



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

- ▶ 매월 셋째 주 화요일 **'광산오감DAY'** 식단 제공

* 광산오감DAY? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 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)





2026년 영·유아 식단 안내문 Ⅱ



원산지 표시 대상 식품 안내

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찌쌀 포함)	육류	쇠고기(국내산은 한우, 육우, 젓소로 구분), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함)
콩	두부류(가공두부, 유바 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, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
배추김치	배추김치_배추(얼갈이배추, 봄동배추 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, 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) 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 소화가 용이하도록 작게 잘라 제공



광주광역시 광산구

어린이·사회복지급식관리지원센터



식단 감수 및 식품군별 대체가능 식품 안내

- ▶ 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 사용하는 어린이집·유치원이 상황에 따라 식단을 변경하고자 할 때, 식단 감수를 통해 변경해드립니다.
※ **공동영양사 고용기관은 감수·맞춤형 식단 제공 불가합니다.**
- ▶ 식단 감수가 필요한 경우에는 식단감수 요청서를 **식단 발송일로부터 6일 이내에 이메일로** 보내 주시기 바랍니다. (E-mail: gwangsan12@naver.com)
- ▶ 식단 감수 기준
 - 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경 시 **감수 요청하지 않고 사용 가능합니다.**
단, **우수급식소 선정 시 식단관리(식단 수정률)항목에 점수**가 반영되므로 잦은 수정은 지양
 - 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴 변경은 식단 감수를 받아야 합니다. **(메뉴 개수 10개까지만 감수 가능)**
※ **기관의 특성에 따른 고정 메뉴는 감수 개수에 미포함**
※ **메뉴 변경 시 같은 식품군 내에서 같은 조리법의 대체 가능한 식품으로 제공하고, 변경된 메뉴는 반드시 식단표, 급식 관련일지에 기록 후 보호자에게 안내해주세요.**

구분	대체 가능한 식품	
밥	쌀밥, 잡곡밥(현미밥, 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 울무밥 등) ※영아는 혼합 잡곡 제공 지양, 1종류의 잡곡을 충분히 불려 사용 권장	
국	채소	주 재료가 채소로 변경 → 미역국, 콩나물국, 시금치된장국, 감자양파국, 아욱국, 배춧국, 버섯국, 호박된장국, 맑은무채국, 양배추된장국
	육류	주 재료가 닭·돼지·소·오리고기인 메뉴로 변경 → 쇠고기뭇국, 육개장, 닭개장, 곰탕, 설렁탕, 갈비탕, 만둣국,
	수산물	주 재료가 수산물인 메뉴로 변경 → 바지락국, 북엇국, 황태국, 오징어국, 어묵국, 꽃게탕
	달걀 및 콩류	순두부백탕, 두부된장국, 콩비지찌개, 들깨묵국, 달걀국
	*같은 식품군 내에서 교차 변경 가능: 육류↔육류 / 수산물↔수산물(O) *채소국과 고깃국 교차 변경 불가: 근대된장국↔육개장(X)	
주반찬	육류	주 재료가 닭·돼지·소·오리고기 메뉴로 조리법 동일하게 변경(육류↔육류 대체가능) → 돼지고기(쇠고기)볶음, 돼지고기(쇠고기)불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림, 닭살(오리)볶음(조림/구이) *달걀, 콩(두부)류, 식육가공품으로 변경 불가 예) 닭구이↔치킨너겟(X), 쇠고기볶음↔떡갈비볶음(X), 돈육장조림↔두부조림(X)
	해산물 (생선류 포함)	등푸른생선: 고등어, 공치, 삼치, 참치, 연어 등 흰살생선: 가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단 감수 실시 고등어구이↔고등어조림(X), 가자미조림↔가자미구이(X)
	*육류, 수산물은 같은 식품군(고기·생선·달걀·콩류)이지만 육류↔육류/ 수산물↔수산물로 대체 권장	
	달걀 및 콩류	달걀, 두부 교차 변경 가능 예) 달걀찜↔두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부조림 *달걀후라이↔소시지구이(X)
	가공식품	돈가스↔치킨가스, 닭강정↔탕수육, 너비아니↔떡갈비, 함박스테이크 등
부반찬	초록색 채소	시금치나물, 오이나물, 호박나물, 근대나물, 청경채나물, 부추나물 등
	흰색 채소	콩나물무침, 숙주나물, 무나물, 버섯나물, 양배추나물 등
김치	배추김치, 백김치, 깍두기, 동치미(하얀깍두기) 등	
떡	기정떡, 백설기, 바람떡, 꿀떡, 무지개떡, 절편, 경단 등 *인절미, 찹쌀떡 주의	
빵	모닝빵, 식빵, 호빵, 단팃빵, 소보로빵, 롤케이크, 마들렌, 카스테라, 머핀 등 *당분과 지방함량이 많은 빵 주의	
과일	바나나, 사과, 배, 파인애플, 토마토, 귤, 딸기 등	
유제품	우유, 두유, 저당요구르트, 플레인요구르트, 유아치즈 등 *우유에 대한 식품 알레르기 대체로 두유 허용 / 당 함량이 적은 가공 유제품 제공	
차류	보리차, 동굴레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 오미자차, 식혜 등 *옥수수차↔우유(X), 보리차↔과일주스(X)	

※식단에 대해 궁금한 사항이 있을 경우 센터로 문의바랍니다.

Tel. 062) 940 - 5212, 5038, 5129

홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/gwangsan/>

참고문헌: 식품의약품안전처, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서



2026년 7월 식단표

영아(만1-2세) 표준형 점심

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

근로복지공단 광주어린이집

월		화		수		목		금		토			
				일		2일		3일(저탄소DAY)		4일			
오전간식		※광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★14일(바삭DAY_청각): 오이토마토참깨소스무침 ※세계DAY: 세계 여러나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★종교: 징기스칸(쇠고기채소국) ※저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		[광산오감DAY 레시피 영상] 14일(바삭DAY_청각): 오이토마토참깨소스무침 		1일 참치죽 가지밥/양념장⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨ 단호박샐러드② 386/18		2일 굴 백미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 멸치조림 배추김치⑨ 한케이크①②⑤⑥/우유② 437/19		3일(저탄소DAY) 흑임자죽 잡곡밥 유부국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/두유⑤ 토마토 408/16		4일 수박 백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫⑫ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 삶은달걀①/플레인요거트② 437/18	
점심													
오후간식													
에너지/단백질													
6일		7일/소서(세계DAY-몽골)		8일		9일		10일		11일			
오전간식		누룽지죽		새우살죽⑨		바나나		양파치즈죽②		천도복숭아⑪			
점심		잡곡밥 황태미역국⑤⑥ (훈제)오리볶음 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 징기스칸(쇠고기채소국) ⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨/저당요구르트②		당근카레라이스⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑫⑫ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기⑨		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 목살파프리카볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		식빵/딸기잼①②⑤⑥/우유②		진감자		약과①②⑤⑥/우유②		구운달걀①		게살볶음밥①⑤⑥⑧			
에너지/단백질		395/15		402/16		439/13		382/19		388/13			
13일		14일(광산오감DAY)		15일/초복		16일		17일/제헌절		18일			
오전간식		사과		버섯죽		수박		전복죽⑩		바나나			
점심		잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 근대된장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑫ 오이토마토참깨소스무침①⑤⑫ 배추김치⑨		잡곡밥 삼계탕⑫ 가지어묵조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨/플레인요구르트②		백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨		 백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑩ 청포묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		쌀과자⑤⑥/우유②		골고루채소전①⑤⑥		컵케이크①②⑤⑥		복숭아/유아치즈②		도넛/파자①②⑤⑥⑫⑫/도넛			
에너지/단백질		393/15		421/13		412/15		414/18		408/17			
20일		21일		22일		23일/대서		24일		25일/중복			
오전간식		조갯살죽⑩		바나나		미역죽		달걀죽①		배			
점심		잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②		백미밥 아욱국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨		참치비빔밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부찜/양념장⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨		백미밥 복쌈국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 얼갈이나물 깍두기⑨		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 모듬해물볶음⑤⑥⑨⑫⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨			
오후간식		약식⑤⑥		밤만주②⑤⑥/우유②		진고구마		잔치국수⑤⑥		저당시리얼⑤⑥/우유②			
에너지/단백질		417/14		395/16		390/15		409/17		383/14			
27일		28일		29일		30일		31일					
오전간식		수박		흰살생선죽		채소죽		사과		연두부죽⑤			
점심		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 콩나물돈육불고기(콩불) ⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 호박된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨/유아치즈②		잡곡밥(소량) 쌀국수⑩ 물만두⑤⑥⑩⑫⑫ 오이나물⑤ 깍두기⑨		백미밥 참나물된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 감자국⑤⑥ 훈제오리찜 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		크로켓①⑤⑥		과일화채②⑫		국물크리스피롤/우유②		씻은김치주먹밥⑤⑥⑨		롤빵①②⑤⑥/우유②			
에너지/단백질		381/15		398/17		415/11		382/14		416/17			
원산지 표 시	쌀			콩		배추김치			쇠고기		돼지고기		
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우	돼지고기	닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물			가공식품		가공식품			가공식품		가공식품		
원산지 표 시	오징어	고등어	전복	명태	참치	훈제오리		너비아니		비엔나소시지		생선가스	
	국내산	국내산	국내산	러시아산	다랑어(원양산)	오리고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		명태(러시아산)	

- ★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
- ★ 알레르기 유발식품: ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산포화식품 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- ※ ⑬(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.

2026년 7월 식단표

유아(만3-5세) 표준형 점심

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

근로복지공단 광주어린이집

		일품DAY			
월	화	수	목	금	토
오전간식	점심	1일	2일	3일(저탄소DAY)	4일
※ 광산오감DAY 란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★14일(바삭DAY_청각): 오이토마토참깨소스무침 ※ 세계DAY : 세계 여러나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★종류: 징기스칸(쇠고기채소국) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단	[광산오감DAY 레시피 영상] 14일(바삭DAY_청각): 오이토마토참깨소스무침 	참치죽 가지밥/양념장⑤⑥ 배춧국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨ 단호박샐러드② 594/27	굴 백미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 멸치조림⑤ 배추김치⑨ 한케이크①②⑤⑥/우유② 672/29	흑임자죽 잡곡밥 유부국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/두유⑤ 토마토 628/24	수박 백미밥 조갯살맑은국⑩ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫⑫ 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 삶은달걀①/플레인요거트② 437/18
에너지/단백질	6일	7일/소서(세계DAY-물고기)	8일	9일	10일
오전간식	누룽지죽	새우살죽⑨	바나나	양파치즈죽②	천도복숭아⑪
점심	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ (혼제)오리볶음 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 징기스칸(쇠고기채소국) ⑤⑥⑩ 두부부침①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨/저당요구르트②	당근카레라이스⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑫⑫ 오징어조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 목살파프리카볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	식빵/딸기잼①②⑤⑥/우유②	진감자	약과①②⑤⑥/우유②	구운달걀①	게살볶음밥①⑤⑥⑧
에너지/단백질	608/24	619/24	675/21	589/30	596/20
13일	14일(광산오감DAY)	15일/초복	16일	17일/제헌절	18일
오전간식	사과	버섯죽	수박	전복죽⑩	바나나
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑫ 오이토마토참깨소스무침 ①⑤⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 삼계탕⑫ 가지어묵조림⑤⑥ 상추부침⑤⑥ 깍두기⑨/플레인요구르트②	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑩ 청포묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀과자⑤⑥/우유②	굴고루채소전①⑤⑥	컵케이크①②⑤⑥	복숭아 /유아치즈②	떡볶이①②⑤⑥⑫⑫/도넛
에너지/단백질	604/23	648/20	634/23	637/28	408/17
20일	21일	22일	23일/대서	24일	25일/중복
오전간식	조갯살죽⑩	바나나	미역죽	배	토마토⑫
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	백미밥 아욱국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	참치비빔밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부찜/양념장⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑫ 씻은김치전①⑤⑥⑨ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	약식⑤⑥	밤만주②⑤⑥/우유②	진고구마	잔치국수⑤⑥	저당시리얼⑤⑥/우유②
에너지/단백질	642/21	608/24	600/23	630/27	589/22
27일	28일	29일	30일	31일	
오전간식	수박	흰살생선죽	채소죽	연두부죽⑤	
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 콩나물돈육볶음고기(콩불) ⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨/유아치즈②	잡곡밥(소량) 쌀국수⑩ 물만두⑤⑥⑩⑫⑫ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 생선가스/소스①⑤⑥ 감자반볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 혼제오리찜 열무된장나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로켓①⑤⑥	과일화채 ②⑫	국물크리스피롤/우유②	씻은김치주먹밥⑤⑥⑨	롤빵①②⑤⑥/우유②
에너지/단백질	586/24	612/26	631/16	588/22	640/26
원산지 표 시	쌀		콩		배추김치
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		가공식품		쇠고기
원산지 표 시	오징어	고등어	전복	명태	참치
	국내산	국내산	국내산	러시아산	다랑어(원양산)
				훈제오리	
				너비아니	
				비엔나소시지	
				생선가스	
				명태(러시아산)	

- ★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
- ★ 알레르기 유발식품: ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산포함식품 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ⑳ (야생산류)은 표백제, 보존제, 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 차제, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.