

7월 식 단 안 내 서

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	단호박치즈죽②	멸치죽
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑧ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소주먹밥①⑤ 비엔나구이⑤⑥⑩⑫⑬
오후간식	골드키위 생일케이크①②⑤⑥	청포도 우유②
열량/단백질	411/13	422/18

※ 생일 or 견학식단 미사용 시 식단표 하단의 탕수육(돼지고기), 비엔나(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	비트채소죽	감자죽	425/15
9일	ABC주스	마시는요거트②	437/19
10일	송농	근대맑은국 ★표시와 국 없는 날을 삭제해주세요	404/14
22일	복숭아⑪	배	430/18
23일	주꾸미간장볶음⑤⑥	오리굴소스조림⑤⑥⑩	430/16

※ 대체메뉴 미사용 시 식단표 하단의 오리고기 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 요청**을 하여야 하며, 식단 감수요청 시 **식단감수 요청서와 변경한 식단표**를 **식단 발행 월의 25일까지** 센터 메일로 보내주시기 바랍니다. (상세 내용 2026년 식단안내문 참고)

▶ 감수요청 메일: dgbukgu@ccfsm.or.kr

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

3. 식단 사용 안내

- ▶ 잡곡 제공 시 만 3-5세의 경우 백미량의 5%로 조절하여 제공, 만 1-2세의 경우 백미량의 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, 우렁창(명게), 전복, 방어, 부세 및 가공품



발행일: 2026. 6. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

디아너스오페라어린이집

7월 식단

[만1-2세 중형]



요일	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3 싱겁DAY
오전간식	◎ 식단 안내 사항 • 7월의 푸드브릿지 뿌리채소는 비트 입니다. • 2주 금요일은 국 없는 날 , 14주 금요일은 저염식단(싱겁DAY) 이 제공됩니다. • 자연간식(과일류 및 채소류) 은 주 3회 이상 제공됩니다. • 식단(간식포함) 에너지 기준: 만1~2세는 약 390 ~440kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)		두부미역죽⑤	비트채소죽	옥수수죽
점심			새우살필라프⑤⑨ 청경채맑은국⑤⑥ 어묵당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨알같이배추국⑤⑥ 닭안심버섯찜⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식			바나나 우유②	김가루주먹밥 마시는요거트*②	참외 우유②
에너지/단백질			401/19	423/15	420/17
날짜	6	7	8	9	10 국 없는 날
오전간식	황태채죽	달걀죽①	표고버섯죽	타락죽②	김가루참살죽
점심	백미밥 애호박양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 닭살갈릭구이⑤⑥⑫ 부추나물 배추김치⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 돼지고기목살구이⑤⑩ 배추김치⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 간풍두부조림⑤⑥ 잔멸치파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (국없는날)송농 쇠고기당면불고기⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	비트감자전⑤⑥ 우유②	토마토⑫ 우유②	삶은달걀① ABC주스	자두 우유②
에너지/단백질	422/18	406/20	392/15	427/19	408/14
날짜	13	14	15 초복	16 견학식단	17 제헌절
오전간식	밥새우죽⑨	누룽지죽	녹두죽	멸치죽	
점심	백미밥 달걀살파국①⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이미소된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑫ 숙주김무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼계탕⑫ 백미밥½ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫ 오이나물 배추김치⑨	달걀채소주먹밥①⑤ 비엔나구이⑤⑥⑩⑫⑫ 김밥(교사)	
오후간식	사과 우유②	비트크림스파게티②⑥ 마시는요거트*②	수박 우유②	청포도 우유②	
에너지/단백질	418/18	439/15	434/22	422/18	
날짜	20	21	22	23	24 싱겁DAY
오전간식	청경채죽	애호박죽	순두부죽⑤	흑임자죽	닭죽⑫
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤ 순살간장찜닭⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨⑨	브로콜리카레라이스⑤⑥ 조갯살부추국⑫ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑫ 배추김치⑨	백미밥 미역오이냉국⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹콩나물찜⑤⑥⑩ 파프리카마늘볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	잼식빵①②⑤⑥ 우유②	복숭아⑫ 우유②	비트참치마요주먹밥①⑤ 마시는요거트*②	멜론 우유②
에너지/단백질	409/13	437/19	431/18	427/13	427/15
날짜	27 방학식단	28 방학식단	29 방학식단	30 방학식단	31 방학식단
오전간식	김가루죽	옥수수죽	두부죽⑤	들깨죽	미역죽⑤⑥
점심	유부초밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 어묵탕⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 애호박양파국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀국①⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	닭고기채소비빔밥⑤⑥⑫ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알채침볶음①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	수박 우유②	복숭아⑫ 우유②	바나나 우유②	멜론 우유②	수박 우유②
에너지/단백질	411/16	403/20	427/14	419/18	395/22

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	
	백미	흑미	현미	찰쌀					배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육 가공품							
	오징어	주꾸미	다랑어	참치	너비아니	해물완자	돈가스	동그랑땡	가쓰오부시	탕수육	치킨너겟	비엔나
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산

▶ 알레르기 유발식품 19종 ◀ (* 알레르기 반응을 보이는 원아가 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 갖 (*㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)



월별 제공되는 생일식단과 별도로 추가 제공하오니 생일식단이 부족할 경우 활용하여 주시기 바라며,
사용 전 반드시 유의사항을 확인하시기 바랍니다.

<사용 시 유의사항>

1. 점심·간식 메뉴 변경 없이 그대로 사용하고, 에너지/단백질도 함께 변경하시기 바랍니다.
2. 사용 시 '생일식단'임을 표시하시기 바랍니다.
3. 한 주 내 식재료 중복이 있는지 확인하고, 다수의 중복이 있을 시 식단감수를 받으시기 바랍니다.
4. 한 주 내 **동일 간식**이 제공 될 경우 **같은 대체군 및 동일 조리법**으로 **변경하여 사용**하시기 바랍니다.
(예시) 사과 → 멜론, 블루베리 등, 애호박치즈죽② → 당근치즈죽② 등
5. 가공식품 사용 시 식단표 하단의 원산지 표시를 추가 해주시기 바랍니다. [파란색글자: 원산지 표시 필요]
[참치: 다랑어 / 돈가스: 돼지고기 / 탕수육: 돼지고기 / 떡갈비: 쇠고기, 돼지고기 / 닭강정: 닭고기]

	생일식단		생일식단		생일식단		생일식단	
오전간식	브로콜리치즈죽②		애호박치즈죽②		느타리치즈죽②		흑임자치즈죽	
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨		백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과	
에너지/단백질	434/14	668/22	437/14	673/21	441/14	679/21	427/13	657/20
	생일식단		생일식단		생일식단		생일식단	
오전간식	양송이치즈죽②		감자치즈죽②		참깨치즈죽②		누룽지치즈죽②	
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨		백미밥 황태미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 닭갈비⑤⑥⑩ 감자채피망볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과	
에너지/단백질	429/12	660/18	434/14	668/21	431/14	662/22	422/15	649/22
	생일식단		생일식단		생일식단		생일식단	
오전간식	단호박치즈죽②		녹두치즈죽②		애호박치즈죽②		멸치치즈죽②	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 쇠고기갈비찜⑤⑥⑩ 오이들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 참치깻잎전①⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자미역국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 배추김치⑨	
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과		생일케이크①②⑤⑥ 사과	
에너지/단백질	443/11	681/17	426/13	656/20	442/14	680/21	427/12	656/19