

# 6월 식단 안내문



\* 동구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 시설별 1:1 맞춤 식단을 제공하고 있습니다.

## 식단계획의 기준(2025년 한국인 영양소 섭취기준)

연령	만 1~2세	만 3~5세
총 에너지(kcal)	900	1,400
단백질(g)	15	20

- \* 동구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 간식 및 점심은 만 3~5세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 620~680 kcal 내외, 만 1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 400~440 kcal 내외로 작성되었습니다.
- \* 1일 육류/달걀/생선/콩류 등의 단백질 식품과 채소류 식품은 한 번 이상 제공되도록 하였습니다.  
( 아동기는 왕성한 성장이 이루어지는 시기이므로 동물성 단백질 섭취가 매우 중요합니다 )
- \* 모든 식단은 화학조미료 대신 천연조미료(국멸치, 건다시마)를 사용하는 표준레시피로 함께 제공됩니다.
- \* 잡곡밥은 백미(80%)와 찰쌀, 차조, 검정쌀(20%)을 섞어 제공하고 있습니다.
- \* 만 1~2세에게 제공되는 김치는 **백김치/나박김치/영아용김치** 등의 종류로 **작게 썰어** 제공됩니다.
- \* **TCS Food(Time-temperature Control for Safety)**는 복합조리식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품입니다.

## 원산지표시 대상 품목(2017년 1월 1일부터 시행) \*과태료 부과 항목

구분	표시 방법
육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) 예) 소고기는 한우/육우/젓소 중 사용하는 식육의 종류에 따라 표기하시기 바랍니다. 예) 소고기 - 국내산 한우 / 소고기 - 국내산 육우
수산물	고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 낙지, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산가공품 포함), 가리비, 우렁쟁이(멍게), 전복, 방어, 부세 * 다랑어, 아귀, 주꾸미 예) 고등어 : 국내산 명태(동태, 코다리 포함) : 국내산 형식으로 표기하시기 바랍니다.
쌀	쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산 형식으로 표기하시기 바랍니다.
김치	김치류는 재료 중 배추와 고춧가루가 모두 표시사항입니다. 예) 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(국내산) 형식으로 표기하시기 바랍니다.
콩	콩(두부류, 콩국수, 콩비지) : 국내산 형식으로 표기하시기 바랍니다.

- \* 건강 · 안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 식단표 하단에 원산지를 표시했으니 참고하시기 바랍니다.
- \* 어린이 성장 시기별(영아기, 유아기, 아동기)로 구분하여 맞춤형 식단이 제공됩니다.
  - 영아기(만 12개월 전) : 이유기 초기(만 4~6개월), 중기(만 7~9개월), 후기(만 10~12개월) 식단 제공
  - 유아기(만 1~5세) : 만 1~2세, 만 3~5세 식단 제공
- \* 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을 변경하여 제공해주시기 바랍니다.  
( 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념 지양 / 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 제외 )

★ 알레르기 유발식품(19종)

부모와 교사분들이 식품 알레르기에 빠르게 대처할 수 있도록 **메뉴명 옆에 숫자로 표시**하였으니 알레르기 반응을 일으키는 아동에게는 참고하여 해당되는 식품을 제한하시기 바랍니다.

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

식품 알레르기 대체 식품의 예

식품	식품별 대체 식단
달걀	<ul style="list-style-type: none"> <li>과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요</li> <li>흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체</li> </ul>
우유	<ul style="list-style-type: none"> <li>멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음)</li> <li>충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려</li> </ul>
생선	<ul style="list-style-type: none"> <li>다른 생선과 교차 반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체</li> <li>생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장</li> </ul>
고기	<ul style="list-style-type: none"> <li>고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음</li> <li>철분이 많은 해조류, 생선류로 대체 (철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담)</li> </ul>
콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자)</li> <li>참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체</li> </ul>
땅콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요</li> <li>해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장</li> </ul>

식품 알레르기 대체식 제공 방법

구분	관리 방법	예시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료일 경우 → 주재료를 대체 식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법)	<b>달걀 알레르기 영·유아</b> * 달걀찜→연두부찜 * 달걀말이→두부부침, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품을 넣고 조리	<b>달걀 알레르기 영·유아</b> * 소고기메추리알장조림 : 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가 * 육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가 <b>땅콩 알레르기 영·유아</b> * 멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	<b>달걀 알레르기 영·유아</b> * 반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리 <b>밀가루 알레르기 영·유아</b> * 반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽
가공식품 제공	식품 표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	<b>달걀 알레르기 영·유아</b> * 어묵 : 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용

**\* 어린이 기호식품이란?**

- 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 과자, 캔디, 초콜릿, 과·채주스, 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 아이스크림 등의 식품을 말합니다.

**\* 어린이 기호식품 품질인증표시란?**

- 식품의약품안전처의 엄격한 기준(안전·영양·식품첨가물 사용)을 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 인증 표시입니다.

**\* 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로 “식품안전나라”에서 확인 가능합니다.**

식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

**\* 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하길 권장합니다.**



**▲ 어린이 기호식품 품질 인증 표시**

**동일식품군 내 대체 식재료 예시**


**\* 식재료 대체**

- 식자재 수급 불가 등으로 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우에만 가능합니다.  
(단 50%이상 변경은 지양)
- 가급적 해당 센터 영양사를 통한 유선확인을 권장합니다.
- 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제합니다.

식 단	일 반 메 뉴	대 체 식 품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 껌샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
같은 식품군	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 (우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용, 당 함량이 적은 가공 유제품 제공)
	육류	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 *닭고기 → 치킨너겟(x), 돼지고기 → 햄구이(x), 고기조림 → 두부간장조림(x)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 *달걀찜 → 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 *달걀후라이 ↔ 소시지구이(x)
	등푸른 생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 *고등어구이 → 고등어조림(x), 고등어구이 → 삼치구이(o)
	흰살 생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 *가자미구이 → 가자미조림(x), 가자미구이 → 임연수구이(o)
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등 *녹색나물 → 흰색나물(x)
채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 ↔ 우엉 ↔ 연근 등	

※ 급식당일 식재료수급불가로 인해 식단이 변경된 경우에는 반드시 “급식일지” 또는 “보육일지”에 기록해야 합니다. 또한 변경된 사항은 학부모님들에게 공지되어야 합니다.

# 6월 용산구립어린이집 식단 (만1-2세)

발행처:  **용산구립어린이집**  
 광주광역시 동구 어린이·사회복지시설관리지원센터

\* 식단작성일: 2026. 5. 21. \* 식단제공:우승연 영양사

첫째 주	일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금) 푸드브릿지
	오전간식	단호박죽	달걀채소죽①			새우살누룽지죽⑨
점심	차조밥	기장밥		선거 	검정쌀밥	수수밥
	들깨미역국⑤⑥	얼갈이국			근대된장국⑤⑥	담곰탕⑤
	훈제오리구이	간장제육볶음⑤⑥⑩			고등어엿장조림⑤⑥⑦	양파달걀볶음①⑤
	감자채볶음⑤	사과참나무물초무침		청포묵무침⑤⑥	진미채볶음⑤⑥⑰	
	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	참외/우유②	채소주먹밥/보리차		삼색수제비①⑥	사과/저당요구르트②	
열량/단백질	423/16	412/13		421/17	416/19	
둘째 주	일자/요일	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목) 저당메뉴	12일(금) 푸드브릿지
	오전간식	찹쌀찰죽⑱	당근죽	돈안심양배추죽⑩	채소죽	흰살생선죽
점심	검정쌀밥	수수밥		쌀밥	차조밥	기장밥
	김치국⑨	소고기무국⑤⑥⑬		하이라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱	콩나물국⑤	◆감자된장국⑤⑥
	간장오징어볶음⑤⑥⑰	마파두부조림⑤⑩⑫		숙주나물 단무지무침	♣블루베리폭찹⑤⑥⑩⑫	순살달걀비⑤⑥⑱
	애호박나물⑤	오이나물		시금치나물	가지나물⑤⑥	
	깍두기⑨	배추김치⑨		깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑱ /작두콩차	어묵볶이①⑤⑥⑫ /옥수수차		찐고구마/저당요구르트②	샐러드빵①②⑤⑥⑧⑫⑱ /등글레차	바나나/우유②
열량/단백질	434/15	428/19	427/13	424/16	440/17	
셋째 주	일자/요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금) 푸드브릿지
	오전간식	녹두죽	전복죽⑱	검정깨죽	소고기죽⑬	완두콩죽⑤
점심	수수밥	기장밥		닭가슴살간장포개⑤⑥⑱	검정쌀밥	차조밥
	사골파국⑬	유부국⑤⑥		배추된장국⑤⑥	가쓰오장국⑤⑥⑱	미역국⑤⑥
	수제동그랑땡①⑤⑥⑩	채소잡채⑤⑥		잔멸치볶음⑤⑥	새우브로콜리전①⑤⑥⑨	◆돈육감자찜⑤⑥⑩
	우영채조림⑤⑥	청경채나물		배추김치⑨	상추두부무침⑤	고구마줄기나물⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
오후간식	수박/우유②	메밀은국수①③⑤⑥		사과/저당요구르트②	달걀밥전①⑤/돼지감자차	토마토⑫/쌈식빵①②⑤⑥
열량/단백질	445/15	441/15	407/15	418/15	408/13	
넷째 주	일자/요일	22일(월) 지구데이	23일(화) 저염메뉴	24일(수)	25일(목)	26일(금) 푸드브릿지
	오전간식	렌틸콩죽⑤	옥수수죽	브로콜리죽	영양닭죽⑤⑥⑱	귀리두부죽⑤
점심	기장밥	검정쌀밥		돈육불고기덮밥⑤⑥⑩	차조밥	수수밥
	무청된장국⑤⑥	맑은무국⑤⑥		북어국	물만두국①⑤⑥⑩⑱⑲⑳	호박엿된장국⑤⑥
	순살가자미구이⑤⑥	♥오리부추볶음⑤⑥		열무나물⑤⑥	참치채소볶음⑤	소고기참살구이⑤⑥⑱
	양배추볶음⑤⑥	노각채나물		배추김치⑨	깍두기⑨	숙주당근무침
	깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨
오후간식	키위/유아치즈②	시리얼⑤⑥&우유②		찐달걀①/저당요구르트②	미니샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑱/현미차	◆찐감자/보리차
열량/단백질	417/15	429/13	400/21	409/18	402/14	
다섯째 주	일자/요일	29일(월) 다문화메뉴	30일(화)	♥저염메뉴: 오리부추볶음 ♣저당메뉴: 블루베리폭찹 ◆다문화메뉴:  개살달걀탕 *푸드브릿지: 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램 *지구데이: 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다. *TCS Food: 취급 주의 식품으로 적정오도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품 음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.		
	오전간식	새우살미역죽⑨	누룽지죽			
점심	차조밥	검정쌀밥				
	■개살달걀탕①⑤⑧⑱	시금치된장국⑤⑥				
	돈육장조림⑤⑥⑩	양배추달볶음⑤⑥⑱				
	브로콜리숙회⑤⑥	콩나물무침⑤				
	배추김치⑨	깍두기⑨				
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ /구기차차	바나나/우유②				
열량/단백질	434/18	436/16				

**★알레르기유발식품★**  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치		소고기(한우/육우/젓소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	참쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산[한우]	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산가공품				식육가공품				
	고등어	오징어	전복	참치(다량어)		진미채		훈제오리					
	국내산	국내산	국내산	원양산		패루산		오리고기(국내산)					

※ 우리 원에서는 영유아의 두뇌발달과 보다 고른 영양섭취를 위해 수산물 식단을 주 1회 이상 제공하고 있습니다. 미세플라스틱이나 방사능 검사 수치 등을 고려한 건강한 식재료를 선별하여 제공합니다.