

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	- 알레르기원인 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



사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

*출처: 식생활안전관리원 2025년 식단운영·관리지침서
개정일: 2025.07.18



구분	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
오전간식	쇠고기채소죽⑩	수박	연근채소죽⑤⑥	배
점심식사	수수밥 복어달걀국①⑤⑥ 너비야니⑤⑥⑩⑩ 가자미물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ 숙주잔파우침 배추김치⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박찜/오렌지주스	케이크①②⑥/우유②	모닝빵①②④⑥/우유②	메밀국수③⑤⑥
열량/단백질	412.7/17.1	440.6/14.2	420/12.7	423.2/15.6

구분	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
오전간식	방울토마토⑫	검은콩죽	샤인머스켓	연두부죽⑤	키위
점심식사	기장밥 감자달걀국① 가자미살구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 채소버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 순살간장닭갈비⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삼색잡채⑤⑥	시리얼/우유②	삶은달걀①/식혜	찐고구마⑤⑥/매실차	햇케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	379.6/18.9	369.3/14.6	417.9/17.2	450.2/14.4	428/16.9

구분	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
오전간식	바나나	새송이버섯죽	배	단호박죽	사과
점심식사	기장밥 어묵국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무찜국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 유부된장국⑤⑥ 단호박범벅② 배추김치⑨	수수밥 닭가슴살볶음밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯당면국 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	새우살부추전①⑤⑥⑨	방식빵①②⑤⑥/우유②	김주먹밥⑤⑥/보리차	찐감자/우유②	볶음우동⑤⑥
열량/단백질	415.9/19.8	419.8/15.8	425.2/20.6	406.4/16.7	393.5/10.3

구분	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)-추석
오전간식	샤인머스켓	타락죽	방울토마토⑫		
점심식사	기장밥 안매운순두부찌개①⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ (콩나물, 당근, 시금치) 쇠고기탕국⑤⑩ 동태살전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 계란국① 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	유부롤초밥⑤⑥/보리차	떠먹는요구르트②	송편/우유②		
열량/단백질	422.7/17.8	392.9/15.1	392.4/14.7		

구분	28일(월)	29일(화)	30일(수)	
오전간식	사과	김가루참쌀죽	바나나	
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ /타르타르소스①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 숙주맑은국 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 브로콜리무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ • 지역 자염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일 • 채소 • 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	크림소스스파게티②⑥⑩	
열량/단백질	399/10.6	434.5/16.3	396.7/11.6	

원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산	소고기 외국산	돼지고기	닭고기	
	쌀 (백미, 찰쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			국거리(한우)	볶음/조림			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국거리-국내산한우	볶음/조림-호주산	국내산	국내산	
	오리고기	수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)								
		전복	명태(동태)	미트볼		참치		함박스테이크		생선까스			
×	×	수입산		돼지고기-국내산 쇠고기-수입산		가다랑어-원양산		돼지고기-국내산 쇠고기-수입산		명태-수입산			

구분		1일(화)		2일(수)		3일(목)		4일(금)					
오전간식		쇠고기채소죽⑩		수박		연근채소죽⑤⑥		배					
점심식사		수수밥 북어달걀국①⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑫ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ 숙주잔파무침 배추김치⑨		수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀찜①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		단호박찜/오렌지쥬스		케이크①②⑥/우유②		모닝빵①②④⑥/우유②		메밀국수③⑤⑥					
열량/단백질		635/26.3		553.7/30.6		646.2/19.6		608.3/22.4					
구분		7일(월)		8일(화)		9일(수)		10일(목)		11일(금)			
오전간식		방울토마토⑫		검은콩죽		샤인머스켓		연두부죽⑤		키위			
점심식사		기장밥 감자달걀국① 가자미살구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 채소버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 어묵국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 콩나물국⑤ 순살간장닭갈비⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		삼색잡채⑤⑥		시리얼/우유②		삶은달걀①/식혜		찐고구마⑤⑥/매실차		핫케이크①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질		536/26.7		609.8/22.4		590/24.3		692.7/22.1		615.2/24.3			
구분		14일(월)		15일(화)		16일(수)		17일(목)		18일(금)			
오전간식		바나나		새송이버섯죽		배		단호박죽		사과			
점심식사		기장밥 어묵국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무찜국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		함박스테이크정식①⑤⑥⑩⑫⑬ 유부된장국⑤⑥ 단호박범벅② 배추김치⑨		수수밥 닭가슴살볶음밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 버섯당면국 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		새우살부추전①⑤⑥⑨		밤식빵①②⑤⑥/우유②		김주먹밥⑤⑥/보리차		찐감자/우유②		볶음우동⑤⑥			
열량/단백질		590.4/28.2		645.8/24.2		600.3/29.1		607/24.9		605.3/15.8			
구분		21일(월)		22일(화)		23일(수)		24일(목)		25일(금)-추석			
오전간식		샤인머스켓		타락죽		방울토마토⑫							
점심식사		기장밥 안매운순두부찌개①⑤ 매추리알장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		나물비빔밥⑤⑥ (콩나물, 당근, 시금치) 쇠고기탕국⑤⑩ 동태살전①⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 계란국① 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		유부롤초밥⑤⑥/보리차		떠먹는요구르트②		송편/우유②							
열량/단백질		613.1/25.4		604.5/23.2		603.8/22.7							
구분		28일(월)		29일(화)		30일(수)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ 저염저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일 • 채소 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상					
오전간식		사과		김가루참쌀죽		바나나							
점심식사		기장밥 미역국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ /타르타르소스①②⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 숙주맑은국 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 브로콜리무침①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		머핀①②⑤⑥/우유②		찐고구마/우유②		크림소스스파게티②⑥⑩							
열량/단백질		613.9/16.3		668.5/25.1		610.3/17.9							
원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	
	(백미, 찰쌀, 찰수수, 현미, 흑미)	쌀		배추	고춧가루	콩			국거리(한우)	볶음/조림			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국거리-국내산한우	볶음/조림-호주산	국내산	국내산	
	오리고기	수산물					식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)						
		전복		명태(동태)		미트볼	참치	함박스테이크	생선까스				
	×	×		수입산		돼지고기-국내산 쇠고기-수입산	가다랑어-원양산	돼지고기-국내산 쇠고기-수입산	명태-수입산				
* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년8월20일													