전	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	3x3cm 정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
떡·빵류	떡·빵	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	- 떡류 제외 - 전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 감수 후 제공 가능 - 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)	- 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들이 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 물, 음료와 함께 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	- 만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 찢어 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음	- 알레르기원아 확인 후 제공 - 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알은 푹 익혀서 조리 - 생과일은 반드시 세척 및 소독 실시	- 면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	찜음식(고구마)·강력분으로 만든 빵	충분히 푹 익혀서 조리	- 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공 - 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	

* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



구분		1일(토)
오전간식		두유⑤
점심식사	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ · 저염식단 · 잔반 없는 날 · 생과일 · 채소 · 제철 식재료 · 절기 음식 · 생일상	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 애호박된장국⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨ 우유미숫가루②⑤ 334.3/13.7
오후간식		
열량/단백질		

구분	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
오전간식	근대죽⑤⑥	달걀죽①	으깬옥수수죽	흰살생선죽⑤⑥	참깨죽	우유②
점심식사	기장밥 맑은양파국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 맛살파프리카무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	열무간장비빔밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 으깬감자범벅①⑤ 깍두기⑨	영양표고덮밥⑥⑩⑩⑩ 복어국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위/떠먹는요구르트②	찐고구마/두유⑤	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	참외/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	412.1/18.6	432.7/14.2	399.7/14.9	418.3/17.1	418.2/13.2	321.4/16.9

구분	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)-광복절
오전간식	잔멸치김가루죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	청경채된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	양배추죽⑤⑥	
점심식사	기장밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기우영조림⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 고구마순된장국⑤⑥ 삼치살조림⑤ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 너비아니양파볶음⑤⑥⑩⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 삼계탕⑩ 어묵피망볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	수박/치즈②	밀가래몹빵①②⑤⑥/우유②	아오리사과/콩국수⑤⑥	우유미숫가루②⑤	복숭아⑩/떠먹는요구르트②	
열량/단백질	404.8/17.7	395.1/15	412.5/17.4	420.5/13.8	410.1/16.4	

구분	17일(월)-대체휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
오전간식		표고달걀죽①	콩나물죽⑤⑥	전복죽⑩	계살죽①⑤⑥⑧	두유⑤
점심식사		수수밥 맑은순두부국①⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수채비국⑤⑥ 채소달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순능 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	총무김밥 다시마미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		바나나/떠먹는요구르트②	또띠아피자②⑤⑥⑩⑩⑩	자두/우유②	수박/잡채⑤⑥	우유②
열량/단백질		408/18.7	429.7/13.1	436.9/15.6	398.1/14.1	346.5/11.1

구분	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	채소죽⑤⑥	새우살죽⑨	부추죽⑤⑥	당근양파죽	미역죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 새송이메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스정식①⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 양송이스프②⑤⑥⑩⑩⑩ 양상추파프리카샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자달걀국① 순살코다리조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩	찐고구마/우유②	복숭아⑩/우유②	수박화채②	샤인머스켓/떠먹는요구르트②	시리얼/우유②
열량/단백질	431.3/18.2	395.3/15.4	372.5/12.1	406.7/24.5	418.6/16.7	393.9/13.1

구분	31일(월)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥
점심식사	기장밥 숙주맑은국 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수박/찐감자
열량/단백질	421.5/17

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산(한우)		돼지고기	닭고기	
쌀 (백미, 찰쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	조림, 국거리, 볶음(한우)		국내산	국내산	
오리고기	수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)								
	전복		명태(동태)		동그랑땡		너비아니		참치		돈까스	순살닭강정(생일상)
	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	가다랑어-원양산		돼지고기-국내산	닭고기-국내산		