

발행일 : 2026. 6. 17.
영양사 : 북구센터 영양팀

7월 식단표 즉형(점심) 1-2세



날 짜	월	화	수	목	금
날 짜	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.		1	2 저탄소데이	3
오전간식	◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)		모듬채소죽	고구미죽	소고기죽⑩
점 심	생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개		★한우버섯덮밥⑤⑥⑩ 감자양파국 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 매실차	흑미밥 순두부백탕⑤ 순살찜닭⑤⑥⑬ ★갯손나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ ★배추겉절이⑨
오후간식	◎ 삼김 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.		★참치주먹밥	수박	바나나
열량 단백질	◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.		436 17	406 17	409 18
날 짜	6	7	8	9	10
오전간식	미역죽	달걀죽①	흰살생선죽	누룽지죽	밥새우된장채소죽⑤⑥⑨
점 심	차조밥 버섯맑은국⑤⑥ 스위트칠리새우 ①⑤⑥⑨⑫ ★가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 우삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨대파볶음밥⑤⑩ 콩나물국 볼어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 호박두부국⑤ 순살삼치구이⑤⑥ ★마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 달걀채소조림⑤⑥⑬ 고구미수육⑤ 깍두기⑨
오후간식	★유부초밥⑤	멜론/플레인요거트②	★잔치국수⑤⑥	찜감자/매실차	참외
열량 단백질	410 16	452 17	452 16	434 17	403 20
날 짜	13	14	15 초복	16	17 제헌절
오전간식	두부죽⑤	버섯죽	브로콜리죽	새우살죽⑨	
점 심	차조밥 오징어무국⑤⑥⑦ 돈등심삼스테이크 ⑤⑥⑩⑫ ★단배추나물 깍두기⑨	기장밥 실파달걀국① 코다리장정⑤⑥⑫ ★콩나물무침 배추김치⑨	쌀밥(적은양) 순살삼계탕⑬ 찜만두⑤⑥⑩ 열무김치⑨ 수박	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	토마토⑫/유아치즈②	단호박찜/옥수수차	크림스파게티②⑤⑥	포도	
열량 단백질	432 21	406 19	418 26	421 15	
날 짜	20	21 ♥ 생일식단 ♥	22	23	24
오전간식	콩나물죽	한우채소죽⑩	참치죽	애호박죽	영양잡곡죽
점 심	차조밥 어묵국⑤⑥⑦ 돈육메추리알조림①⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 전북미역국⑤⑥⑩ 순살돼갈비⑤⑥⑬ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	★돈육버터카레라이스 ②⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 수제적양배추피클 깍두기⑨	흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 햄브로콜리볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 건새우어묵국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ ★갯손나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참쌀김부각⑤/두유⑤	케이크①②⑥/멜론	수박	헛케이크①②⑤⑥	참외
열량 단백질	430 20	456 16	419 15	445 19	421 16
날 짜	27	28	29	30	31
오전간식	감자죽	소고기죽⑩	당근치즈죽②	전복죽⑩	단호박죽
점 심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ ★숙주나물 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 들기름김치볶음⑨ 깍두기⑨	백미밥 크림수프② ★돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ ★김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ ★열무나물 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ★양배추찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/플레인요거트②	찜달걀①/보리차	미숫가루②⑤	★과일화채②	포도
열량 단백질	445 17	445 22	478 19	400 17	413 16

★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, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어,

⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑱잣

[⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
감수영양사 장 선 민

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내산 찰쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기 닭고기 오리고기	국내산 국내산 국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우) (생일식단)죽용: 국내산(한우)	참치(가다랑어): 원양산(태평양) 어묵(오징어): 국내산 오징어: 국내산 코다리: 러시아산 고등어: 국내산 전복: 국내산 (생일식단)전복: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 배추겉절이 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	베이컨(돼지고기): 국내산 햄(돼지고기): 국내산 너비아니(돼지고기, 소고기): 국내산 돈가스(돼지고기): 국내산

7월 죽형 (1-2세) 식단 구성

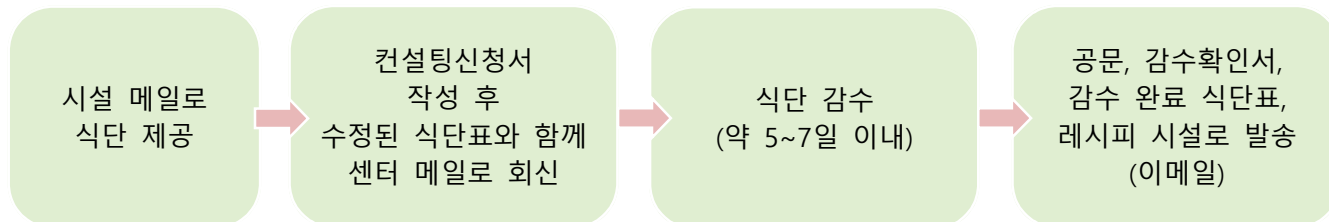


구분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		7월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	413Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	17g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	307mg

- 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.



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.]

