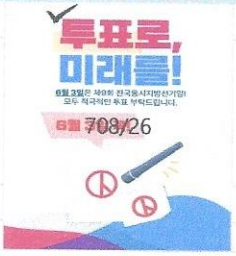
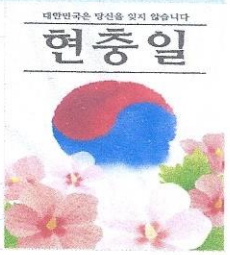
기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 김하랑

2026년 6월 식단표
죽식형 1~2세

현대어린이집
발행일 : 2026. 5. 20.

	1일(월)	2일(화)	3일(수) 제9회 전국동시지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일
오전간식	채소죽	누룽지죽		두유아몬드죽⑤	현미땅콩죽④	
점ㄷ심	찹쌀밥 북엇국⑤⑥ 옛날소시지전+케첩 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자채피망볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 미역미소장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤ 머윗대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)		흑미밥 애호박젓국⑨ 안매운오삼불고기 ⑤⑥⑩⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	
오후간식	H 바나나/우유②	슈크림빵①②⑥/우유②		간장비빔국수⑤⑥	H 씨없는포도/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	454/16	535/16		460/17	520/17	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/1 옛날소시지전: 돼지고기(국내산)					

	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	흑미죽	새우죽⑨	찹쌀우엉죽⑤⑥	당근죽	병아리콩죽⑤	표고버섯죽
점심	쌀밥 갈비탕+소면⑥⑯ 들기름두부구이 +양념장⑤⑥ 브로콜리나물 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	열무비빔밥⑤⑥ 달걀팟국① 제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 참나물유자청무침 깍두기⑨	수수밥 양파된장국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥ 게맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(백김치)	삼색주먹밥①⑤ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 키위/호상요구르트②	H 찐감자/우유②	H 사과/우유②	수제비국⑤⑥	H 배	딸기잼식빵①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	496/17	436/22	425/17	422/17	424/17	429/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/12 떡갈비채소볶음: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 게맛살샐러드: 게살( ) - 가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금) 단오	20일(토)
오전간식	전복죽⑱	참치죽	감자당근죽⑤⑥	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	옥수수죽	잣죽⑲
점심	차조밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 달걀장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	후리가케밥⑤ 냉메밀국수③⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 브로콜리초무침 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이 +데리야끼소스⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파가지덮밥⑤⑥ 청경채연두부탕⑤ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 수박/호상요구르트②	H 찐고구마/우유②	H 씨없는포도/우유②	H 카스테라①②⑤⑥/우유②	H 바나나	치즈스틱①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	438/19	497/18	459/16	455/20	425/16	424/16
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/16 참치죽: 참치(가다랑어: 원양산) 6/17 치킨너겟: 닭고기(국내산)					

	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	들깨죽	영양닭죽⑮	녹두죽	찹쌀쇠고기죽⑤⑥⑯	애호박죽	브로콜리죽
점심	쌀밥 북엇국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	찹쌀밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	파인애플새우볶음밥 ⑤⑨⑱ 감자맑은국⑤⑥ 탕수육+소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 근대국⑤⑥ 명태살전①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨	기장밥 배추당면국⑤⑥⑨ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥ 잔치국수①⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)
오후간식	H 키위	H 찐단호박/우유②	H 자두/우유②	볶음우동⑤⑥	H 사과/우유②	스크램블모닝빵①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	420/16	500/18	448/19	466/18	421/15	420/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/23 함박스테이크: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 6/24 탕수육: 돼지고기(국내산)					

	29일(월)	30일(화)
오전간식	김가루현미죽	버섯죽
점심	수수밥 오이냉국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 잘게썬주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	H 방울토마토⑫/우유②	H 찐감자/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	466/16	422/18
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/29 어묵채소볶음: 어묵( ) - 가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)	

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 감자, 토마토, 오이, 멸치(다시멸치)

『식단 이용 시 참고사항』

1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
2. H : 자연식
3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.
4. 이달의 기장맛친구: 미역(2일, 18일, 26일)

※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다.

◆ 알레르기 유발식품
①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★ 가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	느룹지	오징어	전복	명태	조꼬미	배추	고춧가루	

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 임소연

2026년 6월 식단표
석식 1~2세

현대어린이집

발행일 : 2026. 5. 20.

	1일(월)	2일(화)	3일(수) 제9회 전국동시지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일
저녁	돈육카레라이스 ⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 과일샐러드② 깍두기⑨	찹쌀밥 순두부백탕①⑤ 오리채소볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 오징어당면볶음 ⑤⑥⑰ 삼색채소달걀찜① 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	229/9	299/17		330/20	292/15	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
저녁	수수밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤⑥ +달래양념장 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨	찹쌀밥 안매운육개장 ⑤⑥⑯ 으깬두부채소전 ①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 냉도토리묵국 ⑤⑥⑨ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 순살삼치양념찜⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 실파달걀국① 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	230/9	234/9	269/12	297/15	227/11	380/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/9 함박스테이크: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산) 6/13 탕수육: 돼지고기(국내산)					

	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
저녁	데리야끼닭살볶음밥 ⑤⑥⑮ 들깨무국⑤⑥ 깐쇼새우①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	수수밥 황태국①⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 사골팟국⑥⑯ 순살가자미조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥1/2 바지락칼국수⑥⑱ 해물파전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	410/18	230/15	218/7	215/12	221/12	412/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/18 사골팟국: 우사골(국내산)					

	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
저녁	수수밥 애호박젓국⑨ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	차조밥 시락국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	흑미밥 수제비①⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근흑임자샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 명태무조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	오므라이스 ①⑤⑫⑯ 우동국물⑤⑥ 양상추샐러드 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	234/8	241/7	210/10	317/12	304/22	233/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	6/23 동그랑땡: 쇠고기( ), 돼지고기(국내산) 6/26 어묵국: 어묵( )-가공품의 원료명이 연육·어육잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	29일(월)	30일(화)
저녁	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 콩비지찌개⑤⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	263/10	231/10
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		

『식단 이용 시 참고사항』

1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.

◆ 알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	오징어	명태			배추	고춧가루	
	국내산	국내산	산	국내산	러시아산	산	산	국내산	국내산	

식단안내문

● [2026년 6월 공지사항]

원내 사정으로 인해 전체 식단을 요일 간 변경하는 경우, 변경되는 날짜 사이에 식재료가 중복되지 않도록 사전 확인 절차가 필요합니다.
이에 따라 센터로 사전 문의(유선 연락 또는 카카오톡 채널 등)를 반드시 진행해 주시기 바랍니다.
센터에 문의 없이 임의로 식단을 변경할 경우 감점 사유가 될 수 있으니 유의해 주시기 바랍니다.

예시) 4일과 7일 식단을 교차 변경하는 경우 → 센터 문의 필수
문의 시 센터 내부 기록 후, 차기 방문 시 변경된 식단을 반영하여 확인 예정
또한 변경 일자가 전체 식단의 50% 이상일 경우, 사전에 식단 감수 요청을 해주시기 바랍니다.

★ 식단감수는 변경된 2026년 식단감수 요청서를 작성하여 변경된 이메일로 감수요청 부탁드립니다. → 이메일: bicky2000@kit.ac.kr (담당자 : 김하랑 영양사)

● 6월 영유아 조리·배식 시 유의 사항

[중식]

1~2세

날짜	메뉴명	유의사항
6월 4일	간장비빔국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 8일	멸치김가루주먹밥	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.
6월 13일	미니우동	우동 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 15일	크림스파게티	스파게티 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 17일	냉메밀국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 25일	볶음우동	우동 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 27일	잔치국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 30일	잔멸치조림	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.

3~5세

날짜	메뉴명	유의사항
6월 15일	건새우아욱국	건새우는 잘게 부숴 조리 및 배식합니다.

공통

날짜	메뉴명	유의사항
6월 1일	북엇국	북어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
	물만두+양념장	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
6월 4일	안매운오삼불고기	오징어는 질기지 않게 조리하고 1cm 미만으로 잘게 잘라 배식합니다.
6월 5일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
6월 8일	갈비탕+소면	돼지 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다. 또한 국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 11일	삼치엿장조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
	수제비국	수제비는 푹 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
6월 15일	수박	수박 씨에 유의하여 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
6월 16일	달걀장조림	표면이 매끄러운 달걀은 4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
6월 17일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
6월 19일	가자미구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
	청포묵김무침	표면이 매끄러운 청포묵은 잘게 잘라 배식합니다.
6월 22일	북엇국	북어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
	만둣국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
6월 25일	명태살전	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
6월 26일	배추당면국	표면이 매끄러운 당면은 충분히 불려 조리하고 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
6월 29일	방울토마토	표면이 매끄러운 방울토마토는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
6월 30일	잘게썬주꾸미채소볶음	주꾸미는 질기지 않게 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
[생일식단]	수박	수박 씨에 유의하여 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
	조갯살미역국	조개 껍데기에 유의하여 조리 및 배식합니다.

[식식]

1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
6월 2일	잔멸치조림	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.
6월 25일	연근흑임자샐러드	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
6월 4일	만둣국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
6월 5일	오징어당면볶음	오징어는 질기지 않게 조리하며 당면은 충분히 불려 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
	삼색채소달걀찜	달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공합니다.
6월 11일	냉도토리묵국	표면이 매끄러운 도토리묵은 잘게 잘라 배식합니다.
6월 12일	순살삼치양념찜	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
6월 16일	황태국	황태를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
6월 18일	순살가자미조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
6월 20일	바지락칼국수	바지락은 조개껍데기에 유의하여 조리하고 칼국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
	해물파전	오징어는 질기지 않게 조리하고 1cm 미만으로 잘게 잘라 배식합니다.
6월 22일	메추리알장조림	표면이 매끄러운 메추리알은 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
6월 24일	상추겉절이	상추는 목에 붙을 수 있으니 0.5cm × 3cm 정도로 잘게 채썰어 조리하여 제공합니다.
6월 25일	수제비	수제비는 푹 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
6월 26일	명태무조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
6월 29일	군만두	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.

● 어린이 기호식품 품질인증 식품

※ 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 가이드라인에 따라 어린이기호식품 품질인증 표시가 되어 있는 식품 사용을 권장드립니다.

어린이 기호식품 품질인증	
어린이 기호식품 품질인증 식품몰 식품의약품안전처	어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대하여 아래의 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질인증한 제품 • 안전기준: HACCP 제품 • 식품 첨가물 기준: 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품 • 영양 기준 – 고열량·저열량, 고카페인 식품이 아닌 제품 – 영양성분(단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 중) 2가지 이상 충족한 제품 – 당류 무첨가 식품(과채주스에 한함) – 또는 과채류, 견과류, 통곡물, 달걀, 우유를 주원료(95% 以상)로 사용한 제품
어린이 기호식품 품질인증 식품 확인 방법	
안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, **"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록"**에서 인증 제품 확인 가능	

● 원산지 표시

※ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 식단표에는 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

원산지 표시 대상 품목	
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함
배추김치	배추(얼갈이 배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치 가공품 포함
콩	두부류(가공두부, 유부 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)
수산물	[넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물뱀장어), 낙지, 명태(황태, 북어등 건조품X) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀] →해당 수산물 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소, 산양)고기 및 가공품 포함
가공식품 및 일괄표시 외 원산지 표시방법	1. 가공식품이 들어가 원산지 표시가 필요한 경우, **해당 날짜 – 메뉴명 – 품목 – 원산지** 순으로 적습니다. ★ 예시) 6/17 치킨너겟: 닭고기(국내산) 2. 가공식품이 들어가 원산지 별도표시가 필요한 메뉴명과 해당 날짜를 기입해 두었으니 해당 품목의 원산지만 원 내 수급 사정에 맞게 작성해주세요. (*제공 조리법 기준으로 해당품목 기입됨) 3. 일괄표시 외 변경된 원산지 또한 동일한 방법으로 작성해주세요.

Tel	051-714-2121	Fax	051-714-2120
홈페이지	https://dietary4u.mfds.go.kr/gijang/		
E-mail	gijangcenter@eagle.kit.ac.kr		

★ 식단의 변경을 원하시는 기관에서는 홈페이지 내 식단 감수요청서를 작성하셔서 **담당자 메일(식단감수 요청서 내 존재)**로 보내주시기 바랍니다.
식단감수 기간 : 식단 제공일 포함 3일 간(주말 제외)

● 알레르기 유발 식품 (식품의약품안전처)

표시 대상 식품 원료
①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
19가지 알레르기 식품 이외에도 영유아들이 알레르기를 가지고 있는 식품이 있습니다. 각 **영유아들의 식품 알레르기 여부를 확인하신 후** 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체 제공해 주시길 바랍니다.

● 계절별 수급 식재료

월별	농산물	과일	수산물
1월	우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추	딸기, 한라봉, 귤	꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어
2월	우엉, 달래, 냉이, 쑥갓, 시금치, 봄동, 양배추, 무, 양파	딸기, 한라봉, 귤, 사과	꼬막, 바지락, 삼치, 명태, 다시마, 미역, 가자미, 전복, 대구, 홍합
3월	봄동, 취나물, 쑥, 달래, 냉이, 송이버섯, 비름, 미나리, 고사리, 부추, 참나물, 시금치, 호박, 양배추	딸기, 한라봉, 금귤	주꾸미, 꼬막, 바지락, 모시조개, 임연수, 파래, 명태, 조기, 갑오징어, 삼치, 대구, 낙지, 홍합, 꽃게, 다시마, 톳
4월	양상추, 머위, 상추, 봄동, 시금치, 양파, 쑥갓, 달래, 대파, 마늘, 미나리, 호박, 양송이버섯, 고사리, 느타리버섯, 냉이, 비름, 총각무, 완두, 참나물, 세발나물, 열무, 깨순	딸기, 귤, 사과, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 바지락, 조기, 김, 갈치, 고등어, 꽃게 가자미, 임연수, 삼치, 대구, 낙지, 꼬막, 홍합, 굴, 전복, 미역, 파래
5월	양배추, 고구마순, 완두콩, 미나리, 비름, 고사리, 도라지, 파, 상추, 양파, 마늘종, 머위, 쑥갓, 우엉, 부추, 배추, 양상추, 오이, 마늘, 당근, 가지, 호박, 깻잎, 총각무, 느타리버섯, 고춧잎, 연근	딸기, 토마토, 산딸기, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 다슬기, 고등어, 오징어, 잔새우, 멸치, 조기, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합
6월	감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 쑥갓, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마순, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 느타리버섯, 총각무, 가지, 완두, 도라지, 우엉, 머위대, 노각, 완두콩, 마늘종, 알감자	토마토, 매실, 복분자, 하우스(수박, 참외, 포도)	전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게
7월	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 오이, 느타리버섯, 깻잎, 깻잎순, 쑥갓, 근대, 취나물, 미나리, 무, 고구마순, 아욱, 표고버섯, 고춧잎, 당근, 단호박, 아삭이고추	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	갑오징어, 전복, 임연수
8월	감자, 고구마, 비름, 오이, 풋고추, 열무, 양배추, 고구마순, 옥수수, 부추, 깻잎, 깻잎순, 적채, 쑥갓, 근대, 취나물, 당근, 무, 양송이버섯, 피망, 아욱, 표고버섯, 강낭콩, 느타리버섯, 상추, 시금치	토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미
9월	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽁치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미
10월	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추	굴, 꽃게, 고등어, 꽁치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래
11월	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게
12월	당근, 시금치, 느타리버섯, 양배추, 무, 배추, 연근	귤, 감, 하우스 딸기	굴, 꽃게, 가자미, 낙지, 미역, 주꾸미, 꼬막, 김, 명태, 조기, 오징어, 꽁치, 삼치, 홍합, 다시마, 갑오징어, 전복, 파래

[계절별 제철식품(충청북도 영양사회, 2018)]

● 식단 기준

* 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%**입니다.
* 유아기 1끼 열량 : (1~2세) 240-260kcal, (3~5세)370-400kcal

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
영아기	0세	(초기) 25-30 (중기) 60-70 (후기) 100-120		(초기) 10 (중,후기) 15	점심 1회 제공기준
유아기	1~2세	390-440	1일 900Kcal의 평균 45% [3~5세 기준의64.3% (약65%)로 제공]	20	오전간식, 점심, 오후간식
	3~5세	600-680	1일 1,400Kcal의 평균 46%	25	
아동기	6~11세	1일 1,750Kcal (3~5세 기준의 125%로 제공)		41	아침, 점심, 저녁 및 간식
청소년기	12~18세	1일 2,300Kcal (3~5세 기준의 165%로 제공)		59	아침, 점심, 저녁 및 간식

● 대체 식품

* 재료수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하며, **동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경**하여 주시기 바랍니다.
* 식재료 대체 시 가급적 기장군센터 영양사를 통한 유선확인이 요구됩니다.

식단	일반 메뉴	대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자↔찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 달걀↔두부 교차변경 가능 * 닭고기→치킨너겟(X), 돼지고기→햄구이(X), 쇠고기조림→두부조림(X) *** 가급적 가공식품은 자제**
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 *** 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다.** 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	패류	홍합↔꼬막↔바지락↔재첩↔굴 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

● 유아기 조리·배식 시 유의사항

식품 및 음식명		조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
밥류	잡곡밥	·잡곡량 5% 이내 사용 ·소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	·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 1×1cm 이하로 썰기	·골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	·건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	·식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	·0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	·돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	·스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	·뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리 살 부위로 조리	·반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	·가급적 순살 생선 사용	·배식 전 생선살만 발라서 제공	

	해물	·오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 ·충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	·반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 ·조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 ·건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	·반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	·삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 ·달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	·생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 ·소스는 배식 직전에 버무려서 제공	·직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 ·상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	
	나물무침	·짜지 않도록 간에 유의	·2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	·맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1~2세는 백김치 고려)	·잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ·1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		·1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	·면을 충분히 익혀서 조리	·면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	·포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	·먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	·떡국메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 크기로 작게 잘라서 제공 ·1~2세는 조랭이떡 저작 및 소화가 어려우므로 주의	·떡이 너무 크지 않도록 제공
			·찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 관찰 필요 (2~4등분으로 작게 잘라서 제공) ·목이 메지 않도록 음료와 함께 제공	
전류	전	·나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	·3×3cm정도의 크기로 제공	·스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	·콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	·삼킴사고 등의 위험으로 제공하지 않음	·알레르기 유무 확인 후, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	·메추리알은 푹 익혀서 조리 ·생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	·메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 ·포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 ·씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	·충분히 푹 익혀서 조리	·찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ·배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 ·2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	물·음료	·반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 ·차류(매실차, 오미자차 등) 당일조리 당일소진 원칙준수	·컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 ·너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인 ·급하게 마시지 않도록 주의	

● 이유식 식단 안내

[영아기 월령별 이유식 조리]

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
재료	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배미음(불린쌀 : 물 = 1:10)	7배죽(불린 쌀 : 물 = 1:7)	5배죽(불린쌀 : 물 = 1:5)

[영아기 월령별 이유식 제공 종류 및 형태]

구분		4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
발달 상태		·입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 ·혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	·턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 ·혀와 입천장으로 으깸 ·혀와 턱이 위아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹을 수 있게 됨	·아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 ·혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈듯이 먹을 수 있게 됨
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	–	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	–	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
식재료	곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
	육류	쇠고기, 닭고기 (기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기 (모든 부위)
	어패류	–	흰살생선	
	난류	–	달걀노른자(완숙)	
	콩류	–	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
	채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
	해조류	–	다시마, 김, 미역	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	–	–	올리브유, 참기름
	우유 및 유제품	–	–	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
	기타	–	대추, 건포도	깨

● 단계별 이유식의 주요내용과 조리 시 주의사항

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
재료크기	·건더기가 없도록 갈아서 조리	· 0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	· 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
주의사항	·소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작 (쌀미음 시작)/(현미, 밀 제외) ·발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 (단맛에 길들여지기 쉬움) ·한 종류의 식재료를 사용한 후 점차 새로운 식재료를 더 추가하여 식재료별 알레르기 유무 확인 ·3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 ·알레르기나 아토피가 있을 때는 6개월 이후부터 이유식 시작	·쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 ·영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	·시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지함 ·수저 사용이 가능함 ·핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)
알레르기 유발가능 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩ 돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮ 닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *** 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장함** *** 단, 달걀노른자의 경우 철분의 주요급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음**		
기타주요 사항	· 달걀, 밀 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 함 · 1세 이전 영아에게 꿀과 옥수수시럽은 먹이지 않음 – 꿀과 옥수수시럽에는 클로스트리디움 보튤리늄균(Clostridium botulinum)의 포자가 들어있을 수 있는데 포자가 발아되면 독소를 형성하여 보툴리누스 중독을 일으킬 수 있기 때문		