



# 2026년 영·유아 식단 안내문 I



## 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 (감수 식단을 사용하는 기관의 경우 식단 구성이 변경 될 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)

### 쇠보루비빔밥



재료: 쌀 50g, 쇠고기 10g, 달걀 10g, 당근 7.5g, 애호박 7.5g, 콩기름 2g, 데리야끼소스 2g, 소금 0.1g, 참기름 0.1g, 마늘 0.6g, 참깨 0.3g, 후추 0.07g

1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 당근, 애호박은 다진다.
3. 쇠고기, 마늘을 다진 후 후추, 소금으로 밑간한다.
4. 그릇에 달걀을 넣고 풀어 준다.
5. 팬에 콩기름을 두르고 ②, ④를 각각 볶아낸다.
6. 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣고 볶다가 데리야끼소스를 넣고 마저 볶는다.
7. 그릇에 ①을 담고 ⑤, ⑥을 얹고 참기름, 참깨를 뿌려 마무리한다.

### 레시피 영상(QR코드)





# 2026년 영·유아 식단 안내문 Ⅱ



## 원산지 표시 대상 식품 안내

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

- ※ 2023년 7월 1일부터 가리비, 우렁쉥이(멍게), 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
- ▶ 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 잡곡**을 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 소화가 용이하도록 작게 잘라 제공

# 6월 식단표

영아(만1-2세) 광주경찰청어린이집

광주광역시 광산구 어린이·사회복지급식관리지원센터



		일요일 DAY										
		월	화	수	목	금	토					
		1일	2일	3일/지방선거	4일	5일(세계DAY-필리핀)	6일/현충일					
오전간식		조갯살죽⑩/블루베리	영양잡곡죽/방울토마토		달걀죽⑫/사과	배추죽/바나나						
점심		잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 호박나물⑤ 배추김치⑨		백미밥(소량) 수제비⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 아도봉바카⑤⑥⑩ (쇠고기파프리카조림) 오이나물⑤ 깍두기⑨						
오후간식		찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤/ 떠먹는요구르트②		자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮/ 런요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②						
에너지/단백질		411/16	450/16		480/22	431/16						
		8일	9일	10일	11일	12일	13일					
오전간식		누룽지죽/오렌지	흑임자죽/골드키위	연근죽/토마토	참치죽/사과	참깨단국죽/참외	참외					
점심		잡곡밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 토마토소스두부조림⑤⑫ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리찜 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한김치국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		찐고구마/우유②	닭강정⑤⑥⑫⑬/ 떠먹는요구르트②	구운달걀①/과채주스	토마토스파게티⑥⑫/ 런요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②						
에너지/단백질		427/16	449/24	410/16	478/20	443/17	277/10					
		15일	16일(광산오감DAY)	17일	18일	19일	20일					
오전간식		쇠고기죽⑩/파인애플	양배추죽/방울토마토 쇠보루비빔밥①⑤⑥⑫⑬⑭	두부죽⑤/사과	달걀죽①/멜론	누룽지죽/바나나	오렌지					
점심		잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑫ 열무나물 깍두기⑨	미소된장국⑤⑥ 멸치볶음⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	유부국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 크로켓/케첩①⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		찐단호박/우유②	채소튀김⑤⑥/ 떠먹는요구르트②	저당시리얼⑤/우유②	잔치국수⑤⑥/ 런요구르트②	크림빵①②⑥/우유②						
에너지/단백질		383/18	432/17	438/17	465/31	438/11	283/11					
		22일	23일	24일★생일식단★	25일	26일	27일					
오전간식		전복죽⑩/골드키위	달걀죽①/배 백미밥	누룽지죽/수박	(단)호박죽/토마토	흰살생선죽/포도	배					
점심		잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 미트볼볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑫ 두부구이/양념장⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파맑은국⑤⑥ 골고루채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		찐고구마/우유②	바삭한파전①⑤⑥/ 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/핫도그①②⑥⑩/ 과채주스	유부초밥⑤/ 런요구르트②	롤케이크①②⑤⑥/우유②						
에너지/단백질		444/13	450/19	480/13	480/15	438/17	268/7					
		29일	30일	[광산오감DAY 레시피 영상] 16일(반짝DAY_시각) : 쇠보루비빔밥 								
오전간식		채소죽/참외	쇠고기죽⑩/자두	※ 광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★16일(반짝DAY_시각) : 쇠보루비빔밥  ※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★필리핀: 아도봉바카(쇠고기파프리카조림)								
점심		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 부추달걀찜① 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식		찐단호박/우유②	볶음우동⑤⑥⑩/ 떠먹는요구르트②									
에너지/단백질		381/14	479/22									
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이				고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품							
고등어	오징어	명태	전복	훈제오리	참치	미트볼	탕수육	돈가스				
노르웨이산	국내산	러시아산	국내산	오리고기(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)				

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.  
 ★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ⑳(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공  
 ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.  
 ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.  
 ★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

# 6월 식단표

영아(만1-2세) 광주경찰청어린이집

광주광역시 광산구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월 1일	화 2일	수 3일/지방선거	목 4일	금 5일									
저녁	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 배추김치⑨	 투표함	오므라이스①⑤⑫ 감자된장국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 열무나물 깍두기⑨									
에너지/단백질	282/10	248/12		303/14	241/12									
	8일	9일	10일	11일	12일									
저녁	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 시금치새우살전①⑤⑥⑨ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 훈제오리조림 무나물⑤ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 멸치조림⑤ 배추김치⑨									
에너지/단백질	249/10	252/13	229/9	232/8	254/12									
	15일	16일	17일	18일	19일									
저녁	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑦ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	계살주먹밥(소량)①⑤⑥⑧ 우동⑤⑥ 도토리묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 순살코다리강정⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨									
에너지/단백질	270/10	258/12	249/10	231/6	291/25									
	22일	23일	24일	25일	26일									
저녁	오징어덮밥⑤⑥⑦ 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑫ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추맑은국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨									
에너지/단백질	240/10	263/10	230/8	233/11	297/14									
	29일	30일	<p>★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>											
저녁	잡곡밥 유부국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨												
에너지/단백질	237/10	248/10												
원산지 표 시	쌀				콩	배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품									
	고등어	오징어	명태	훈제오리						미트볼				
노르웨이산	국내산	러시아산	오리고기(국내산)						돼지고기(국내산)					

★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다. / ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공 ★  
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.

# 6월 식단표

유아(만3-5세) 광주경찰청어린이집

광주광역시 광산구 어린이·사회복지급식관리지원센터



		일품DAY										
		월	화	수	목	금	토					
		1일	2일	3일/지방선거	4일	5일(세계DAY-필리핀)	6일/현충일					
오전간식		조갯살죽⑩/블루베리	영양잡곡죽/방울토마토		닭살죽⑮/사과	배추죽/바나나						
점심		잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 호박나물⑤ 배추김치⑨		백미밥(소량) 수제비⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ <b>무생채</b> 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ <b>아도봉바카⑤⑥⑩</b> <b>(쇠고기파프리카조림)</b> 오이나물⑤ 깍두기⑨						
오후간식		찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤/ 떠먹는요구르트②		자장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑰/ 런요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②						
에너지/단백질		633/25	709/24		759/34	663/24						
		8일	9일	10일	11일	12일	13일					
오전간식		누룽지죽/오렌지	흑임자죽/골드키위	연근죽/토마토	참치죽/사과	참깨대근죽/참외	참외					
점심		잡곡밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 토마토소스두부조림⑤⑫ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 훈제오리찜 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한김치국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑰ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		찐고구마/우유②	닭강정⑤⑥⑫⑮/ 떠먹는요구르트②	구운달걀①/과채주스	토마토스파게티⑥⑫/ 런요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②						
에너지/단백질		658/25	715/37	631/24	758/31	682/26	277/10					
		15일	16일(광산오감DAY)	17일	18일	19일	20일					
오전간식		쇠고기죽⑩/파인애플	양배추죽/방울토마토 <b>쇠보루비빔밥①⑤⑥⑮⑯⑰</b>	두부죽⑤/사과	달걀죽①/멜론	누룽지죽/바나나	오렌지					
점심		잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ <b>달걀비⑤⑥⑮</b> 열무나물 깍두기⑨	미소된장국⑤⑥ 멸치볶음⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 순살고다리조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 크로켓/케첩①⑤⑥⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		찐단호박/우유②	채소튀김⑤⑥/ 떠먹는요구르트②	저당시리얼⑤/우유②	잔치국수⑤⑥/ 런요구르트②	크림빵①②⑥/우유②						
에너지/단백질		598/27	672/24	674/26	739/48	674/17	283/11					
		22일	23일	24일★생일식단★	25일	26일	27일					
오전간식		전복죽⑩/골드키위	달걀죽①/배	누룽지죽/수박	(단)호박죽/토마토	흰살생선죽/포도	배					
점심		잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 미트볼볶음⑤⑥⑩⑰ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이/양념장⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파맑은국⑤⑥ 골고루채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		찐고구마/우유②	바삭한파전①⑤⑥/ 떠먹는요구르트②	케이크①②⑤⑥/핫도그①②⑥⑩/ 과채주스	유부초밥⑤/ 런요구르트②	틀케이크①②⑤⑥/우유②						
에너지/단백질		669/20	693/30	760/21	760/23	674/26	268/7					
		29일	30일	<b>광산오감DAY</b> 레시피 영상 <b>16일(반짝DAY_시각)</b> : <b>쇠보루비빔밥</b> 								
오전간식		채소죽/참외	쇠고기죽⑩/자두	※ <b>광산오감DAY란?</b> 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★16일(반짝DAY_시각) : <b>쇠보루비빔밥</b>  ※ <b>세계DAY</b> : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★필리핀: <b>아도봉바카(쇠고기파프리카조림)</b>								
점심		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 부추달걀찜① 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 오징어국⑤⑥⑰ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식		찐단호박/우유②	볶음우동⑤⑥⑮/ 떠먹는요구르트②									
에너지/단백질		587/22	759/35									
원산지 표 시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품							
고등어	오징어	명태	전복	훈제오리	참치	미트볼	탕수육	돈가스				
노르웨이산	국내산	러시아산	국내산	오리고기(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)				

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.  
 ★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참  
 ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.  
 ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.  
 ★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

# 6월 식단표

유아(만3-5세) 광주경찰청어린이집

광주광역시 광산구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

	월 1일	화 2일	수 3일/지방선거	목 4일	금 5일									
저녁	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 배추김치⑨	 투표함	오므라이스①⑤⑫ 감자된장국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 열무나물 깍두기⑨									
에너지/단백질	430/15	381/18		451/21	371/19									
	8일	9일	10일	11일	12일									
저녁	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 시금치새우살전①⑤⑥⑨ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 훈제오리조림 무나물⑤ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 멸치조림⑤ 배추김치⑨									
에너지/단백질	384/16	388/20	340/14	346/12	392/18									
	15일	16일	17일	18일	19일									
저녁	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑦ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	계살주먹밥(소량)①⑤⑥⑧ 우동⑤⑥ 도토리묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 순살코다리강정⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨									
에너지/단백질	415/16	397/18	383/16	343/10	435/38									
	22일	23일	24일	25일	26일									
저녁	오징어덮밥⑤⑥⑦ 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑫ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추맑은국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨									
에너지/단백질	369/16	405/15	339/13	347/17	452/21									
	29일	30일	<p>★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>											
저녁	잡곡밥 유부국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨												
에너지/단백질	365/15	381/15												
원산지 표 시	쌀				콩	배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공식품									
	고등어	오징어	명태	훈제오리				미트볼						
노르웨이산	국내산	러시아산	오리고기(국내산)				돼지고기(국내산)							

★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.  
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 5. 22./작성자: 영양지원팀