

# 식단 안내문

## ■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 8종입니다. 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                            |
| 신표준형 |    | 1~2세        | 10인 이하 비집단급식소에서 활용 가능한 조리법이 비교적 간편한 메뉴로 구성                    |

## ■ 복구 Day-Day

| 구 분                   | 내 용                                                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 생일데이                  | 매월 ♥생일식단♥을 추가로 제공함                                                                                                             |
| 저탄소데이<br>(Low-carbon) | 지구 온난화를 줄이는 탄소중립 실현을 위해 친환경 캠페인에 동참<br>· 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



전남광주통합특별시복구 어린이·사회복지급식관리지원센터

## ■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 현행품목 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌릿쌀) *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

### 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℃ 이상**으로 보관 및 배식할 것
- 조리 완료된 음식은 **2시간 이내 배식 완료**할 것
- 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 **배식 직전에 혼합**할 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.]



## 9월 죽형 (1-2세) 식단 구성

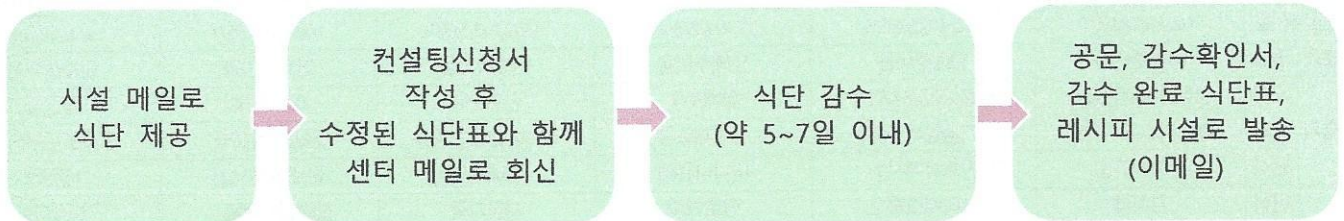


| 구 분 |                | 2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준 |           | 9월 죽형 (1-2세)<br>식단의 평균<br>(오전간식+점심+오후간식) |
|-----|----------------|-----------------------|-----------|------------------------------------------|
|     |                | 1-2세                  | 3-5세      |                                          |
| 하루  | 열량<br>(필요추정량)  | 900Kcal               | 1,400Kcal | 413Kcal                                  |
|     | 단백질<br>(권장섭취량) | 20g                   | 25g       | 17g                                      |
|     | 칼슘<br>(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 ~ 14일 (\*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)
- \* 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

- |                                                                                                                              |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· 곡류군 : 찐고구마 → 찐감자</li> <li>· 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침</li> <li>· 유제품 : 우유 → 두유</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음</li> <li>· 과일군 : 딸기 → 바나나</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

※ 원본 식단의 30% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.



발행일 : 2026. 7. 30.  
영양사 : 북구센터 영양팀

# 서희꼬마숲어린이집 9월 식단표

## 죽형(점심) 1-2세

전남광주통합복지서비스  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

| 날 짜    | 월                                                            | 화                                                       | 수                                                 | 목                                                                                                                                                                                                                                                                        | 금                                                 |
|--------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 날 짜    |                                                              | 1                                                       | 2                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                 |
| 오전간식   |                                                              | 참치죽                                                     | 게살죽①⑤⑥⑧                                           | 단호박죽                                                                                                                                                                                                                                                                     | 누룽지죽                                              |
| 점 심    |                                                              | 기장밥<br>열갈이된장국⑩<br>★온두부찜/양념장⑤⑥<br>★브로콜리개소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 순한김치볶음밥⑤⑨<br>미소국⑤⑥<br>모듬장조림①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨<br>유산균음료② | 흑미밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑩<br>★자반무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>두부된장국⑤⑥<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>★새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식   |                                                              | 우리밀머핀①②③⑥                                               | 사과                                                | 잼식빵①②⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                  | 바나나                                               |
| 열량 단백질 |                                                              | 416 16                                                  | 447 15                                            | 409 14                                                                                                                                                                                                                                                                   | 410 18                                            |
| 날 짜    | 7                                                            | 8 저탄소데이                                                 | 9                                                 | 10                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11                                                |
| 오전간식   | 치즈당근죽②                                                       | 모듬채소죽                                                   | 버섯죽                                               | 달걀죽①                                                                                                                                                                                                                                                                     | 참깨죽                                               |
| 점 심    | 차조밥<br>달걀국①<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>★양배추나물⑤⑥<br>깍두기                  | 기장밥<br>감자된장국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기          | ★카레라이스⑤⑥⑩<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>우영조림⑤⑥<br>배추김치          | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑩<br>★숙주나물<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                 | 수수밥<br>어묵탕⑤⑥<br>안동식찜닭⑤⑥⑩<br>★시금치나물<br>배추김치        |
| 오후간식   | 마들렌①②⑤⑥                                                      | 찐고구마/보리차                                                | 토스트①②⑤⑥/단감                                        | 멜론                                                                                                                                                                                                                                                                       | 물만두⑤⑥⑩                                            |
| 열량 단백질 | 444 17                                                       | 434 14                                                  | 448 17                                            | 413 15                                                                                                                                                                                                                                                                   | 420 21                                            |
| 날 짜    | 14                                                           | 15                                                      | 16                                                | 17                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18 ♥ 생일식단 ♥                                       |
| 오전간식   | 닭죽⑤                                                          | 브로콜리죽                                                   | 소고기죽⑥                                             | 새우살죽⑨                                                                                                                                                                                                                                                                    | 한우채소죽⑩                                            |
| 점 심    | 차조밥<br>콩나물국<br>표고버섯함박스테이크/소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>★마카로니샐러드①⑤<br>배추김치 | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육주물럭⑤⑥⑩<br>★연근유자청무침<br>배추김치          | 해물영양밥⑤⑥⑨⑩<br>안매운김치국⑨<br>두부조림⑤⑥<br>구이김<br>깍두기      | 흑미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>★청경채나물⑤⑥<br>깍두기                                                                                                                                                                                                                             | 쌀밥<br>전복미역국⑤⑥⑩<br>순살닭갈비⑤⑥⑩<br>★파프리카잡채⑤⑥<br>배추김치⑨  |
| 오후간식   | ★미니우동⑤⑥                                                      | 찐감자/저당요구르트②                                             | 토마토⑫/유아치즈②                                        | 바나나/<br>무가당플레인요거트②                                                                                                                                                                                                                                                       | 케이크①②⑥/사과                                         |
| 열량 단백질 | 436 22                                                       | 445 16                                                  | 439 16                                            | 451 21                                                                                                                                                                                                                                                                   | 451 16                                            |
| 날 짜    | 21                                                           | 22                                                      | 23                                                | 24 추석연휴                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25 추석                                             |
| 오전간식   | 애호박죽                                                         | 녹두죽                                                     | 고구마죽                                              |  <p>추석연휴<br/>바나나, 사과, 유자청무침, 연근유자청무침</p>                                                                                                                                            |                                                   |
| 점 심    | 차조밥<br>물만두국①⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>미역줄기맛살볶음①⑤⑥⑧<br>배추김치         | 기장밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>가자미구이⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤<br>깍두기           | 채소볶음밥⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>★청포묵김가루무침⑤⑥<br>배추김치        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 오후간식   | 파인애플/<br>★잔멸치주먹밥⑤                                            | 삶은달걀①/매실차                                               | 약밥⑤⑥/단감                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 열량 단백질 | 441 15                                                       | 421 21                                                  | 435 12                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 날 짜    | 28                                                           | 29                                                      | 30                                                | <p>◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.</p> <p>◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)<br/>생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식을 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개</p> <p>◎ 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공</p> <p>◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저장능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공</p> |                                                   |
| 오전간식   | 연두부죽⑤                                                        | 현살생선죽                                                   | 미역죽                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 점 심    | 차조밥<br>복어국⑤⑥<br>닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩<br>★단배추나물<br>깍두기                 | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>★소고기잡채⑤⑥⑩<br>어묵양파볶음⑤⑥<br>배추김치        | 새우볶음밥⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>★콩나물무침<br>배추김치             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 오후간식   | 토마토스파게티⑤⑥⑫                                                   | 바나나                                                     | 단호박찜/보리차                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |
| 열량 단백질 | 443 20                                                       | 404 12                                                  | 408 17                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 알레르기 안내

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

| 원산지 표시 | 쌀                                                       | 콩(두부류) | 축산물  |     | 소 고 기(한우/육우/젖소)                                                             | 수산물                                                                          | 배추김치    | 가공식품                                                  |
|--------|---------------------------------------------------------|--------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|
|        | 백미: 국내산<br>잡쌀: 국내산<br>현미: 국내산<br>흑미: 국내산<br>죽, 누룽지: 국내산 | 국내산    | 돼지고기 | 국내산 | 주찬용: 국내산( 한우 )<br>국용: 국내산( 한우 )<br>죽용: 국내산( 한우 )<br><br>(생일식단)죽용: 국내산( 한우 ) | 참치(가다랑어): 국내산<br>고등어: 국내산<br>해물영양밥(오징어):<br>전복: 국내산 국내산<br><br>(생일식단)전복: 국내산 | 배추: 국내산 | 동그랑땡(돼지고기): 국내산<br>표고버섯함박스테이크(돼지고기): 국내산<br>훈제오리: 국내산 |

# 식단 안내문

## ■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 13종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

| 구 분      | 대 상     | 내 용         |
|----------|---------|-------------|
| 이유식      | 초기      | 4~5개월       |
|          | 중기      | 6~8개월       |
|          | 후기      | 9~11개월      |
| 일반형      | 표준형     | 1~2세 / 3~5세 |
|          | 오전간식과일형 | 1~2세        |
|          | 수산물제외형  | 3~5세        |
| 죽형       | 죽형      | 1~2세 / 3~5세 |
|          | 수산물제외죽형 | 1~2세        |
| 친환경형     |         | 3~5세        |
| 식중독예방관리형 |         | 1~2세 / 3~5세 |
| 연장형      |         | 1~2세 / 3~5세 |

## ■ 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 당류·포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품



## ■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 현행품목 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌릿쌀) *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, 멸태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함</li> </ol> |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



전남광주통합특별시복지 어린이·사회복지급식관리지원센터

## ■ 「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

## ■ 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 이상**으로 보관 및 배식할 것
- 조리 완료된 음식은 **2시간 이내 배식 완료**할 것
- 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것

## ■ 식품 알레르기란 ?

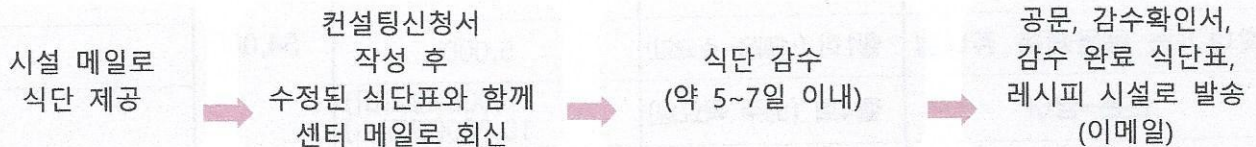
원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 **면역과민반응** 현상.

## ■ 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.]

## 식단 감수 안내

### ■ 식단 감수 절차



\* 식단 감수 신청기간: 해당 월 1일 ~ 14일 (\*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.

※ 본 식단표는 식생활안전관리원에서 제공된 이유식 식단표를 참고하여 작성되었습니다. ※



전남광주통합특별시복구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 7. 30.  
영양사 : 북구센터 영양팀

# 서희꼬마숲 어린이집 9월 식단표

## 이유식 0세



| 구 분 | 시간    | 월                         | 화                          | 수                          | 목                          | 금                          | 토                          |
|-----|-------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1주  | 초기    | 정오                        | 쌀미음                        | 쌀미음                        | 쌀미음                        | 찹쌀미음                       | 찹쌀미음                       |
|     |       | 오전                        | 쌀죽                         | 감자죽                        | 양배추죽                       | 청경채죽                       | 닭죽⑤                        |
|     | 중기    | 오후                        | 완두콩두부죽⑤                    | 소고기죽⑥                      | 당근두부죽⑤                     | 김가루찹쌀죽                     | 소고기죽⑥                      |
|     |       | 간식                        | 단호박메시②                     | 배푸레                        | 사과푸레                       | 사과배푸딩①                     | 배푸레                        |
|     | 후기    | 아침                        | 고구마두부죽⑤                    | 소고기야육죽⑥                    | 들깨죽                        | 달걀노른자비트죽①                  | 양송이버섯감자수프②                 |
|     |       | 점심                        | 닭타락죽②⑤                     | 감자애호박무른밥                   | 가지달걀무른밥⑤                   | 도미살무른밥                     | 미역무른밥                      |
|     |       | 저녁                        | 들깨채소무른밥                    | 김노른자무른밥①                   | 연두부파무른밥⑤                   | 흑미버섯무른밥                    | 가지달걀무른밥⑤                   |
|     |       | 간식                        | 사과푸레                       | 배푸레                        | 사과배푸딩①                     | 당근푸레                       | 바나나푸레                      |
|     | 열 량   | 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  |
|     | 단 백 질 | 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                    |
|     | 중기    | 오후                        | 소고기야육죽⑥                    | 감자닭죽⑤                      | 소고기두부죽⑤⑥                   | 감자채소죽                      | 시금치죽                       |
|     |       | 간식                        | 고구마사과메시②                   | 바나나푸레                      | 배푸레                        | 사과푸레                       | 사과배푸딩①                     |
|     | 후기    | 아침                        | 두부참깨가루죽⑤                   | 고구마채소무른밥                   | 흑미무죽                       | 당근두부죽⑤                     | 닭가슴살고구마죽⑤                  |
|     |       | 점심                        | 흑미버섯무른밥                    | 노른자영양무른밥①                  | 닭가슴살사과무른밥⑤                 | 소고기미역무른밥⑥                  | 콩나물무른밥⑤                    |
|     |       | 저녁                        | 소고기완자팽거푸드⑤⑥                | 현미물은죽                      | 소고기야육죽⑥                    | 콩나물표고버섯무른밥⑤                | 김노른자무른밥①                   |
|     |       | 간식                        | 당근푸레                       | ★과일요구르트범벅②                 | ★감자바나나요구르트②                | 토마토푸레②                     | 사과푸레                       |
|     | 열 량   | 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    |
|     | 단 백 질 | 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                       |
|     | 중기    | 오후                        | 애호박소고기죽⑥                   | 닭가슴살버섯죽⑤                   | 감자채소죽                      | 닭가슴살당근죽⑤                   | 양송이버섯죽                     |
|     |       | 간식                        | 유아치즈②                      | 단호박메시②                     | 바나나푸레                      | 사과배푸딩①                     | 단호박메시②                     |
|     | 후기    | 아침                        | 감자죽                        | 오이치즈죽②                     | 단호박죽                       | 시금치죽                       | 참쌀검정콩죽⑤                    |
|     |       | 점심                        | 김노른자무른밥①                   | 브로콜리닭무른밥⑤                  | 도미살무른밥                     | 고구마채소무른밥                   | 연두부파무른밥⑤                   |
|     |       | 저녁                        | 소고기미역무른밥⑥                  | 조기배추진밥                     | 흑미두부무른밥⑤                   | 닭가슴살사과무른밥⑤                 | 브로콜리닭무른밥⑤                  |
|     |       | 간식                        | ★감자바나나요구르트②                | 사과배푸딩①                     | 고구마경단①②⑥                   | 감자완자팽거푸드⑥                  | 당근푸레                       |
|     | 열 량   | 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  |
|     | 단 백 질 | 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                   | 닭고기브로콜리수프②⑤                | 호박죽                        | 흑미무죽                       |
|     | 중기    | 오후                        | 소고기청경채죽⑥                   | 두부닭죽⑤⑥                     | 현미애호박죽                     | 닭가슴살고구마죽⑤                  | 표고버섯죽                      |
|     |       | 간식                        | 사과푸레                       | 배푸레                        | 단호박메시②                     | 고구마사과메시②                   | 사과배푸딩①                     |
|     | 후기    | 아침                        | 당근두부죽⑤                     | 비트치즈진밥②                    | 두부참깨가루죽⑤                   | 소고기청경채죽⑥                   | 오이치즈죽②                     |
|     |       | 점심                        | 닭고기완자팽거푸드⑤                 | 미역무른밥                      | 명태배진밥                      | 명태옥수수달걀진밥①                 | 가지나물들깨진밥                   |
|     |       | 저녁                        | 콩나물표고버섯무른밥⑤                | 명태옥수수달걀진밥①                 | 소고기파래진밥⑥                   | 파프리카감자진밥                   | 두부달걀노른자점①⑤                 |
|     |       | 간식                        | 고구마사과메시②                   | 고구마경단①②⑥                   | 유아치즈②                      | 단호박메시②                     | ★감자바나나요구르트②                |
|     | 열 량   | 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  |
|     | 단 백 질 | 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                  | 찹쌀컬리플라워당근죽                 | 열갈이버섯죽                     | 시금치죽                       | 참쌀검정콩죽⑤                    |
|     | 중기    | 오후                        | 시금치죽                       | 소고기감자죽⑥                    | 닭가슴살고구마죽⑤                  | 두부연근죽⑤                     | 닭고기브로콜리수프②⑤                |
|     |       | 간식                        | 사과배푸딩①                     | 유아치즈②                      | 사과푸레                       | 단호박메시②                     | 바나나푸레                      |
|     | 후기    | 아침                        | 명태당근진밥                     | 소고기파래진밥⑥                   | 비트치즈진밥②                    | 고구마찹쌀진밥                    | 옥수수달걀진밥①                   |
|     |       | 점심                        | ★다진버섯닭밥                    | 가지미양배추진밥                   | 무김참깨무른밥                    | 닭고기완자팽거푸드⑤                 | ★순한짜장라이스⑤⑥⑩                |
|     |       | 저녁                        | ★순한카레라이스⑤⑥⑩                | ★자른무숙비빔밥                   | 다진우영오므라이스①⑤⑥               | 시금치그라탕②⑤                   | ★밥경단⑤                      |
|     |       | 간식                        | ★과일요구르트범벅②                 | 토마토푸레②                     | 소고기난자완스⑤⑥                  | 당근푸레                       | 바나나푸레                      |
|     | 열 량   | 48/38/60/98/123/99/147/73 | 48/57/82/48/144/134/97/10  | 48/54/77/45/173/140/132/64 | 37/87/69/37/118/67/75/16   | 37/114/73/39/150/113/89/39 | 37/61/85/37/101/126/181/20 |
|     | 단 백 질 | 1/2/2/3/6/3/5/3           | 1/2/4/4/5/7/2/1            | 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                | 닭고기 | 축산물  |                 |
|--------|---------|---------|-------|--------------------|-----|------|-----------------|
|        | 백미: 국내산 | 흑미: 국내산 |       |                    |     | 돼지고기 | 소 고 기(한우/육우/젓소) |
|        | 찹쌀: 국내산 | 현미: 국내산 | 국내산   | 조가: 국내산<br>명태: 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산(한우)         |