

# 가톨릭소화어린이집 2026년 7월 만 1~2세 식단

발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일: 26.6.15./ 작성자: 영양팀



|                 | 월                                                                                                                                                            | 화                                                      | 수                                                   | 목                                                       | 금 푸드브릿지                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 날짜              | 6월 1일                                                                                                                                                        |                                                        | 7월 1일                                               | 7월 2일                                                   | 7월 3일                                                    |
| 오전간식            | ◎ 식단(간식포함) 에너지 기준<br>- 만 1~2세 : 약 390~440kcal<br>- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일<br>필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.                                                        |                                                        | 1<br>복숭아⑪                                           | 2<br>배                                                  | 3<br>흑미죽<br>차조밥                                          |
| 점심              | ◎ 7월 푸드브릿지 식재료 : 오이<br>◎ 매월 3째주 화요일은 '오늘은<br>내가 영양사 day' 식단이 제공됩니다.<br>◎ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이<br>적은 식재료를 구성)을 제공합니다.<br>◎ 우유 제공량은 100ml이며,<br>필요시 추가 제공이 가능합니다. |                                                        | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>우동국물⑤⑥<br>어묵간장조림⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨      | 백미밥<br>무쌈국⑤⑥<br>쇠고기숙주찜⑤⑥⑬<br>애호박볶음⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨      | 닭살맑은국⑤⑥⑬<br>마파두부⑤⑥<br>양상추샐러드①⑤⑫<br>배추김치(백김치)⑨            |
| 오후간식            | ◎ 우유 제공량은 100ml이며,<br>필요시 추가 제공이 가능합니다.                                                                                                                      |                                                        | 마늘토스트①②⑤⑥/<br>우유②                                   | 호두과자①②⑥⑭/<br>우유②                                        | 오이크림치즈샌드위치①②⑤⑥/<br>우유②                                   |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 416.2/16.9                                                                                                                                                   |                                                        | 434.2/16.3                                          | 438.9/14.8                                              |                                                          |
| 날짜              | 6월 6일                                                                                                                                                        | 6월 7일                                                  | 6월 8일                                               | 6월 9일 감탄식단                                              | 6월 10일                                                   |
| 오전간식            | 참외                                                                                                                                                           | 단호박죽                                                   | 바나나                                                 | 열무죽⑤⑥                                                   | 골드키위                                                     |
| 점심              | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨                                                                                                        | 현미밥<br>달걀국①<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨     | 카레라이스⑤⑥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>배추김치(백김치)⑨        | 기장밥<br>미소장국⑤⑥<br>삼치간장조림⑤⑥<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨    | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>닭살오이볶음⑤⑥⑬<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨    |
| 오후간식            | 고구마또띠아②/<br>우유②                                                                                                                                              | 카스텔라①②⑥/<br>우유②                                        | 푸실리샐러드⑫/<br>우유②                                     | 후리가케주먹밥/<br>우유②                                         | 가지리조또②⑤/<br>우유②                                          |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 419/18.1                                                                                                                                                     | 426.9/16.4                                             | 430.1/17.3                                          | 437.3/15.7                                              | 433.7/16.2                                               |
| 날짜              | 6월 13일                                                                                                                                                       | 6월 14일                                                 | 6월 15일 소화생일/초복                                      | 6월 16일                                                  | 6월 17일 제헌절                                               |
| 오전간식            | 배                                                                                                                                                            | 검은콩죽⑤                                                  | 수박                                                  | 사과                                                      |                                                          |
| 점심              | 수수밥<br>두부맑은국⑤<br>달걀장조림①⑤⑥<br>애호박나물⑨<br>깍두기(백깍두기)⑨                                                                                                            | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>쇠고기우영볶음⑤⑥⑬<br>새송이버섯나물⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 삼계탕⑬<br>백미밥1/2<br>명엽채조림⑤⑥<br>부추건파래무침⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 흑미밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ |                                                          |
| 오후간식            | 모닝빵+딸기잼①②⑤⑥/<br>우유②                                                                                                                                          | 카나페②⑫/<br>우유②                                          | 케이크/핫케이크①②⑤⑥/<br>우유②                                | 어묵바⑤⑥/<br>우유②                                           |                                                          |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 421/19.3                                                                                                                                                     | 440.2/17.4                                             | 423.8/19.6                                          | 418.3/21.6                                              |                                                          |
| 날짜              | 6월 20일                                                                                                                                                       | 6월 21일 수정어린이집 식단                                       | 6월 22일                                              | 6월 23일                                                  | 6월 24일 미리 중복                                             |
| 오전간식            | 바나나                                                                                                                                                          | 청경채죽                                                   | 참외                                                  | 감자죽                                                     | 오렌지                                                      |
| 점심              | 백미밥<br>대구살맑은국⑤⑥<br>양파달걀찜①<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨                                                                                                            | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>파프리카잡채⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨  | 쇠고기영양밥+양념장⑤⑥⑬<br>북어콩나물국⑤⑥<br>브로콜리무침<br>깍두기(백깍두기)⑨   | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>느타리버섯두부조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>간장달걀비⑤⑥⑬<br>오이맛샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치(백김치)⑨     |
| 오후간식            | 햄채소주먹밥①②⑤⑥⑩⑫⑬/<br>우유②                                                                                                                                        | 소보로빵①②④⑥/<br>우유②                                       | 유부초밥⑤⑥/<br>우유②                                      | 크림스파게티②⑥/<br>우유②                                        | 편만두+양념장⑤⑥⑩/<br>우유②                                       |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 433.3/22.2                                                                                                                                                   | 440.1/15.3                                             | 421.2/19.8                                          | 433.2/18.1                                              | 419.3/18.5                                               |
| 날짜              | 6월 27일                                                                                                                                                       | 6월 28일                                                 | 6월 29일                                              | 6월 30일                                                  | 6월 31일                                                   |
| 오전간식            | 수박                                                                                                                                                           | 두부죽⑤                                                   | 사과                                                  | 무죽                                                      | 토마토⑫                                                     |
| 점심              | 현미밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬<br>고구마샐러드①⑤<br>깍두기(백깍두기)⑨                                                                                                    | 백미밥<br>팽이버섯국⑤⑥<br>오리매실청불고기⑤⑥<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 돼지고기대파볶음밥⑤⑩<br>어묵국⑤⑥<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨  | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑫<br>달걀말이①②⑤<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨       | 백미밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑬<br>연두부+양념장⑤⑥<br>양배추오이무침⑤⑥<br>깍두기(백깍두기)⑨ |
| 오후간식            | 삶은달걀①/<br>우유②                                                                                                                                                | 치즈스틱②⑤⑥/<br>액상발효유(80g)②                                | 미니우동⑤⑥/<br>우유②                                      | 시리얼/<br>우유②                                             | 찰보리빵①②⑤/<br>우유②                                          |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 415.5/20.4                                                                                                                                                   | 420.6/15.9                                             | 441/18.1                                            | 437.2/17.5                                              | 416.9/17.3                                               |

| 원산지<br>표시            | 쌀                                                        |    |    |    |    |        | 쇠고기   |    |                                    |                                                          |     |      | 배추김치 |      | 콩  |     | 수산물 |
|----------------------|----------------------------------------------------------|----|----|----|----|--------|-------|----|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|------|------|------|----|-----|-----|
|                      | 밥                                                        |    | 죽  |    |    | 누룽지    | (한우)  | 옥우 | 젓소                                 | 돼지고기                                                     | 닭고기 | 오리고기 | 배추   | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 오징어 |
|                      | 백미                                                       | 흑미 | 백미 | 현미 | 참쌀 | (백미)   |       |    |                                    |                                                          |     |      |      |      |    |     |     |
|                      | 국산                                                       | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산     | 국산    | 국산 | 국산                                 | 국산                                                       | 국산  | 국산   | 국산   | 국산   | 국산 | 국산  |     |
|                      | ★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가<br>기재해 주세요. 동그랑땡, 돈가스, 함박스테이크 등 |    |    |    |    |        | 식육가공품 |    |                                    | 동그랑땡(돼지): 국산 / 돈가스(돼지): 국산 / 함박스테이크(돼지): 국산<br>햄(돼지): 국산 |     |      |      |      |    |     |     |
| ★수제 간식의 경우 원산지 기재: - |                                                          |    |    |    |    | 수산물가공품 |       |    | 삼치: 국산 / 명엽채(명태): 러시아산 / 북어채: 러시아산 |                                                          |     |      |      |      |    |     |     |

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음  
①난류(가금류)②우유③매일④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲작

# 가톨릭소화어린이집 2026년 7월 만 3~5세 식단

발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일: 26.6.15./ 작성자: 영양팀



|                 | 월                                                                                                                                                   | 화                                                         | 수                                                        | 목                                                           | 금 푸드브릿지                                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 날짜              | ◎ 식단(간식포함) 에너지 기준                                                                                                                                   |                                                           | 1                                                        | 2                                                           | 3                                                            |
| 오전간식            | - 만 3~5세 : 약 600~680kcal<br>- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.                                                                       |                                                           | 복숭아 ⑪                                                    | 배                                                           | 흑미죽                                                          |
| 점심              | ◎ 7월 푸드브릿지 식재료 : 오이<br>◎ 매월 3째주 화요일은 '오늘은 내가 영양사 day' 식단이 제공됩니다.<br>◎ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료를 구성)을 제공합니다.<br>◎ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다. |                                                           | 달걀채소볶음밥 ①⑤⑥<br>우동국물 ⑤⑥<br>매콤어묵조림 ⑤⑥<br>깍두기(백깍두기) ⑨       | 백미밥<br>무쌈국 ⑤⑥<br>쇠고기숙주찜 ⑤⑥⑩<br>애호박볶음 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨      | 닭살맑은국 ⑤⑥⑩<br>마파두부 ⑤⑥<br>양상추샐러드 ①⑤⑩<br>배추김치(백김치) ⑨            |
| 오후간식            | ◎ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.                                                                                                                |                                                           | 마늘토스트 ①②⑤⑥/<br>우유 ②                                      | 호두과자 ①②⑥⑩/<br>우유 ②                                          | 오이크림치즈샌드위치 ①②⑤⑥/<br>우유 ②                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 필요시 추가 제공이 가능합니다.                                                                                                                                   |                                                           | 601.6/23.9                                               | 631.9/23.4                                                  | 639.1/21.1                                                   |
| 날짜              | 6                                                                                                                                                   | 7                                                         | 8                                                        | 9 감탄식단                                                      | 10                                                           |
| 오전간식            | 참외                                                                                                                                                  | 단호박죽                                                      | 바나나                                                      | 열무죽 ⑤⑥                                                      | 골드키위                                                         |
| 점심              | 백미밥<br>유부국 ⑤⑥<br>쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩<br>콩나물무침 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨                                                                                           | 현미밥<br>달걀국 ①<br>두부구이+양념장 ⑤⑥<br>청경채나물 ⑤⑥<br>깍두기(백깍두기) ⑨    | 카레라이스 ⑤⑥<br>버섯맑은국 ⑤⑥<br>동그랑땡 ①⑤⑥⑩<br>배추김치(백김치) ⑨         | 기장밥<br>미소장국 ⑤⑥<br>삼치간장조림 ⑤⑥<br>감자당근채볶음 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨    | 백미밥<br>쇠고기미역국 ⑤⑥⑩<br>닭살오이볶음 ⑤⑥⑩<br>배추나물 ⑤⑥<br>깍두기(백깍두기) ⑨    |
| 오후간식            | 고구마도넛 ②/<br>우유 ②                                                                                                                                    | 카스텔라 ①②⑥/<br>우유 ②                                         | 푸실리샐러드 ⑩/<br>우유 ②                                        | 후리가케주먹밥/<br>우유 ②                                            | 가지리조토 ②⑤/<br>우유 ②                                            |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 608.6/26.2                                                                                                                                          | 620.7/23.5                                                | 625.7/24.9                                               | 636.8/22.5                                                  | 631.2/23.2                                                   |
| 날짜              | 13                                                                                                                                                  | 14                                                        | 15 소화생일/초복                                               | 16                                                          | 17 제헌절                                                       |
| 오전간식            | 배                                                                                                                                                   | 검은콩죽 ⑤<br>백미밥                                             | 수박                                                       | 사과                                                          |                                                              |
| 점심              | 수수밥<br>두부맑은국 ⑤<br>달걀장조림 ①⑤⑥<br>애호박나물 ⑨<br>깍두기(백깍두기) ⑨                                                                                               | 근대된장국 ⑤⑥<br>쇠고기우영볶음 ⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물 ⑤<br>배추김치(백김치) ⑨       | 삼계탕 ⑩<br>백미밥 1/2<br>명엽채조림 ⑤⑥<br>부추건파래무침 ⑤<br>배추김치(백김치) ⑨ | 흑미밥<br>숙주맑은국 ⑤⑥<br>돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기(백깍두기) ⑨ |                                                              |
| 오후간식            | 모닝빵+딸기잼 ①②⑤⑥/<br>우유 ②                                                                                                                               | 카나페 ②⑩/<br>우유 ②                                           | 케이크/핫케이크 ①②⑤⑥/<br>우유 ②                                   | 어묵바 ⑤⑥/<br>우유 ②                                             |                                                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 611.7/28                                                                                                                                            | 641.2/25.1                                                | 616/28.6                                                 | 607.5/31.6                                                  |                                                              |
| 날짜              | 20                                                                                                                                                  | 21 수정어린이집 식단                                              | 22                                                       | 23                                                          | 24 미리 중복                                                     |
| 오전간식            | 바나나                                                                                                                                                 | 청경채죽                                                      | 참외                                                       | 감자죽                                                         | 오렌지                                                          |
| 점심              | 백미밥<br>대구살맑은국 ⑤⑥<br>양파달걀찜 ①<br>열무나물 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨                                                                                               | 백미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>간장제육볶음 ⑤⑥⑩<br>파프리카잡채 ⑤⑥<br>깍두기(백깍두기) ⑨ | 쇠고기영양밥+양념장 ⑤⑥⑩<br>복어콩나물국 ⑤⑥<br>브로콜리무침<br>깍두기(백깍두기) ⑨     | 차조밥<br>시금치된장국 ⑤⑥<br>느타리버섯두부조림 ⑤⑥<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨ | 백미밥<br>아욱국 ⑤⑥<br>간장닭갈비 ⑤⑥⑩<br>오이맛샐러드 ①⑤⑥⑧<br>배추김치(백김치) ⑨     |
| 오후간식            | 햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬/<br>우유 ②                                                                                                                             | 소보로빵 ①②④⑥/<br>우유 ②                                        | 유부초밥 ⑤⑥/<br>우유 ②                                         | 크림스파게티 ②⑥/<br>우유 ②                                          | 편만두+양념장 ⑤⑥⑩/<br>우유 ②                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 630.5/32.4                                                                                                                                          | 641.1/21.9                                                | 612/28.9                                                 | 630.3/26.2                                                  | 609.1/26.8                                                   |
| 날짜              | 27                                                                                                                                                  | 28                                                        | 29                                                       | 30                                                          | 31                                                           |
| 오전간식            | 수박                                                                                                                                                  | 두부죽 ⑤                                                     | 사과                                                       | 무죽                                                          | 토마토 ⑫                                                        |
| 점심              | 현미밥<br>애호박맑은국 ⑤⑥<br>함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬<br>고구마샐러드 ①⑤<br>깍두기(백깍두기) ⑨                                                                                       | 백미밥<br>팽이버섯국 ⑤⑥<br>오리양념불고기 ⑤⑥<br>숙주나물무침 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨ | 돼지고기대파볶음밥 ⑤⑩<br>어묵국 ⑤⑥<br>연근흑임자소스무침 ①⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨   | 기장밥<br>오징어국 ⑤⑥⑦<br>달걀말이 ①②⑤<br>가지나물 ⑤⑥<br>배추김치(백김치) ⑨       | 백미밥<br>쇠고기된장국 ⑤⑥⑩<br>연두부+양념장 ⑤⑥<br>양배추오이무침 ⑤⑥<br>깍두기(백깍두기) ⑨ |
| 오후간식            | 삶은달걀 ①/<br>우유 ②                                                                                                                                     | 치즈스틱 ②⑤⑥/<br>액상발효유(80g) ②                                 | 미니우동 ⑤⑥/<br>우유 ②                                         | 시리얼/<br>우유 ②                                                | 찰보리빵 ①②⑤/<br>우유 ②                                            |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 603.2/29.7                                                                                                                                          | 621.1/23.9                                                | 642.3/26.2                                               | 624.9/25.2                                                  | 605.4/25                                                     |

| 원산지<br>표시            | 쌀                                                     |    |    |    |     | 쇠고기  |        |    |      |                                    |      | 배추김치 |      | 콩  |     | 수산물 |     |       |
|----------------------|-------------------------------------------------------|----|----|----|-----|------|--------|----|------|------------------------------------|------|------|------|----|-----|-----|-----|-------|
|                      | 밥                                                     |    | 죽  |    | 누룽지 | (한우) | 옥우     | 젓소 | 돼지고기 | 닭고기                                | 오리고기 | 배추   | 고춧가루 | 두부 | 연두부 |     | 오징어 |       |
|                      | 백미                                                    | 흑미 | 백미 | 현미 | 참쌀  |      |        |    |      |                                    |      |      |      |    |     |     |     | (백미)  |
|                      | 국산                                                    | 국산 | 국산 | 국산 | 국산  |      |        |    |      |                                    |      |      |      |    |     |     |     | 국산    |
|                      | ★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. 동그랑땡, 돈가스, 함박스테이크 등 |    |    |    |     |      |        |    |      |                                    |      |      |      |    |     |     |     | 식육가공품 |
| ★수제 간식의 경우 원산지 기재: - |                                                       |    |    |    |     |      | 수산물가공품 |    |      | 삼치: 국산 / 명엽채(명태): 러시아산 / 복어채: 러시아산 |      |      |      |    |     |     |     |       |

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음  
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

# 식단 안내문

## 1. 식단 유형 및 제공 기준

- 본 센터에서는 연령과 제공 형태에 따라 유형을 구분하여 식단을 제공하고 있습니다.
- 제공하는 식단은 「식단 운영·관리 지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)」에 의거하여 작성되었습니다.

| 구분 | 이유식 식단 |    |    | 만 1-2세 식단 |     |       | 만 3-5세 식단 |     |       |
|----|--------|----|----|-----------|-----|-------|-----------|-----|-------|
|    | 초기     | 중기 | 후기 | 오전죽형      | 일반형 | 시간연장형 | 오전죽형      | 일반형 | 시간연장형 |

- 본 센터에서 제공하는 식단은 「한국인 영양소 섭취기준(2025/한국영양학회)」에 의거하여 1일 기준으로 작성되었습니다.
- 점심 제공 에너지는 1일 영양소 섭취기준에서 간식으로 얻는 양을 제외한 1/3을 제공하며, 간식 에너지는 1일 필요에너지의 약 15~20%로 제공합니다.

| 연령     | 1일 필요에너지 | 1일 단백질 권장섭취량 | 어린이급식소에서 섭취하는 에너지<br>(오전간식, 점심, 오후간식) |
|--------|----------|--------------|---------------------------------------|
| 만 1-2세 | 900kcal  | 20g          | 약 390-440kcal                         |
| 만 3-5세 | 1400kcal | 25g          | 약 600-680kcal                         |

## 2. 식단 구성

- 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 작성한 구분 메뉴를 월 2회 제공하며, **파란색**으로 표시되어 있습니다.
- 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공하며, **초록색**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 1가지 선정하여 소극적 노출에서 적극적 노출 순서로 매주 금요일 푸드브릿지 메뉴를 제공하며, **푸드브릿지** 와 **굵은 글씨**로 표시되어 있습니다.
- 탄소배출량이 적은 식재료로 구성된 메뉴를 월 1회 제공하며,  와 **감탄 식단**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적인 사용 권장을 위해 월 1~2회 제공하며,  와 **빨간색**으로 표시되어 있습니다.
- 매일 우유 및 유제품을 제공합니다.
- 수요일과 토요일은 일품식 메뉴를 제공합니다.

| 표시                                                                                  | 구분               | 상세 내용                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| <b>파란색</b>                                                                          | 연령별 구분 식단        | 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 구분된 메뉴             |
| <b>초록색</b>                                                                          | 자연 간식            | 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 메뉴                    |
| <b>푸드브릿지</b>                                                                        | 푸드브릿지 식단         | 어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 소극적→적극적 노출 순서로 구성된 메뉴 |
|  | 감탄 식단            | 탄소배출량이 적은 식재료로 구성된 메뉴                       |
|  | 어린이 기호식품 품질인증 식품 | 식품의약품안전처장이 정한 기준에 따라 어린이 기호식품 품질인증을 받은 식품   |



### 어린이 기호식품 품질인증이란?

- ✓ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.
- ✓ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르소스·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.
- ✓ 식품안전나라에서 확인하실 수 있습니다.  
\*경로: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증 식품조회



### 3. 원산지 표시

- 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 의한 대상품목의 원산지를 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.

| 구분  | 원산지 표시 대상 품목(29종)                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 농산물 | 배추김치[배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루도 함께 표시], 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찌쌀, 쌀 가공품 포함), 콩[두부류(가공두부, 유부 제외), 콩국수, 콩비지]<br>*해당 농산물 가공품 포함                                    |
| 축산물 | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)<br>*식육·포장육·식육가공품 포함                                                                                                         |
| 수산물 | 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 멍태(황태, 북어 등 건조한 것 제외/동태, 코다리 등 반건조한 것 포함), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세<br>*해당 수산물 가공품 포함 |

### 4. 알레르기 표시 및 대체식품

- 식품 등에 알레르기를 유발할 수 있는 원재료가 포함된 경우 그 원재료명을 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.
- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 알레르기는 다양한 식품에서 발생할 수 있습니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 양념류, 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 실제 사용하는 제품의 성분표 확인이 필요합니다.
- 식단표에 표시된 알레르기 번호는 표준 레시피에 근거하여 작성된 것으로, 어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정해야 합니다.

| 알레르기 유발식품 표시항목(19종)                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①난류(가금류만 해당) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합을 포함) ⑲잣 |

- 식품 수급 사정 및 알레르기로 인한 메뉴 변경 시 **동일 식품군 내 동일 조리법**으로 식품 대체가 가능합니다.
- 빵, 유제품 대체 시 당분과 지방함량이 적은 제품을 제공하도록 하며, 단백질 식품 대체 시 가공식품으로의 대체는 권장하지 않습니다.

| 구분     | 메뉴       | 대체식품                                                                             |
|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 식사     | 곡류(잡곡밥)  | 모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)                                       |
|        | 김치       | 모든 종류의 김치류(백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)                                           |
| 간식     | 곡류(빵)    | 크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등                                          |
|        | 과일       | 모든 종류의 과일(딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 굴 등)                                              |
|        | 채소       | 모든 종류의 채소(오이스틱 ↔ 파프리카스틱 등)                                                       |
|        | 우유 및 유제품 | 두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등                                                         |
| 동일 식품군 | 육류       | 소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능<br>*닭 → 치킨너겟(x), 돼지 → 햄구이(x), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(x)         |
|        | 달걀·두부    | 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능<br>*달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림<br>*달걀후라이 ↔ 소시지구이(x) |
|        | 등푸른생선    | 고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등<br>*고등어구이 → 고등어조림(x), 고등어구이 → 삼치구이(○)       |
|        | 흰살생선     | 임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등<br>*가자미구이 → 가자미조림(x), 가자미구이 → 임연수구이(○)      |
|        | 패류       | 홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등                                                         |
|        | 채소류(녹색)  | 시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등                              |
|        | 채소류(흰색)  | 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등                                                |

## 5. 식단 제공 시 주의사항

- 영유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
- 영유아의 발달 수준과 연령 특성에 맞춰 크기·맛·조리 방법·형태 등을 고려한 급·간식을 제공합니다.
- 기도 폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높은 매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 찢기있는 음식은 제공하지 않습니다.

| 구분  |              | 조리법                                               | 배식                                                                                                    |                                                                   |
|-----|--------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|     |              |                                                   | 만 1-2세                                                                                                | 만 3-5세                                                            |
| 밥류  | 잡곡밥          | · 잡곡량 5% 이내 사용<br>· 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용           | · 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양<br>· 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공<br>· 주 2-3회로 제공 횟수 제한 (소화력 고려) | · 횟수 제한 없음                                                        |
|     | 볶음밥·덮밥       | · 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기                             | · 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식                                                                             |                                                                   |
| 국류  | 국            | · 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기                         | · 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)                                                            |                                                                   |
| 주찬류 | 불고기용 (돈육·우육) | · 양념에 재기 전에 두께는 0.2cm 이하, 크기는 3x3cm 정도로 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, 닭다리살 부위로 조리                  | · 반드시 손살 닭고기 제공(뼈 유의)                                                                                 |                                                                   |
|     | 생선           | · 가급적 손살 생선 사용                                    | · 배식 전 생선살만 발라서 제공                                                                                    |                                                                   |
|     | 해물           | · 오징어, 조갯살 정도만 활용<br>· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 | · 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공<br>· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공<br>· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움            |                                                                   |
|     | 난류           | · 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리                           | · 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공                        |                                                                   |
| 부찬류 | 샐러드·쌈채소      | · 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리<br>· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공   | · 만 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)<br>· 상추는 목에 붙을 수 있으니 제공 주의                    | · 직접 손으로 씹을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 |
|     | 나물무침         | · 짜지 않도록 간에 유의                                    | · 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공                                                                                |                                                                   |
| 김치류 | 배추김치         | · 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려)          | · 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음<br>· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공                                                       |                                                                   |
|     | 깍두기          |                                                   | · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                 |                                                                   |
| 면류  | 국수·잡채        | · 면을 충분히 익혀서 조리                                   | · 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식                                                          | · 포크로 면이 떠지도록 지도·배려                                               |

|    |                   |                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |
|----|-------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 떡류 | 떡                 | · 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)            | · 떡류 제외<br>※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능하며, 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 필요) | · 떡국 매뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘라서 제공)<br>· 목이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 전류 | 전                 | · 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반숙 조리             | · 3x3cm정도의 크기로 제공                                                                                                     | · 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공                                                                                                                                     |
| 기타 | 견과류·콩류·옥수수        | · 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리            | · 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의)<br>※ 옥수수는 찢어서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음                                          | · 알레르기 원인 확인 후 제공<br>· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공                                                                                                                  |
|    | 표면이 미끄러운 음식       | · 메추리알은 푹 익혀서 조리<br>· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리 | · 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의                         |                                                                                                                                                                |
|    | 파인애플              | · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리                     | · 브로멜라인이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도                              |                                                                                                                                                                |
|    | 짜먹는 요거트, 컵에 주는 음료 |                                             | · 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>· 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함                 |                                                                                                                                                                |
|    | 고구마, 강력분으로 만든 빵   | · 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리                        | · 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의(꼭 음료와 함께 제공할 수 있도록 함)                                      |                                                                                                                                                                |

## 6. 식단 변경 및 감수, 기타

### 1) 식단 변경 및 감수

- 어린이 급식소의 급식은 **영양사가 작성한 식단에 의하여 제공되어야 하며, 식단의 임의 변경은 불가합니다.**
- 시설별 특성 및 식재료 수급 사정에 따라 불가피하게 식단 변경이 필요한 경우 동일 식품군 및 조리법으로 대체하거나 센터를 통하여 감수가 필요합니다.

| 식단 감수가 필요한 경우                                                                                                      | 식단 감수가 필요하지 않은 경우                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단을 변경하는 경우<br>예) 시금치나물→김구이, 닭가슴살장조림→닭강정<br>② 식단 위치(날짜, 요일)를 통째로 바꾸는 경우<br>예) 월요일 식단 ↔ 수요일 식단 | ① 동일 식품군 및 동일 조리법으로 식단을 변경하는 경우<br>※ 단, 평일 기준 10일 이하로 변경 가능<br>예) 달걀찜→연두부찜, 청경채나물→시금치나물<br>② 밥, 김치류, 우유 및 유제품 제공량을 변경하는 경우<br>예) 각종 잡곡밥→백미밥, 배추김치→백김치, 깍두기→백깍두기<br>③ 제공 식단에서 추가로 급·간식을 제공하는 경우 |

- 식단 감수는 당월 15일에 게시된 식단을 바탕으로 **당월 20일**까지 신청을 받습니다.

※ 식단 감수 요청 방법

- 식단 감수 요청서와 수정한 식단을 센터 메일([dgnamgucenter@ccfsm.or.kr](mailto:dgnamgucenter@ccfsm.or.kr))로 보내주시기 바랍니다.
- 자세한 사항은 센터 홈페이지 내 자료마당-서식자료-식단 감수 요청서를 확인해 주시기 바랍니다.

### 2) 우유 및 유제품 제공

- 센터에서 제공하는 식단의 우유량은 모두 100ml입니다.
- 식단의 우유 및 유제품 제공량은 권장 사항이며, 어린이급식소의 상황을 고려하여 우유 제공량을 조절할 수 있습니다.  
**다만, 어린이의 칼슘 섭취를 고려하여 최소 100ml 이상은 꼭 제공해야 합니다.**
- 우유 및 유제품 변경 시 아래 에너지 및 단백질량을 참고하여 영양가를 수정해 주시기 바랍니다.  
 ※ 제품에 따라 영양가는 달라질 수 있으므로 영양성분표시를 확인 후 아래 표를 활용해 주시기 바랍니다.

| 구분      | 우유     |    |         |    | 액상발효유   |    | 호상발효유  |    |
|---------|--------|----|---------|----|---------|----|--------|----|
| 용량      | 100ml  |    | 150ml   |    | 180ml   |    | 80g    |    |
| 에너지/단백질 | 67kcal | 3g | 101kcal | 5g | 121kcal | 6g | 52kcal | 1g |
|         |        |    |         |    |         |    | 76kcal | 4g |

### 3) 기타

- 콩조림, 진미채, 떡, 포도, 방울토마토 등과 같은 식품은 소화·저작이 어려워 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 제공하지 않습니다.
- ※ 떡류 제공이 가능한 경우
  - 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단 감수를 받거나 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 기관은 제공이 가능합니다. 다만, 증빙 서류가 필요하며 식사 시간 동안 교사의 모니터링이 필요합니다.(2~4등분으로 잘라서 제공)