



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 자제하고, 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



광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌릿쌀) *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°C 이하, 따뜻한 음식은 60°C 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

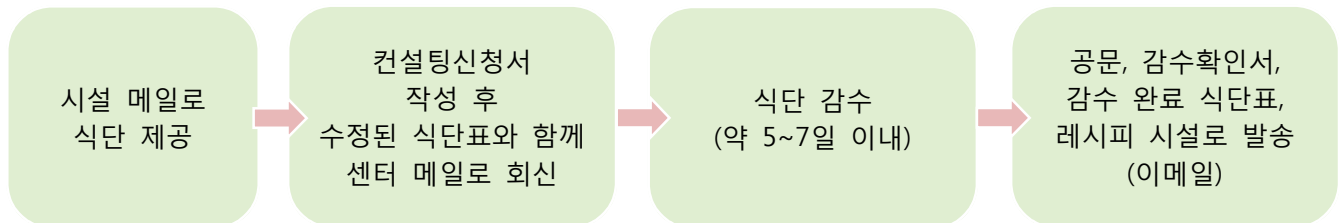


구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		7월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	413Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	17g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	307mg

- 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, 요구르트)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. 11.
영양사 : 북구센터 영양팀

대주노벨어린이집 7월 식단표

죽형(점심) 1-2세

날 짜		월	화	수		목		금		토								
날 짜				1	2 저탄소데이		3		4									
오전간식		◎ 알레르기 안내 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음		모듬채소죽		고구마죽		소고기죽⑩		타락죽②								
점 심				★한우버섯덮밥⑤⑥⑩ 감자양파국 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 매실차		흑미밥 순두부백탕⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ ★갯순나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★배추겉절이⑨		기장밥(적은양) ★우동⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식				★김가루주먹밥		 수박		 바나나										
열량	단백질			487	17	406	17	415	16	334	12							
날 짜		6	7	8	9	10	11											
오전간식		미역죽		버섯죽		누룽지죽		브로콜리치즈죽②		당근부추죽								
점 심		차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 달콤달걀정①⑤⑥⑮ ★가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 우삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨대파볶음밥⑤⑩ 콩나물국 볼어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		흑미밥 호박두부국⑤ ★두부강정⑤⑥⑫ ★마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		수수밥 안매운김치국⑨ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 고구마순볶음⑤ 깍두기⑨		오이소고기볶음밥 ⑤⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨  바나나						
오후간식		★유부초밥⑤		 멜론/플레인요거트②		★잔치국수⑤⑥		 찐감자/매실차		 참외								
열량	단백질	419	17	452	17	452	15	440	13	412	18	317	7					
날 짜		13	14	15 초복	16	17 제한절	18											
오전간식		두부죽⑤		버섯죽		브로콜리죽		단호박죽				양송이수프②						
점 심		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돈등심찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫ ★단배추나물 깍두기⑨		기장밥 감자미역국⑤⑥ ★훈제오리구이⑤/ 머스타드소스①⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		쌀밥(적은양) 순살삼계탕⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 열무김치⑨  수박		흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨				기장밥(적은양) ★냉국국수⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 배추김치⑨						
오후간식		 토마토⑫/유아치즈②		 단호박찜/보리차		크림스파게티②⑤⑥		 바나나										
열량	단백질	425	17	417	16	418	26	448	14			347	16					
날 짜		20	21	22	23	24	25 중복											
오전간식		콩나물죽		녹두죽		누룽지죽		애호박죽		영양잡곡죽		닭죽⑮						
점 심		차조밥 어묵국⑤⑥⑦ 닭살메추리알조림 ①⑤⑥⑮ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 순대채소볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		★돈육버터카레라이스 ②⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 수제적양배추피클 깍두기⑨		흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 닭데리아끼구이 ⑤⑥⑮⑩ 햄브로콜리볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨		수수밥 아욱국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ★갯순나물⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루채소주먹밥 콩나물국 모듬장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨						
오후간식		찐쌀김부각⑤/두유⑤		 찐감자/동굴레차		 수박		햇케이크①②⑥		 참외								
열량	단백질	421	20	412	13	414	13	443	23	421	16	309	18					
날 짜		27	28	29	30	31												
오전간식		감자죽		소고기죽⑩		당근치즈죽②								게살죽①⑤⑥⑧		단호박죽		
점 심		차조밥 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ ★숙주나물 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 들기름김치볶음⑨ 깍두기⑨		백미밥 크림수프② ★돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ ★김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨								흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ ★열무나물 배추김치⑨		수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ★양배추찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		 바나나/플레인요거트②		찐달걀①/보리차		미숫가루②⑤								★과일화채②		 멜론		
열량	단백질	445	17	453	20	478								19	409	16	416	16

- ◎ 김치는 배추김치, 깍두기, 백김치, 물김치 등으로 변경 가능 합니다.
 ◎ 김치류는 살짝 씻어 맵지 않게 제공합니다.
 ◎ 제철 식품의 경우 같은 식품군 내에서 원아들의 기호에 맞춰 변경 가능합니다.
 ◎ 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.
 ◎ 잡곡밥은 소화불량과 가스발생의 원인이 될 수 있으므로 잡곡과 쌀의 비율이10:1로 조리합니다.특히 만 1~2세는 소화기관이 제대로 발달되지 않았으므로 잡곡은 한 가지 종류씩 5%이하 또는 잡곡이 아닌 백미 밥을 제공합니다.

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 감수영양사 이 현 미 

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우)	어류: 연어, 참치, 갈치, 등 수산물	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 배추겉절이 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	닭강정(닭고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 국내산 훈제오리: 국내산 햄(돼지고기): 국내산 너비아니(돼지고기): 국내산 돈가스(돼지고기): 국내산

발행일 : 2026. 5. 30.
영양사 : 북구센터 영양팀

대주노벨어린이집 7월 식단표

이유식 0세



구분	시간	월	화	수	목	금	토
1주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
	오전	쌀죽	감자죽	양배추죽	청경채죽	닭죽⑮	브로콜리죽
	중기	오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑩	당근두부죽⑤	김가루찹쌀죽	소고기죽⑩
	간식	단호박메시②	배푸레	사과푸레	사과배푸딩①	배푸레	사과배푸딩①
	아침	고구마두부죽⑤	소고기아욱죽⑩	들깨죽	달걀노른자비트죽①	양송이버섯감자수프②	애호박죽
	점심	닭타락죽②⑮	감자애호박무른밥	가지달걀무른밥⑮	도미살무른밥	미역무른밥	소고기양송이무른밥⑮
	저녁	들깨채소무른밥	김노른자무른밥①	연두부파무른밥⑤	흑미버섯무른밥	가지달걀무른밥⑮	콩나물표고버섯무른밥⑤
	간식	사과푸레	배푸레	사과배푸딩①	당근푸레	바나나푸레	고구마사과메시②
	열량	48/37/76/37/76/131/129/45	48/62/75/37/67/89/156/37	48/60/64/45/66/124/118/98	45/56/60/98/171/105/111/16	45/66/75/37/57/111/124/39	45/60/63/98/58/109/116/68
	단백질	1/1/3/2/2/7/3/1	1/2/3/1/3/2/5/1	1/2/2/1/2/5/3/3	1/2/2/3/6/4/3/1	1/4/3/1/2/3/5/1	1/2/2/3/2/5/3/2
2주	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음
	오전	시금치죽	오이죽	당근죽	현미물은죽	배추연두부죽⑤	흑미죽
	중기	오후	소고기아욱죽⑩	감자닭죽⑮	소고기두부죽⑤⑩	감자채소죽	시금치죽
	간식	고구마사과메시②	바나나푸레	배푸레	사과푸레	사과배푸딩①	고구마사과메시②
	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소무른밥	흑미죽	당근두부죽⑤	달걀슴살고구마죽⑮	브로콜리죽
	점심	흑미버섯무른밥	노른자영양무른밥①	달걀슴살사과무른밥⑮	소고기미역무른밥⑩	콩나물무른밥⑤	두부달걀노른자점①⑤
	저녁	소고기완자팽거푸즈⑤⑩	현미물은죽	소고기아욱죽⑩	콩나물표고버섯무른밥⑤	김노른자무른밥①	애호박완두콩무른밥⑤
	간식	당근푸레	★과일요구르트범벅②	★감자바나나요구르트②	토마토푸레⑫	사과푸레	배푸레
	열량	28/60/75/68/62/111/67/16	28/57/72/39/104/126/91/73	28/60/80/37/58/101/75/75	26/91/84/45/64/109/116/10	26/79/60/98/77/119/156/46	26/58/75/68/60/76/86/37
	단백질	1/2/4/2/2/3/3/1	1/2/4/1/2/4/2/3	1/2/4/1/2/5/4/4	1/2/2/1/2/5/3/1	1/2/2/3/4/3/5/1	1/2/3/2/2/3/3/1
3주	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음
	오전	검정콩비타민죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽	당근죽
	중기	오후	애호박소고기죽⑩	달걀슴살버섯죽⑮	감자채소죽	달걀슴살당근죽⑮	양송이버섯죽
	간식	유아치즈②	단호박메시②	바나나푸레	사과배푸딩①	단호박메시②	배푸레
	아침	감자죽	오이치즈죽②	단호박죽	시금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	청경채죽
	점심	김노른자무른밥①	브로콜리닭무른밥⑮	도미살무른밥	고구마채소무른밥	연두부파무른밥⑤	조기배추진밥
	저녁	소고기미역무른밥⑩	조기배추진밥	흑미두부무른밥⑤	달걀슴살사과무른밥⑮	브로콜리닭무른밥⑮	소고기파래진밥⑩
	간식	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①	고구마경단①②⑥	감자완자팽거푸즈⑩	당근푸레	단호박메시②
	열량	28/98/74/48/62/156/109/75	28/59/64/37/87/94/128/98	28/60/84/39/63/105/83/30	29/63/65/98/60/104/101/45	29/58/57/37/114/118/94/16	29/60/76/37/56/128/144/37
	단백질	1/6/3/4/2/4/4/1	1/2/4/2/3/6/6/3	1/2/2/1/2/4/3/1	1/2/4/3/2/2/5/3	1/2/2/2/6/3/6/1	1/2/3/1/2/6/5/2
4주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음
	오전	브로콜리양송이죽	현미당근물은진죽	닭고기브로콜리수프②⑮	호박죽	흑미죽	두부참깨가루죽⑤
	중기	오후	소고기청경채죽⑩	두부닭죽⑤⑮	현미애호박죽	달걀슴살고구마죽⑮	표고버섯죽
	간식	사과푸레	배푸레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배푸딩①	바나나푸레
	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑩	오이치즈죽②	명태배당근진밥
	점심	닭고기완자팽거푸즈⑮	미역무른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물들깨진밥	고구마찹쌀진밥
	저녁	콩나물표고버섯무른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑩	파프리카감자진밥	두부달걀노른자점①⑤	닭고기완자팽거푸즈⑮
	간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①
	열량	48/59/76/45/64/25/116/68	48/94/72/37/173/111/160/30	48/73/87/37/62/123/144/48	37/82/77/68/72/160/111/37	37/58/58/98/87/117/76/75	37/62/63/39/123/118/25/98
	단백질	1/2/4/1/2/5/3/2	1/2/5/1/5/3/8/1	1/7/2/2/2/5/5/4	1/2/4/2/3/8/3/2	1/2/2/3/3/3/3/4	1/2/4/1/6/2/5/3
5주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음
	오전	단호박참깨버무리②	찹쌀컬리플리워당근죽	얼갈이버섯죽	시금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	브로콜리당근죽
	중기	오후	시금치죽	소고기감자죽⑩	달걀슴살고구마죽⑮	두부연근죽⑤	닭고기브로콜리수프②⑮
	간식	사과배푸딩①	유아치즈②	사과푸레	단호박메시②	바나나푸레	배푸레
	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑩	비트치즈진밥②	고구마찹쌀진밥	옥수수달걀진밥①	아기약밥
	점심	★다진버섯덮밥	연두부사과무른밥⑤	단호박크림리조토②	닭고기완자팽거푸즈⑮	★순한짜장라이스⑤⑥⑩	감자당근무른밥
	저녁	★순한카레라이스⑤⑥⑩	★자른우숙주비빔밥	다진우영오므라이스①⑤⑩	시금치그라탕②⑤	★밥경단⑤	비트사과치즈진밥②
	간식	★과일요구르트범벅②	토마토푸레⑫	소고기난자완스⑤⑩	당근푸레	바나나푸레	★달걀슴살샐러드⑮
	열량	48/38/60/98/123/99/147/73	48/57/82/48/144/99/97/10	48/54/77/45/173/195/132/64	37/87/69/37/118/67/75/16	37/114/73/39/150/113/89/39	37/61/85/37/101/102/181/20
	단백질	1/2/2/3/6/3/5/3	1/2/4/4/5/3/2/1	1/2/4/1/5/4/5/3	1/3/3/2/2/3/4/1	1/6/7/1/8/5/2/1	1/2/2/1/2/5/5/3

원산지 표시	곡류		두부(콩)	수산물	축산물		
	백미: 국내산	흑미: 국내산			닭고기	돼지고기	소고기(한우/육우/젓소)
	참쌀: 국내산	현미: 국내산	국내산	조기: 국내산 명태: 국내산	국내산	국내산	국내산(한우)