

식단 제공 기준

광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지(kcal)	점심 제공 식단 에너지(Kcal)	하루 기준 단백질(g)
영아(만1~2세)	900	405(±10%)	20
유아(만3~5세)	1,400	650(±10%)	25

2026년 식단 구성 안내 (맞춤형 식단을 사용하는 기관의 경우 식단 구성이 변경될 수 있습니다.)

- ▶ 매월 셋째 주 화요일 **‘광산오감DAY’** 식단 제공
* 광산오감DAY? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단
- ▶ 매주 수요일 **일품DAY** 식단 제공
- ▶ 매월 1회 **세계DAY**(세계 각 나라의 대표 음식을 활용하여 구성) 식단 제공
- ▶ 매월 1회 **저탄소DAY**(저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용하여 구성) 식단 제공
- ▶ 주 3회 신선한 과일, 채소를 간식으로 제공 ▶ 주 2회 이상 우유 및 유제품 제공

이달의 ‘광산오감DAY’ 레시피(만3-5세 1인 기준)

오이토마토참깨소스무침



재료: 오이 25g, 토마토 10g, 참깨 1g,
마요네즈 6g, 설탕 1g, 소금 0.1g

1. 오이, 토마토는 먹기 좋은 크기로 썰고 참깨는 곱게 간다.
2. 그릇에 참깨, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣고 소스를 만든다.
3. 볼에 ①, ②를 넣고 골고루 버무린다.

레시피 영상(QR코드)



원산지 표시 대상 식품 안내

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 전쌀 포함)	육류	쇠고기(국내산은 한우, 육우, 젓소로 구분), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함)
콩	두부류(가공두부, 유부 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩	수산물	고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 주꾸미, 다랑어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 아귀, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쌔이(명게), 전복, 방어, 부세
배추김치	배추김치, 배추(얼갈이배추, 봉돈배추 포함), 고춧가루 원산지 각각 표기	가공식품	식육 가공식품(함량이 높은 순으로 사용된 식육과 원산지 각각 표시) 수산 가공식품(원산지 표시 대상인 오징어, 낙지 등이 표시되어 있는 제품)

※ 2023년 7월 1일부터 가리비, 우렁쌔이(명게), 전복, 방어 및 부세와 해당 수산물 가공품이 추가 되었습니다.
※ 원산지 표시 대상 품목은 표시 방법을 준수하여 표기하고, 취식 장소에도 게시해야 합니다.

알레르기 유발 식품 및 대체식품 안내

- ▶ 식품 알레르기가 있는 영·유아에게는 아래 22가지 식품에 대한 개별 반응을 고려하여 제공합니다.
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪참깨 ⑫토마토
⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ▶ 알레르기 대체식품 안내(※ 부족한 영양소를 보충할 수 있도록 같은 식품군 내에서 제공)

알레르기 유발 식품	대체식품
곡류	쌀, 떡, 감자, 옥수수 등 곡류
콩류	육류, 어류, 난류
난류	육류, 어류, 콩류(두부)
육류	다른 종류의 육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
어류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 생선 제공 시 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 대체
갑각류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 갑각류 제공 시 교차반응 가능성이 높으므로 확인 후 대체
패류	육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
과일, 채소류	다른 종류의 과일, 채소류
우유 및 유제품류	두유, 멸치, 두부
견과류	교차반응이 없는 견과류, 콩, 제거식

※ 대체식품 제공 후에는 급식 관련일지에 기록 및 보존식을 실시해야 합니다.

식단 제공 시 참고사항

- 제철과일, 떡, 빵, 밥, 김치 등의 메뉴는 제공된 식재료 종류를 식단표에 구체적으로 기재해야함
[예: 과일(바나나), 떡(백설기)], 밥(잡곡밥), 김치(백김치 or 깍두기)]
- 잡곡류: 혼합 잡곡 제공 지양, 1종류의 잡곡을 충분히 불러 전체 곡류량의 5% 이내로 사용
- 닭, 생선류: 배식 전 살만 발라 제공
- 표면이 미끄러운 음식: 메추리알, 포도, 방울토마토 등은 2-4등분으로 잘라 제공
- 김치류: 백김치, 씻은 김치나 고춧가루가 소량 첨가된 맵지 않은 김치를 작게 잘라 제공
- 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 저작 및 소화기 용이하도록 작게 잘라 제공

