

식단 안내문



■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

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

구분	대상	내용
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

■ 복구 Day-Day

구분	내용
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



■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	<ol style="list-style-type: none"> 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

<ol style="list-style-type: none"> 1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) <ul style="list-style-type: none"> → 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 <ul style="list-style-type: none"> → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)
--

■ 기타 주의사항

<p>★ 온도관리 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> → 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.]



6월 죽형 (1-2세) 식단 구성

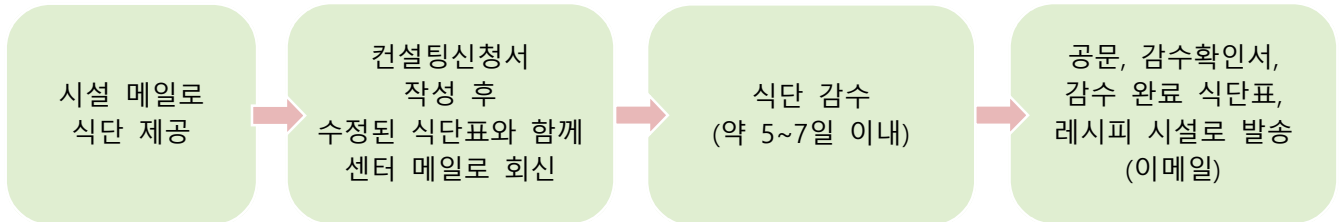


구분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		6월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	426Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	17g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	316mg

- 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.



광주북구청어린이집 6월 식단표

죽형(점심) 1-2세

날 짜	월	화	수	목	금						
날 짜	1	2♥ 생일식단♥	3 지방선거	4	5						
오전간식	흰쌀생선죽	한우채소죽		단호박죽	영양잡곡죽						
점 심	차조밥 닭곰탕⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ ★시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 전복미역국 닭갈비 콩나물무침 깍두기		흑미밥 게살두부맑은국①⑤⑥⑧ 돈사태조림⑤⑥⑩ ★스타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 닭가슴살스테이크⑤⑫ 어묵피망볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨						
오후간식	참외/ 마들렌①②⑤⑥	수박/케이크		★미니우동⑤⑥	토마토⑫/요구르트②						
열량	단백질	457	21	444	15	437	18	405	20		
날 짜	8	9	10	11	12						
오전간식	시금치죽	모듬채소죽	소고기죽⑩	참치죽	누룽지죽						
점 심	차조밥 소고기무국⑫ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 실파달걀국① 한돈불고기⑤⑥⑩ ★들기름갯수무침⑤⑥ 깍두기	★카레라이스⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫ ★무생채⑤ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국 안동식찜닭⑤⑥⑫ ★브로콜리갯수무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫ 자반볶음 깍두기						
오후간식	수박/요구르트②	호떡⑤⑥/우유②	키위/주스	찐고구마/매실차	우리밀카스테라①②⑥/우유②						
열량	단백질	448	21	426	18	474	21	430	18	419	18
날 짜	15	16	17	18	19						
오전간식	콩나물죽	전복죽⑩	녹두죽	새우살죽⑨	미역죽						
점 심	차조밥 아욱국⑤⑥ ★새우가스/소스①⑤⑥⑨ ★양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	기장밥 설령탕⑫ 비엔나케첩조림⑤⑩⑫ ★취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 두부김치국⑤⑨ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 알갈이된장국⑤⑥ 바삭소불고기⑤⑥⑫ ★청포묵당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥⑦ 춘천달걀비⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	토마토⑫/유아치즈②	감자채전/당근스틱	바나나/우유②	★잔치국수⑤⑥	구운달걀①/주스						
열량	단백질	412	16	458	20	427	15	404	16	487	25
날 짜	22	23	24	25	26						
오전간식	흑임자죽	단호박죽	브로콜리치즈죽②	누룽지죽	두부죽⑤						
점 심	차조밥 연두부맑은국⑤ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑫ ★참나물사과무침 배추김치⑨	기장밥 감자양파국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★콩나물미나리무침 배추김치⑨	★김가루주먹밥 토마토스파게티⑤⑥⑫ 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리채소찜⑤ ★단배추나물 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ ★버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	★미니우동⑤⑥	수박/롤빵①②⑤⑥	바나나	★유부초밥⑤	참외/유산균음료②						
열량	단백질	400	16	491	22	497	16	411	12	470	16
날 짜	29	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 저장능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.								
오전간식	참깨죽	게살죽①⑤⑥⑧									
점 심	차조밥 들깨배추국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ ★가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	토마토⑫	어묵탕⑤⑥⑦									
열량	단백질	401	18	407	26						

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자
- ㉑야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
감수영양사 신혜민

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미:	국내산	국내산	돼지고기	국내산	추찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우) 사골용: 국내산(한우)	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	너비아니(돼지고기): 국내산 해물완자(오징어): 칠레, 페루산 떡갈비(돼지고기): 국내산 비엔나(돼지고기): 국내산 함박스테이크(돼지고기): 국내산 훈제오리: 국내산
찰쌀:	국내산		닭고기	국내산	고등어: 노르웨이산 어묵(오징어): 베트남산 참치(기타량아): 원양산 전복: 국내산 오징어: 국내산 진미채(오징어): 페루산		
현미:	국내산						
흑미:	국내산						
죽부룽지:	국내산						

※원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다.

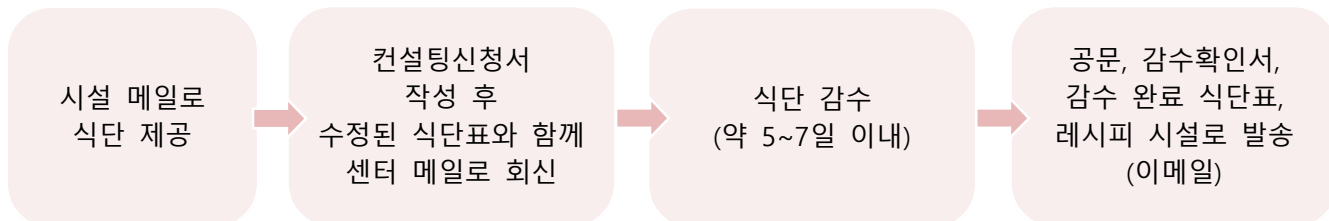
6월 죽형 (3-5세) 식단 구성

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

광주북구청어린이집 6월 식단표

죽형(점심) 3-5세



날 짜	월	화	수	목	금					
날 짜	1	2♥ 생일식단 ♥	3 지방선거	4	5					
오전간식	현살생선죽	한우채소죽		단호박죽	영양잡곡죽					
점 심	차조밥 닭곰탕 ^⑮ 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬} ★시금치나물 배추김치 ^⑨	쌀밥 전복미역국 닭갈비 콩나물무침 깍두기		흑미밥 게살두부맑은국 ^{①⑤⑥⑧} 돈사태조림 ^{⑤⑥⑩} ★느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭가슴살스테이크 ^{⑤⑮} 어묵피망볶음 ^{⑤⑥⑰} 배추김치 ^⑨					
오후간식	참외/ 마들렌 ^{①②⑤⑥}	수박/케이크		★미니우동 ^{⑤⑥}	토마토 ^⑫ /요구르트 ^②					
열량	699	31	631	26	618	28	688	31		
날 짜	8	9	10	11	12					
오전간식	시금치죽	모듬채소죽	소고기죽 ^⑩	참치죽	누룽지죽					
점 심	차조밥 소고기무국 ^⑩ 고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 애호박당근볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 실파달걀국 ^① 한돈불고기 ^{⑤⑥⑩} ★들기름갯순무침 ^{⑤⑥} 깍두기	★카레라이스 ^{⑤⑥⑩} 해물완자전 ^{①⑤⑥⑨⑰} ★무생채 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 콩나물국 안동식찜닭 ^{⑤⑥⑮} ★브로콜리깨소스무침 ^① ⑤⑥ 배추김치 ^⑨	수수밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑮ 자반볶음 깍두기					
오후간식	수박/요구르트 ^②	호떡 ^{⑤⑥} /우유 ^②	키위/주스	찐고구마/매실차	우리밀카스테라 ^{①②⑥} /우유 ^②					
열량	694	29	626	28	699	28	656	25	603	22
날 짜	15	16	17	18	19					
오전간식	콩나물죽	전복죽 ^⑩	녹두죽	새우살죽 ^⑨	미역죽					
점 심	차조밥 아욱국 ^{⑤⑥} ★새우가스/소스 ^{①⑤⑥⑨} ★양배추굴솥로 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	기장밥 설렁탕 ^⑩ 비엔나케첩조림 ^{⑤⑩⑫} ★취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥} 두부김치국 ^{⑤⑨} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 바삭소불고기 ^{⑤⑥⑩} ★청포묵당근무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 어묵국 ^{⑤⑥⑰} 춘천닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨					
오후간식	토마토 ^⑫ /유아치즈 ^②	감자채전/당근스틱	바나나/우유 ^②	★잔치국수 ^{⑤⑥}	구운달걀 ^① /주스					
열량	635	25	692	25	622	22	621	24	685	37
날 짜	22	23	24	25	26					
오전간식	흑임자죽	단호박죽	브로콜리치즈죽 ^②	누룽지죽	두부죽 ^⑤					
점 심	차조밥 연두부맑은국 ^⑤ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ ★참나물사과무침 배추김치 ^⑨	기장밥 감자양파국 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} ★콩나물미나리무침 배추김치 ^⑨	★김가루주먹밥 토마토스파게티 ^{⑤⑥⑫} 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ^⑨ 요구르트 ^②	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소찜 ^⑤ ★단배추나물 깍두기 ^⑨	수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑰} ★버섯잡채 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨					
오후간식	★미니우동 ^{⑤⑥}	수박/블랭 ^{①②⑤⑥}	바나나	★유부초밥 ^⑤	참외/유산균음료 ^②					
열량	614	24	698	33	701	24	633	18	689	23
날 짜	29	30	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 심김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.							
오전간식	참깨죽	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}								
점 심	차조밥 들깨배추국 ^{⑤⑥} 간장돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 진미채조림 ^{⑤⑥⑰} 깍두기 ^⑨	기장밥 황태국 ^{⑤⑥} 닭살채소볶음 ^{⑤⑥⑮} ★가지무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨								
오후간식	토마토 ^⑫	꼬지어묵탕 ^{⑤⑥⑰}								
열량	601	27	626	40						

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

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

광주북구 어린이·사회복지급식관리지

감수영양사

신혜민



◎ 심김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/우유/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미:	국내산	국내산	돼지고기	국내산	고등어:노르웨이산 어묵(오징어):베트남산 참치(가다랑어):원양산 전복: 국내산 오징어: 국내산 진미채(오징어):페루산	배추:국내산 고춧가루:국내산	너비아니(돼지고기): 국내산
찹쌀:	국내산		닭고기	국내산			주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우) 사골용: 국내산(한우)

※원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다.