대구광역시 북구 강북
어린이·사회복지급식관리지원센터

▶ 발행처 : 영양기획팀
▶ 발행일 : 2026. 8. 14.

2026년 9월 [1-2세 죽식형 식단]

도남숲1단지어린이집

	월	화	수	목	금
날짜		1	2 행)한서아 생일	3	4 지)김나윤 생일
오전간식		흑미현미죽	참깨죽	닭죽(15)	고구마타락죽(2)
점심		백미밥 부추된장국(5,6) 잡채(5,6,10) 멸치조림(5,6) 배추김치(9)	차조밥 북어양팟국(5,6) 돼지고기수육(5,6,10) 가지볶음(5,6) 깍두기(9)	백미밥 순두부백탕(5) ★열무새우살한입크기전★ (5,6,9) 건파래볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 소고기굴소스볶음(5,6,16,18) 숙주나물 깍두기(9)
오후간식		유부주먹밥(5,6)/우유(2)	멜론/우유(2)	보리빵(1,2,6)/우유(2)	방울토마토(12)/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)		425/13	399/18	415/16	428/17
날짜	7	8	9	10	11
오전간식	흰살생선죽	채소죽	호두죽(14)	들깨죽	영양잡곡죽
점심	카레라이스(5,6) 만둣국(1,5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	기장밥 돈육감잣국(5,6,10) 고등어조림(5,6,7) 애호박나물(5) 깍두기(9)	백미밥 맑은육개장(5,6,16) 달걀찜(1) 브로콜리양파볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 단배추된장국(5,6) 훈제오리구이 우엉조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 어묵국(5,6) 돼지두루치기(5,6,10) 오이나물 배추김치(9)
오후간식	키위/우유(2)	옥수수전(5,6)/우유(2)	사과/우유(2)	쌀프레이크+요거트(2)	포도/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	391/14	435/18	402/15	436/15	417/17
날짜	14	15	16	17	18 지)김아인 생일
오전간식	녹두죽	멸치죽	누룽지죽	당근죽	소고기죽(5,6,16)
점심	차조밥 청경채맑은국(5,6) 마파두부(5,6,10,18) 진미채무침(5,6,17) 깍두기(9)	백미밥 버섯찌개(5,6) 너비아니구이(5,6,10,16) 근대나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 미소된장국(5,6) 닭가슴살피망볶음(5,6,15) 연근튀김(5,6) 배추김치(9)	백미밥 새우살맑은국(5,6,9) 메추리알장조림(1,5,6) 무나물 배추김치(9)	백미밥 조갯살미역국(5,6,18) 돼지고기독찹(5,6,10,12) 양배추찜+양념장(5,6) 깍두기(9)
오후간식	배/우유(2)	토마토스파게티(5,6,12) 바나나//우유(2)	키위/우유(2)	쌀식빵(1,2,5,6)/잼/우유(2)	단감/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	395/16	420/16	392/15	416/17	422/15
날짜	21	22	23	24 추석 연휴	25 추석
오전간식	전복죽(18)	브로콜리죽	땅콩죽(4)		
점심	백미밥 아욱국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)	백미밥 콩나물국(5) 제육볶음(5,6,10) 단배추나물(5,6) 깍두기(9)	기장밥 소고기탕국(5,6,16) 삼색전(1,2,5,6,8,10) 열무된장무침(5,6) 배추김치(9)		
오후간식	방울토마토(12)/우유(2)	쌀모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	찐고구마/우유(2)		
에너지(kcal)/단백질(g)	406/20	437/17	419/14		
날짜	28 행)하도윤 생일	29	30		
오전간식	두부달걀죽(1,5)	밤죽	흑임자죽		
점심	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 생선까스+소스 (1,5,6,16) 오이나물 배추김치(9)	백미밥 달걀실팟국(1,5,6) 가자미구이(5,6) 숙주나물 배추김치(9) 소고기채소주먹밥(1세견학)	차조밥 애호박된장국(5,6) 닭갈비(5,6,15) 느타리버섯볶음(5,6) 배추김치(9) 소고기채소주먹밥(2세견학)		
오후간식	포도/우유(2)	멸치주먹밥(5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)		
에너지(kcal)/단백질(g)	395/13	423/17	401/17		

■ 식단 이용 시 안내 사항
* 1~2세 식단(간식 포함) 에너지 기준: 390~440kcal
* 1~2세 1일 단백질 권장 섭취량: 20g
* 1~2세 기준 1회 우유 제공량: 130mL
* 간식은 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공합니다.
* 과일류 및 채소류는 주 3회 이상 간식으로 제공(초록색 표시)
* 제철 식재료 대체 메뉴 안내(해당 메뉴 하단에 표기)
- 제철 식재료 수급이 어려울 경우 대체 메뉴로 변경하여 제공해 주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀		배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩	
백미/흑미/현미/찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	한우/육우/젖소			두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물		식육 · 수산물 가공품			
고등어	전복	훈제오리(오리고기)	너비아니(돼지고기)	너비아니(소고기)	햄(돼지고기)
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산

▶식품알레르기 유발식품 19종 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

[식 단 안 내 서]

1. 식단 제공 기준

*출처: 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

구분		1일 권장 에너지(kcal)	1일 단백질 권장 섭취량(g)	식단제공에너지(kcal)/간식포함
1-2세		900	20	390 - 440
3-5세	어린이집	1400	25	600 - 680
	유치원			549 - 671

* 제공 식단 종류

구분	이유식	1-2세			3-5세			
	초·중·후기/간식	죽식형	일반형	연장형	죽식형	일반형	연장형	유치원

* 1-2세, 3-5세로 연령을 구분한 식단을 제공하고 있으니 해당 연령에 맞는 식단을 사용해 주세요.
* 연령별 식단 구분 지침에 의해 1-2세, 3-5세 식단의 구분 메뉴는 **파란색**으로 표시되어 있습니다.
* 식단표에 식단의 출처(대구 북구 강북 어린이·사회복지급식관리지원센터)를 명시해 주세요.
  (임의로 식단을 변경하여 사용할 경우 식단 출처에 센터명 및 로고 사용 불가)
* 주 3회 자연간식은 제철 과일, 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수를 제공합니다.

2. 식단 제공 시 주의 사항

* 잡곡밥의 잡곡양은 영유아의 소화를 고려하여 백미양의 5% 이내로 충분히 불린 후 사용해 주세요.
* 급식 제공 시 유의사항은 **표준레시피를 참고**하고 모든 메뉴는 영유아가 섭취하기 쉬운 크기로 제공해 주세요.
* 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등 아이들의 **섭취에 위험이 있는 간식**은 **물 또는 음료와 함께 제공**해 주세요.
* '어린이식단운영지침'의 일부가 개정됨에 따라 유아 질식사고 위험에 대한 어린이 시설 여건을 고려하여 2025년 8월 식단부터는 떡 제공이 제한됩니다.

3. 식단 변경 및 감수 안내

* 식품 수급 사정 등에 의해 메뉴 변경이 필요할 경우 **같은 식품군, 같은 조리법**으로 변경하고 운영일지(혹은 급식일지, 키즈노트 등)에 변경 사유와 실제 제공된 급식을 기록해 주세요.(단, 평일 식단 기준 10일 이하만 변경 가능)
* 원아의 기호 및 기타 사유로 식단을 변경하고자 하는 경우 **센터로 감수 요청 후 사용해** 주세요.
  (매월 25일까지 신청서 접수)
* 기본 식단에 추가로 제공하는 메뉴는 식단 감수 없이 제공 가능합니다.(단, 인스턴트, 정크푸드 등은 제외)
* **운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 감수 후 떡 제공이 가능합니다.**

4. 원산지 필수표시 항목 (집단급식소는 미이행 시 행정처분 대상입니다.)

구분	세부사항
쌀	쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀, 찐쌀, 죽, 누룽지 포함)
배추김치	배추와 고춧가루를 구분지어 따로 표시(예)배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산))
콩	두부류(두부, 순두부, 연두부), 콩국수, 콩비지
육류 및 육가공품	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(식육·포장육·식육가공품 포함) *소고기는 식육의 종류를 별도로 표시(한우, 젖소, 육우)
수산물	가리비, 갈치, 고등어, 광어, 꽃게, 낙지, 넙치, 다랑어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 미꾸라지, 방어 및 부세, 뱀장어, 아귀, 우럭, 우렁쉥이(멍게), 오징어, 전복, 주꾸미, 조피볼락, 참돔, 참조기 및 그 가공품

5. 어린이 기호식품 품질인증 안내

* 어린이 기호식품 품질인증이란 "안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 품질인증 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도" 입니다.
* 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되고, 식용 타르색소와 합성보존료를 첨가하지 않은 어린이 기호식품 품질인증 제품의 사용을 권장합니다.

어린이 기호식품 품질인증 표시

품질인증