

에다음 어린이집 2026년 10월 만 12개월~44개월 식단(오전죽형)

발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.9.15./ 작성자: 영양팀



	월	화	수	목	금
날짜	◎ 식단(간식포함) 에너지 기준 - 만 1~2세 : 약 390~440kcal - 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함. ◎ 10월 푸드브릿지 식재료 : 양배추 ◎ 매월 3째주 화요일은 '오늘은 내가 영양사day'식단이 제공됩니다. ◎ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다. ◎ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.			1	2
오전간식				노란콩죽⑤	양배추참쌀죽
점심				기장밥 아욱국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식				오렌지/ 우유②	토마토푸시리파스타⑤⑫/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)				425.1/18.1	437.4/15.5
날짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		참깨죽	당근죽	가지죽	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 시금치달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	쇠고기무밥+양념장⑤⑥⑬ 느타리버섯국⑤⑥ 고등어된장구이⑤⑥⑦ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 맑은두부국⑤⑥ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기(백깍두기)⑨	
오후간식		사과/ 우유②	블루베리/ 우유②	배/ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		416.1/18.8	436.5/20.5	417.4/16.8	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	시래기죽	전복죽⑬	흑미죽	아욱죽	달걀죽①
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 파프리카스크램블에그①② 우영조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	두부짜장밥⑤⑥ 황태국⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 닭살테리야끼구이⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침 배추김치(백김치)⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 파래김자반⑤ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	토마토⑫/ 우유②	밤조림⑤⑥/ 우유②	바나나/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	골드키위/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432/15.6	414/17	427.6/19.3	430.2/15.4	422.1/17.4
날짜	19	20	21 감탄식단	22	23
오전간식	들깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	부추죽	옥수수죽	치즈죽②
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑬ 연근유자무침 배추김치(백김치)⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	새우채소볶음밥⑤⑨ 근대맑은국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 무칫국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 수제빻국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	단감/ 우유②	사과/ 우유②	고구마우유조림②/ 우유②	잔치국수⑤⑥/ 우유②	배/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	428.9/16.2	414/15.4	428.4/15	413.9/16.8	414.8/16
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	김가루참쌀죽	잔멸치죽	현미죽	단호박죽	우영죽
점심	백미밥 청경채국 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 어묵잡채⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	시금치돈육소보로덮밥⑤⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 달걀오믈렛①⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑬ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭살맑은국⑤⑥⑬ 오징어간장조림⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	바나나/ 우유②	단팥빵①②⑥/ 우유②	블루베리/ 호상발효유(85g)	편밥/ 우유②	오렌지/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	433/16.8	438.6/18.7	425.3/16.8	439.3/15.1	426.4/18.3

원산지 표시	쌀					쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물			
	밥		죽		누룽지 (백미)	한우	육우				젖소	배추	고춧가루	두부	노란콩	고등어	전복	새우
	백미	흑미	백미	현미				참쌀										
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품					훈제오리(오리): 국내산/ 두부스테이크:국내산/												
수산물가공품					황태:국내산 / 참치(다랑어): 국내산/													

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

식단 안내문

1. 식단 유형 및 제공 기준

- 이 회고록은 1945년 광복을 맞이한 후부터 1948년 8월 15일 광복절을 맞이한 날까지의 일입니다.
- 이 회고록은 1948년 8월 15일 광복절을 맞이한 후부터 1949년 8월 15일 광복절을 맞이한 날까지의 일입니다.

구분	이유식 식단			만 1~3세 식단			만 3~5세 식단		
	초기	중기	후기	오곡국형	밀반형	시간연강형	오곡국형	밀반형	시간연강형
• 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%를 제공함이다.									
연령	1일 필요에너지			1일 단백질 권장섭취량			어린이음식소주제에 실려있는 에너지 (오곡국형, 밀반, 오우한국식)		
만 1~2세	900kcal			20g			약 890~440kcal		
만 3~5세	1400kcal			25g			약 600~630kcal		

- 본 센터에서 제공하는 상담은 「한국인영양섭취기준(2025 한국인영양학회)」에 의거하여 1인 기준으로 수립되었습니다.
- 밥상 제공 에너지는 1인 영양섭취기준에서 간식으로 일반 양을 제외한 1/3을 제공하며, 간식 에너지는 1인 밥상 에너지의 약 15~20%를 제공합니다.

연령	1인 분량(요리4가지)	1인 분량(전식, 건강간식포함)	어린이급식서비스 제공하는 어린이 (모유수유, 임신, 조산, 조산아)
만 1~2세	900kcal	20g	약 390~440kcal
만 3~5세	1400kcal	35g	약 600~630kcal

2. 식단 구성

- ▶ 각 열면 단 1~2회, 단 3~5세에 맞춰 각설한 구분 재료를 길 2회 제공하며, **파란색으로** 표시되어 있습니다.
- ▶ 과일이나 채소의 영양소 과다를 최소화한 자연 간식을 구 8회 이상 제공하며, **초록색으로** 표시되어 있습니다.
- ▶ 어린이의 성숙도가 낮은 채소 및 과일을 1회 성숙도가 소아적 높음에서 적극적 높음 순으로 대략 균등히 꼭두보릿기 재료를 제공하며, **빨간색**과 **노란색**으로 표시되어 있습니다.
- ▶ 탄수화물량이 적은 식재료로 구성된 메뉴를 길 1회 제공하며, **하얀**과 **검은 식재료**로 표시되어 있습니다.
- ▶ 어린이의 교육목표 달성도재료를 일기하고 교육지원 사용 진도를 위해 1~2회 제공하며, **노랑**과 **빨간색**으로 표시되어 있습니다.
- ▶ 매일 우유 및 유제품을 제공합니다.
- ▶ 수요일과 토요일은 한끼식 메뉴를 제공합니다.

[illegible]

2 어린이 기호식품 품질인증이란?

- ▶ 안락하고 영양상 고부 같은 어린이 기호식품의 제조·공급을 늘리려는 민간기업이 위해, 식품의약품안전처장이 경향 기업에 특별한 어린이 기호식품에 대한 지원금을 하는 제도입니다.
- ▶ 단편식 식습관 유발과 관련된 병, 영양상태가 양호하지 않은 식품 라벨마크를 두는 제도가 강화되어 있기 때문에 어린이 기호식품 공급업자들에게도 인지도와 매출을 높일 수 있는 기회를 제공합니다.
- ▶ 식품안전나라에서 확인하실 수 있습니다.
 ※ 경로 : 식품안전나라(foodafety.korea.go.kr) ▶ 건강·영양 ▶ 어린이·청소년 식품물 안전
 ▶ 어린이 기호식품 공급업자 ▶ 공급업자 식품표지



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

5. 식단 제공 시 주의사항

- [illegible]

[illegible]

 대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터



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

3. 원산지 표시

- 十、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

[illegible]

4. 알레르기 표시 및 대체식품

- 식문 등에 알레르기기를 유발할 수 있는 인성료가 포함됨/유출 시 인성물질을 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.
- **효소**는 미생에 효소가 아닌 특성이 따라 알레르기에는 다양한 식문상에서 발생할 수 있습니다.
- 야생장은 조제품, 염료, 산화방지제 등에도 사용되는 식문상에서 발생할 수 있으므로 해당 조제품의 조성에 포함되어 있습니다.
- 알레르기, 가공식품의 경우 계곡/비료, 인성료 및 향미가 다를 수 있으므로 실제 사용하는 제품의 성분표 확인이 필요함입니다.
- 식단표에 표시된 알레르기 번호는 표준 **원료목록**에 관계하여 작성된 것으로 어린이음식소에서는 식재료 및 포장된 편성 등을 시 알레르기 번호를 번호해야 합니다.

알라르기 유발자를 표시함(19종)

①난류(가금류만 해당) ②우유 ③돼지고기 ④닭고기 ⑤돼지고기 ⑥쇠고기 ⑦고등어 ⑧대구 ⑨참치 ⑩참돔 ⑪참치 ⑫참돔 ⑬참돔 ⑭참돔 ⑮참돔 ⑯참돔 ⑰참돔 ⑱참돔

- [illegible]

[illegible]

 대구시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터

6. 식단 변경 및 감수, 기타

1) 식단 변경 및 감수

1. 2019年12月31日，公司账面货币资金余额为1,000,000.00元，其中：库存现金1,000.00元，银行存款999,000.00元。

단원 학습자 활동지 평가		단원 학습자 활동지 평가 결과	
①	비율 40% (40점)	①	수업시간에 활동지 활용도가 높음
②	비율 30% (30점)	②	수업시간에 활동지 활용도가 높음
③	비율 20% (20점)	③	수업시간에 활동지 활용도가 높음
④	비율 10% (10점)	④	수업시간에 활동지 활용도가 높음
⑤	비율 0% (0점)	⑤	수업시간에 활동지 활용도가 높음

- 회원 감수는 국립 15원의 국시인 회관을 바탕으로 **당월 20일**까지 신청을 받습니다.
- ※ 회원 감수 요청 방법
- 회원 감수 요청서와 수납한 회관을 원료 회원 (seungnamcenter@ocfcm.or.kr)로 보내주시기 바랍니다.
 - 국시인 회관은 원료 홈페이지의 국시인 회관-회관 감수 요청서를 확인한 후 주시기 바랍니다.

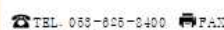
2) 우유 및 유제품 제공

- [illegible]

구분	우유						핵심양분요율		요소양분요율	
용량	100ml		150ml		180ml		60%		55%	
에너지/단백질	67kcal	3%	101kcal	5%	121kcal	6%	62kcal	1%	76kcal	4%

3) 기타

- **공급업, 판매업, 제조·보조 공급업**과 무역 같은 실패를 소용·적작이 어려울 기도를 받을 수 있는 확률이 있으므로 계몽하지 않습니다.
- **대부분 계몽이 가능한 경우**
- **전통 실패 계몽** 중의 새로운 사실에서 요망 시 확률 등등의 후 시간 감수를 받거나 운영·진행도를 통해 계몽에 대한 필요가 된 기관은 계몽이 가능합니다. 다만, **특별 서투기 필요**로 회사 시간 동안 프사의 프리웨어의 일러스트(1~4주 정도)를 할당하지 계몽



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