

# 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
	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

## ■ 이유식 식단 안내

구 분	내 용
영아기 식단 (이유식)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다.</li> <li>- 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.</li> <li>- 이유식 식단은 이유단계에 맞춰 사용해 주시기 바랍니다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>· 초기(4-6개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3 - 4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인</li> <li>· 중기(7-9개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공</li> <li>· 후기(10-12개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공</li> </ul> </li> </ul> <p><b>*소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용하지 않는 것을 권장드립니다.</b></p>

## ■ 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 당류포화지방, 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

※ 본 식단표는 식생활안전관리원에서 제공된 이유식 식단표를 참고하여 작성되었습니다. ※



광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터



지스트 꿈빛 어린이집

## ■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함</li> <li>2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함</li> <li>3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외</li> <li>4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함</li> <li>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</li> </ol>
------	---

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

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

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)</li> <li>→ 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등)</li> <li>→ 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등)</li> </ul> </li> <li>2. 고단백·탄수화물식품 &amp; pH 4.6 이상 &amp; 수분활성도 0.85 이상 식품</li> <li>3. 가열하지 않은 종자발아식품</li> <li>4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 &amp; pH 4.6 이상 &amp; 수분활성도 0.85 이상 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 ph 3~4)</li> </ul> </li> </ol>
--

## ■ 기타 주의사항

<p>★ 온도관리 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 <b>5°C 이하</b>, 따뜻한 음식은 <b>60°C 이상</b>으로 보관 및 배식할 것</li> <li>→ 조리 완료된 음식은 <b>2시간 이내 배식 완료</b>할 것</li> <li>→ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 <b>배식 직전에 혼합</b>할 것</li> </ul>
--

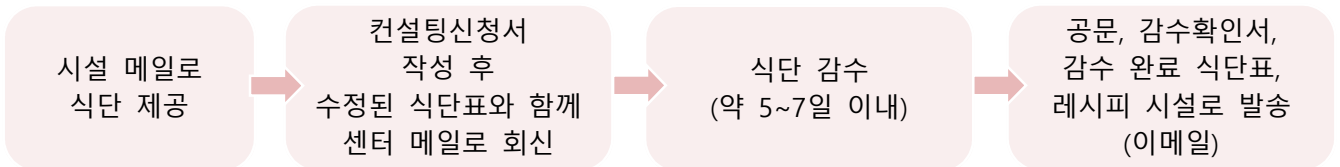
## ■ 식품 알레르기란 ?

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.]

## ■ 식단 감수 절차 및 안내



\* 식단 감수 신청기간: 해당 월 1일 ~ 15일 (\*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)

\* 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

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

※ 원본 식단의 30% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.



광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터



지스트 꿈빛 어린이집

발행일 : 2026. 4. 30.  
영양사 : 북구센터 영양팀

# 지스트꿈빛어린이집 6월 식단표

## 이유식 0세



구분	시간	월	화	수	목	금	토	
1주	날짜	1	2	3 지방선거	4	5	6 현충일	
	초기	정오	쌀미음	쌀미음	<b>전국동시지방선거</b> 	다가지보육 ESG실천놀이 여정공방3세 부모참여수업	5	
		오전	쌀죽	감자죽		찰쌀미음		
	중기	오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑥		청경채죽	닭죽⑤	
		간식	단호박메시②	배푸레		김가루찰쌀죽	소고기죽⑥	
	후기	아침	고구마두부죽⑤	소고기아욱죽⑥		사과배푸딩①	배푸레	
		점심	달걀타락죽②⑤	감자애호박무른밥		달걀노른자버트죽①	양송이버섯감자수프②	
		저녁	들깨채소무른밥	김노른자무른밥①		도미살무른밥	미역무른밥	
		간식	사과푸레	배푸레		흑미버섯무른밥	가지달걀무른밥⑤	
	열량	48/37/76/37/76/131/129/45	48/62/75/37/67/89/156/37			45/56/60/98/171/105/111/16	45/66/75/37/57/111/124/39	
단백질	1/1/3/2/2/7/3/1	1/2/3/1/3/2/5/1		1/2/2/3/6/4/3/1		1/4/3/1/2/3/5/1		
2주	날짜	8	9	10	11	12 지역사회연계 영양교육 부모참여수업	13	
	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
		오전	시금치죽	오이죽	당근죽	현미물은죽	배추연두부죽⑤	흑미죽
	중기	오후	소고기아욱죽⑥	감자달걀죽⑤	소고기두부죽⑤⑥	감자채소죽	시금치죽	오이소고기감자죽⑥
		간식	고구마사과메시②	바나나푸레	배푸레	사과푸레	사과배푸딩①	고구마사과메시②
	후기	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소무른밥	흑미죽	당근두부죽⑤	달걀수살고구마죽⑤	브로콜리죽
		점심	흑미버섯무른밥	노른자영양무른밥①	달걀수살사과무른밥⑤	소고기미역무른밥⑥	콩나물무른밥⑤	두부달걀노른자찜①⑤
		저녁	소고기완자팽거푸드⑤⑥	현미물은죽	소고기아욱죽⑥	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	날짜	15	16	17 ESG실천캠페인 아나바다 부모참여수업	18	19 세시풍속 단오	20	
	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
		오전	검정콩비타민죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽	당근죽
	중기	오후	애호박소고기죽⑥	달걀수살버섯죽⑤	감자채소죽	달걀수살당근죽⑤	양송이버섯죽	완두콩두부죽⑤
		간식	우아치즈②	단호박메시②	바나나푸레	사과배푸딩①	단호박메시②	배푸레
	후기	아침	감자죽	오이치즈죽②	단호박죽	시금치죽	찰쌀검정콩죽⑤	청경채죽
		점심	김노른자무른밥①	브로콜리달걀무른밥⑤	도미살무른밥	고구마채소무른밥	연두부파무른밥⑤	조기배추진밥
		저녁	소고기미역무른밥⑥	조기배추진밥	흑미두부무른밥⑤	달걀수살사과무른밥⑤	브로콜리달걀무른밥⑤	소고기파래진밥⑥
		간식	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①	고구마경단①②⑥	감자완자팽거푸드⑥	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	날짜	22	23 ESG실천놀이 탄소야 어디서 왔나?	24 소방대피훈련	25 1세 요리조리 오감놀이	26 숲과 친해지기	27	
	초기	정오	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
		오전	브로콜리양송이죽	현미당근물은진죽	달고기브로콜리수프②⑤	호박죽	흑미죽	두부참깨가루죽⑤
	중기	오후	소고기청경채죽⑥	두부달걀죽⑤⑤	현미애호박죽	달걀수살고구마죽⑤	표고버섯죽	달걀수살청경채죽⑤
		간식	사과푸레	배푸레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배푸딩①	바나나푸레
	후기	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑥	오이치즈죽②	명태애당근진밥
		점심	달고기완자팽거푸드⑥	미역무른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물돌깨진밥	고구마찰쌀진밥
		저녁	콩나물표고버섯무른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑥	파프리카감자진밥	두부달걀노른자찜①⑤	달고기완자팽거푸드⑤
		간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①
	열량	48/59/76/45/64/25/116/68	48/94/72/37/173/111/160/38	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	날짜	29 ESG실천놀이 버리스타 사진 공모전	30					
	초기	정오	쌀미음	쌀미음				
		오전	단호박참깨버무리②	찰쌀컬리플라워당근죽				
	중기	오후	시금치죽	소고기감자죽⑥				
		간식	사과배푸딩①	유아치즈②				
	후기	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑥				
		점심	★다진버섯달걀밥	가지미양배추진밥				
		저녁	★순한키레라이스⑤⑥⑩	★자른무숙주비빔밥				
		간식	★과일요구르트범벅②	토마토푸레⑫				
	열량	48/38/60/98/123/99/147/73	48/57/82/48/144/134/97/10					
단백질	1/2/2/3/6/3/5/3	1/2/4/4/5/7/2/1						

원산지 표시	곡류		두부(콩)	수산물	축산물		
	백미: 국내산 찰쌀: 국내산	흑미: 국내산 현미: 국내산			달고기	돼지고기	소고기(한우/육우/젓소)
	백미: 국내산 찰쌀: 국내산	흑미: 국내산 현미: 국내산	국내산	조가: 국내산 명태: 국내산	국내산	국내산	국내산(한우)



# 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 당류포화지방, 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



지스트 꿈빛 어린이집

## ■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함</li> <li>2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함</li> <li>3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외</li> <li>4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함</li> <li>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</li> </ol>
------	---

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

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

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)</li> <li>→ 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등)</li> <li>→ 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등)</li> </ul> </li> <li>2. 고단백·탄수화물식품 &amp; pH 4.6 이상 &amp; 수분활성도 0.85 이상 식품</li> <li>3. 가열하지 않은 종자발아식품</li> <li>4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 &amp; pH 4.6 이상 &amp; 수분활성도 0.85 이상 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 ph 3~4)</li> </ul> </li> </ol>
--

## ■ 기타 주의사항

<p>★ 온도관리 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 <b>5°C 이하</b>, 따뜻한 음식은 <b>60°C 이상</b>으로 보관 및 배식할 것</li> <li>→ 조리 완료된 음식은 <b>2시간 이내 배식 완료</b>할 것</li> <li>→ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것</li> </ul>
---

## ■ 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.]



## 6월 죽형 (1-2세) 식단 구성

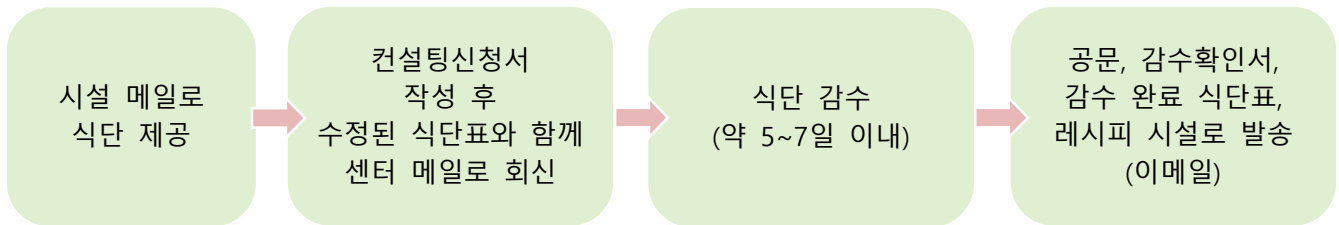


구분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		6월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	426Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	17g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	316mg

- 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 ~ 15일 (\*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. 5. 26.  
영양사 : 북구센터 영양팀

# 지스트꿈빛어린이집 6월 식단표

## 죽형(점심) 1-2세



날 짜	월	화	수	목	금	토							
날 짜	1	2	3 지방선거	4	5	6 현충일							
오전간식	현살생선죽	고구마죽		단호박죽	영양잡곡죽								
점 심	차조밥 게살두부맑은국①⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ ★시금치나물 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥⑦ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		다가지볶음 ESG실천놀이 여정공방3세 부모참여수업	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 표고버섯달걀장조림①⑤⑥ ★숙주나물 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 닭가슴살스테이크⑤⑬ 멸치피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	사과	참외		모닝빵①②⑤⑥	바나나								
열량	단백질	405	16	416	18	400	15	401	19				
날 짜	8	9	10	11	12 지역사회연계 영양교육 부모참여수업	13							
오전간식	시금치죽	모듬채소죽	누룽지죽	참깨죽	소고기죽⑬	크림수프②							
점 심	차조밥 실파두부국⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥⑧ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기무국⑬ 한돈불고기⑤⑥⑩ ★들기름갯순무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비조림①⑤⑥⑩⑬ ★과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국 찜닭⑤⑥⑬ ★브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	★카레라이스⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥(적은양) 해물수제비⑥⑨⑩⑱ 두부양파조림⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	시리얼⑤/우유②	카스테라①②⑥	파프리카스타크/ 플레인요거트②	찐감자/매실차	사과								
열량	단백질	409	20	448	18	408	20	425	16	418	16	360	14
날 짜	15	16	17 ESG실천캠페인 아나바다 부모참여수업	18	19 세시풍속 단오	20							
오전간식	애호박죽	녹두죽	전복죽⑩	단호박죽	미역죽	타락죽②							
점 심	차조밥 두부김치국⑤⑨ 달걀말이①⑤ ★표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	★멸치채소볶음밥⑤⑥ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★연근흑임자샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 설렁탕⑩ 돈사태조림⑤⑥⑩ ★취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥⑦ 바삭소불고기⑤⑥⑬ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	★베이컨채소주먹밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 들깨고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	수박	참외	단팥빵①②⑥	★간장비빔국수⑤⑥	바나나/우유②								
열량	단백질	400	14	410	13	476	22	436	18	459	19	324	10
날 짜	22	23 ESG실천놀이 탄소야 어디서 왔니?	24 소방대피훈련	25 1세 요리조리 오감놀이	26 숲과 친해지기	27							
오전간식	두부죽⑤	닭죽⑬	브로콜리죽	누룽지죽	흑임자죽	당근부추죽							
점 심	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ ★시금치나물 배추김치⑨	기장밥 감자양파국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★콩나물미나리무침 배추김치⑨	★김가루주먹밥 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑬⑯ ★유자청단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 연두부맑은국⑤ 훈제오리채소찜⑤ ★단배추나물 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ ★버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	카레채소볶음밥⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	★미니우동⑤⑥	오이스틱/ 플레인요거트②	사과	잼식빵①②⑤⑥	바나나								
열량	단백질	434	17	444	23	410	15	427	13	437	15	318	10
날 짜	29 ESG실천놀이 베리스타 사진 공모전	30	◎ ★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.										
오전간식	콩나물죽	게살죽①⑤⑥⑧	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터</b>              감수영양사                      장 지 민 (인)           </div>										
점 심	차조밥 두부배추국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑱ ★가지무침⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	롤빵①②⑤⑥	수박											
열량	단백질	447	21	402	19								

★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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫모듬 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱생선류(전복·홍합 포함) ⑲진미채(야채류) ⑳이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알러지기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지: 국내산	국내산	국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우) 사골용: 국내산(한우)	어묵(오징어): 국내산 고등어: 국내산 해물수제비(오징어): 국내산 전복: 국내산 오징어: 국내산 진미채(오징어): 페루산	배추: 국내산	너비아니(돼지고기, 닭고기): 국내산 떡갈비(돼지고기): 국내산 해물완자전(오징어): 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 국내산 함박스테이크(돼지고기, 닭고기): 국내산 훈제오리: 국내산

# 식단 안내문



## ■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

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



광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터



지스트 꿈빛 어린이집

## ■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함</li> <li>2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함</li> <li>3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외</li> <li>4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함</li> <li>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</li> </ol>
------	---

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

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

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)</li> <li>→ 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등)</li> <li>→ 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등)</li> </ul> </li> <li>2. 고단백·탄수화물식품 &amp; pH 4.6 이상 &amp; 수분활성도 0.85 이상 식품</li> <li>3. 가열하지 않은 종자발아식품</li> <li>4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 &amp; pH 4.6 이상 &amp; 수분활성도 0.85 이상 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 ph 3~4)</li> </ul> </li> </ol>
--

## ■ 기타 주의사항

<p>★ 온도관리 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 <b>5°C 이하</b>, 따뜻한 음식은 <b>60°C 이상</b>으로 보관 및 배식할 것</li> <li>→ 조리 완료된 음식은 <b>2시간 이내 배식 완료</b>할 것</li> <li>→ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것</li> </ul>
---

## ■ 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.]



## 6월 죽형 (3-5세) 식단 구성

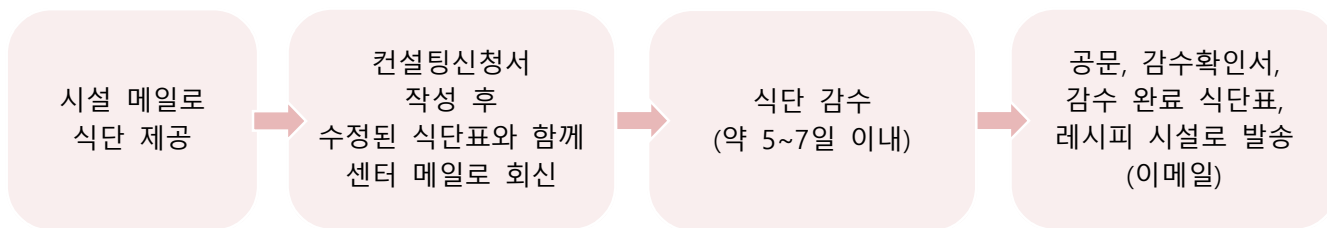


구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		6월 죽형 (3-5세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	638Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	25g
	칼슘 (권장섭취량)	500mg	600mg	394mg

- 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 ~ 15일 (\*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. 5. 26.  
영양사 : 북구센터 영양팀

# 지스트꿈빛어린이집 6월 식단표

## 축형(점심) 3-5세



날 짜	월	화	수	목	금	토	
날 짜	1	2	3 지방선거	4	5	6 현충일	
오전간식	현살생선죽	고구마죽		단호박죽	영양잡곡죽		
점 심	차조밥 계살두부맑은국①⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ ★시금치나물 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥⑦ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		다가지부육 ESG실천놀이 여정공방3세 부모참여수업	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 표고버섯갈감조림①⑤⑥ ★숙주나물 배추김치⑨ 모닝빵①②⑤⑥		수수밥 미역국⑤⑥ 닭가슴살스테이크⑤⑩ 멸치피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나
오후간식	사과	참외		624	23		626
열량	622	25	640	27	624	23	
단백질	25	27	27	23	25	27	
날 짜	8	9	10	11	12	13	
오전간식	시금치죽	모듬채소죽	누룽지죽	참깨죽	지역사회연계 영양교육 부모참여수업	소고기죽⑩	
점 심	차조밥 실파두부국⑤ 삼치데리야끼조림⑤⑥⑧ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기무국⑩ 한돈불고기⑤⑥⑩ ★들기름갯순무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 떡갈비조림①⑤⑥⑩⑫ ★과일샐러드② 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국 찜닭⑤⑥⑫ ★브로콜리갯순무침①⑤⑥ 배추김치⑨	★카레라이스⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩ 무나물⑤ 배추김치⑨	크림수프② 기장밥(적은양) 해물갈국수⑥⑨⑩⑫ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	시리얼⑤/우유②	카스테라①②⑥	파프리카스틱/ 플레인요거트②	찐감자/매실차	사과		
열량	629	31	631	31	637	25	
단백질	25	27	27	25	25	27	
날 짜	15	16	17	18	19	20	
오전간식	애호박죽	녹두죽	전복죽⑩	단호박죽	미역죽	타락죽②	
점 심	차조밥 두부김치국⑤⑨ 달걀말이①⑤ ★표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	★멸치채소볶음⑤⑥ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★연근흑임자샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 설렁탕⑩ 돈사태조림⑤⑥⑩ ★취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥⑦ 바삭소불고기⑤⑥⑩ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	★베이컨주먹밥⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	수박	참외	단팥빵①②⑥	★간장비빔국수⑤⑥	바나나/우유②		
열량	621	23	637	21	637	21	
단백질	23	21	33	27	27	16	
날 짜	22	23	24	25	26	27	
오전간식	두부죽⑤	닭죽⑫	브로콜리죽	누룽지죽	흑임자죽	당근부추죽	
점 심	차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ ★시금치나물 배추김치⑨	기장밥 감자양파국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★콩나물미나리무침 배추김치⑨	★김가루주먹밥 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ ★유자청단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 연두부맑은국⑤ 훈제오리채소찜⑤ ★단배추나물 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ ★버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	카레볶음밥⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★미니우동⑤⑥	오이스틱/ 플레인요거트②	사과	잼식빵①②⑤⑥	바나나		
열량	668	26	637	23	657	20	
단백질	26	33	23	20	22	16	
날 짜	29	30	<p>◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.</p>				
오전간식	공나물죽	계살죽①⑤⑥⑧					
점 심	차조밥 두부배추국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ ★가지무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	롤빵①②⑤⑥	수박	679	32	621	29	
열량	679	32	621	29	621	29	
단백질	32	29	29	29	29	29	

★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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴전복홍합 포함), ⑳자 (⑬야생산류는 표백제 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음)

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
감수영양사      장 지 민 (인)

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미:	국내산		돼지고기	국내산	주찬용 국내산(한우) 국내산(한우) 죽용 국내산(한우) 시골용 국내산(한우)	배추: 국내산	너비아니(돼지고기, 닭고기): 국내산 떡갈비(돼지고기): 국내산 해물완자전(오징어): 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산 베이컨(돼지고기): 국내산 함박스테이크(돼지고기, 닭고기): 국내산 훈제오리: 국내산
참쌀:	국내산						
현미:	국내산	국내산					
흑미:	국내산		닭고기	국내산			
죽 누룽지	국내산						