



식단 안내문

■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 7종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구 분		대 상	내 용
이유식	초기	4~5개월	월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리 형태(유동식)가 달라지도록 영아용 식단(이유식)을 체계적으로 구성
	중기	6~8개월	
	후기	9~11개월	
표준형		1~2세 / 3~5세	영·유아기 연령별 영양섭취기준을 고려하여 제철 식품과 다양한 조리법으로 끼니와 간식 구성
죽형		1~2세 / 3~5세	오전 간식을 죽으로 구성
연장형		1~2세 / 3~5세	일부 점심 메뉴의 식재료를 활용하되 다른 조리법으로 메뉴 구성

■ 복구 Day-Day

구 분	내 용
생일데이	매월 ♥생일식단♥을 추가로 제공함
저탄소데이 (Low-carbon)	지구 온난화를 줄이는 탄소중립 실현을 위해 친환경 캠페인에 동참 · 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제 하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개

■ 어린이 기호식품 품질인증 식품 사용 권장

= 어린이기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증한 제품

* 심사 기준

- ① HACCP(식품안전관리인증기준) 제품
- ② 식용 타르색소, 보존료 사용하지 않은 식품
- ③ 당류·포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품



■ 「나트륨 당류 저감 표시식품」 안내

「식품등의 표시기준」의 규정과는 별도로 나트륨·당류 함량을 ① 시중 유통제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 줄인 경우 또는 ② 자사유사제품 대비 25% 이상 줄인 경우 '덜, 감소, 라이트, 줄인' 등 저감 표시할 수 있도록 규정한 식품

관계법령 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제5조, 같은 법 시행규칙 제6조



■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함 2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함 3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외 4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함 5. 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함
------	---

■ TCS Food (Time-temperature Control for Safety)?

= 취급주의 식품으로 **적정온도나 시간 안에** 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품

1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) → 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등) → 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등) → 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등) 2. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품 3. 가열하지 않은 종자발아식품 4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)
--

■ 기타 주의사항

★ 온도관리 ★ → 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것 → 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것 → 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것

■ 식품 알레르기란 ?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상.

■ 알레르기 유발 식품(19종)

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]



7월 죽형 (1-2세) 식단 구성

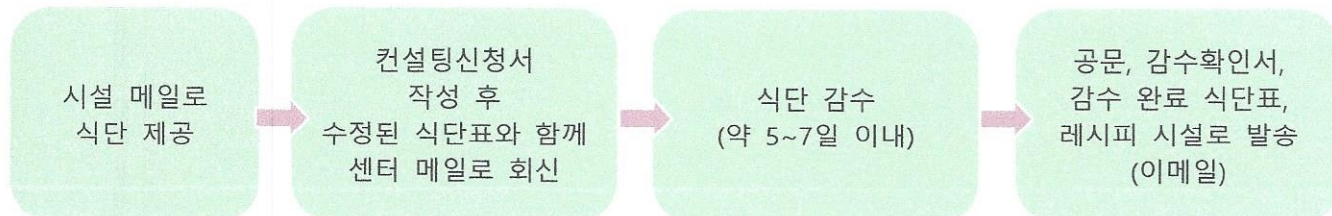


구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		7월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	413Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	17g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	307mg

- 북구어린이급식관리지원센터 식단표의 토요일 식단을 제외한 열량, 단백질, 칼슘 평균량입니다.
- 우유를 매일 200ml를 제공했을 경우의 칼슘 제공량입니다. 성장기 어린이의 칼슘섭취를 위해 우유·유제품류를 매일 4회(우유 200ml 2팩)섭취를 권장하나, 부모님의 동의하에 시설에서 우유를 제공하지 않을 경우, 가정에서 우유 및 유제품 (치즈, 요거트)을 제공하여 칼슘 부족을 예방하여 주시기 바랍니다.

식단 감수 안내

■ 식단 감수 절차



- * 식단 감수 신청기간: 해당 월 1일 ~ 17일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)
- * 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| · 곡류군 : 찐고구마 → 찐감자 | · 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음 |
| · 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침 | · 과일군 : 딸기 → 바나나 |
| · 유제품 : 우유 → 두유 | |

※ 원본 식단의 30% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.



발행일 : 2026. 6. 19.
영양사 : 북극센터 영양팀

신세계어린이집 7월 식단표

죽형(점심) 1-2세

날 짜		월		화		수		목		금	
날 짜						1		2		3	
오전간식						양송이죽		고구마죽		소고기죽⑩	
점 심		◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다. ◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.				잡곡밥 감자양파국 메추리알장조림①⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국 순살고등어감자조림⑤⑥⑦ ★갯순나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②		잡곡밥 북어국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑦ 백김치⑨	
오후간식						수박		구운달걀①		바나나	
열량 단백질						457 15		453 20		484 17	
날 짜		6		7		8		9		10	
오전간식		누룽지죽		달걀죽①		녹두죽		당근부추죽		브로콜리죽	
점 심		잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ ★가지나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 콩나물국 ★고기등백잡채⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥⑦ 백김치⑨		잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살고등어감자조림⑤⑥⑦ 김구이 백김치⑨		기장밥 안매운김치국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 고구마순볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		플레인요거트②		토마토스파게티②⑤⑥⑫		★잔치국수⑤⑥		바나나		수박	
열량 단백질		400 16		441 14		456 13		417 16		402 15	
날 짜		13		14		15 초복		16		17 제헌절	
오전간식		양송이죽		참치김치죽⑨		플레인요거트②		새우살죽⑨			
점 심		잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑦ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 새우살애호박나물⑤⑥⑨ 열무김치⑨		기장밥 실과달걀국① 코다리찜⑤⑥ ★콩나물무침 깍두기⑨ 요구르트②		잡곡밥 닭곰탕⑬ ★온두부찜/양념장⑤⑥ ★가지나물⑤⑥ 열무김치⑨		흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식		토마토⑫		찜감자		크림스파게티②⑤⑥		★콩물국수⑤⑥			
열량 단백질		417 24		455 31		443 20		422 16			
날 짜		20		21		22		23		24	
오전간식		누룽지죽		녹두죽		참치죽		애호박죽		콩나물죽	
점 심		잡곡밥 어묵국⑤⑥⑦ 메추리알장조림①⑤⑥ ★새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨ 요구르트②		흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ ★청경채나물⑤⑥ 열무김치⑨		★과일카레라이스⑤⑥ 두부조림⑤⑥ ★오이무침 깍두기⑨		흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 수박		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ ★갯순나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		미니호떡①②⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥		삶은달걀①		밤만주②⑤⑥		바나나	
열량 단백질		437 17		455 19		414 17		456 18		414 15	
날 짜		27		28		29		30		31	
오전간식		흑임자죽		전복죽⑩		소고기죽⑬					
점 심		잡곡밥 두부백탕⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ ★숙주나물 백김치⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 들기름김치볶음⑨ 깍두기⑨		기장밥 ★미역냉국 다진옥수수전①⑤⑥ ★감자만두찜⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식		플레인요거트②		찜만두⑤⑥⑩		미니호떡①②⑤⑥/요구르트②					
열량 단백질		420 21		457 22		460 12					
★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★ ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능) ◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다. ◎ 알레르기 안내 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함), ⑲잔 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]											
광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터						광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터					
감수영양사						장 지 민 (인)					
원산지 표시 쌀: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지: 국내산 콩(두부류): 국내산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우) 고등어: 노르웨이산 아묵(오징어): 외국산 오징어: 국산 참치(가다랑어): 원양산 코다리: 러시아산 전복: 국내산 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 훈제오리: 국산 떡갈비(oo고기): 국내산											