

6월 식단 안내서

생일식단, 견학식단

생일, 견학식단 사용 시 식재료 중복에 유의하세요.
 ※ 한 주 내 같은 과일 간식이 제공 될 경우 다른 과일로 변경하세요.

날 짜	생일식단	견학식단
오전간식	양파치즈죽②	감자수프②⑥
점심	백미밥 복어미역국⑤⑥ 쇠고기갈비찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	다진유부주먹밥⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩
오후간식	멜론 생일케이크①②⑤⑥	방울토마토⑫ 우유②
열량/단백질	407/13 626/20	430/17 662/25

※ 견학식단 미사용 시 식단표 하단의 동그랑땡(돼지고기) 원산지를 삭제해 주시기 바랍니다.

대체 메뉴

★표시된 메뉴를 대체 메뉴로 변경 시 열량/단백질을 수정하여 사용해 주시고, 식단표 배포 시 ★표시를 삭제해 주세요.

날 짜	기존 메뉴	변경 메뉴	열량/단백질	
2일	매쉬드포테이토②	감자전⑤⑥	394/13	604/20
4일	고등어카레구이⑤⑥⑦	해물완자구이①⑤⑥⑨⑩	393/18	604/28
12일	송송	근대양파국⑤⑥ ★표시와 국 없는 날 을 삭제해주세요	422/14	649/22
15일	게살죽①⑤⑥⑧	밥새우죽⑨	404/18	621/27
26일	호박익힌장국⑤⑥	배추된장국⑤⑥	402/15	618/23

※ 대체 메뉴 미사용 시 식단표 하단의 해물완자(오징어) 원산지를 삭제해 주시기 바랍니다.

1. 식단 구성 기준

▶ 북구센터 식단은 「2025년 한국인영양섭취기준」에 준하여 개발하였습니다.

구분	1일 필요에너지(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	식단(간식포함)제공 에너지(kcal)
만 1~2세	900	20	약 390~440
만 3~5세	1400	25	약 600~680

간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공

2. 식단변경 및 감수요청

▶ 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 센터로 식단감수 요청을 하여야 하며, 식단 감수요청 시 식단감수 요청서와 변경한 식단표를 식단 발행 월의 **25일까지** 센터 메일로 보내주시기 바랍니다. (상세 내용 2026년 식단안내문 참고)

▶ 감수요청 메일: dgbukgu@cfcsm.or.kr

※ 임의로 식단을 변경 사용할 경우 센터로고 사용이 불가능하며, 추후 식단과 관련된 문제발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

3. 식단 사용 안내

- ▶ 잠곡 제공 시 만 3-5세의 경우 백미양의 5%로 조절하여 제공, 만 1-2세의 경우 백미양의 5%이하로 조절하여 제공합니다.
- ▶ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하고 연령에 따라 배식 시 크기를 작게 잘라 제공합니다. (조리안내서 참고)
- ▶ 밥, 김치류는 연령 및 기호에 따라 변경 가능합니다. (예: 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔백김치↔깍두기)
- ▶ 영유아의 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 제공하며, 기호에 따라 다른 유제품으로 변경 가능합니다.
 【 1회 제공 기준(만3-5세):우유-200ml, 마시는요거트-140ml, 떠먹는요거트-90ml, 유아치즈-20g/만1-2세는 만3-5세의 약65%제공 】
- ▶ 알레르기가 있는 원아의 경우 알레르기 식품(식단표 참조)을 유의하여 조리, 배식하여 주시기 바랍니다.
 ※ 식품 알레르기 지침 마련 및 조사지를 보관하고, 대체식품 제공 시 급식운영일지에 반드시 기록하여야 합니다.

4. 어린이 기호식품 품질인증

- ▶ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품 의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도.
- ▶ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품*을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.
- ▶ 어린이 기호식품 품질인증제품 확인방법: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록



5. 원산지 표시 대상

구분	농산물	수산물
표시대상	- 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기, 염소(산양 포함) 및 가공품 - 쌀(밥, 죽, 누룽지) - 배추김치(배추와 고춧가루 개별 표시) - 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 갈치, 조기, 낙지, 고등어, 오징어(진미채 포함), 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조제품 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 및 가공품