



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, 찐쌀 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





2026년 영·유아 식단 안내문

Ⅲ



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



광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

이유식(초기·중기·후기·완료기)

구립쌍용아이캐슬어린이집 7월 식단표

월 화 수 목 금 토

	월		화		수		목		금		토	
	1일		2일		3일		4일		5일		6일	
초기	오이미음		사과미음		사과미음		사과미음		사과미음		사과미음	
중기	단호박죽		브로콜리죽		흑임자죽		버섯죽		버섯죽		버섯죽	
후기	단호박무른밥		브로콜리무른밥		흑임자무른밥		버섯무른밥		버섯무른밥		버섯무른밥	
완료기	단호박진밥		브로콜리진밥		흑임자진밥		버섯진밥		버섯진밥		버섯진밥	
에너지(초/중/후/완료기)	26/61/103/145		27/58/98/138		27/71/118/160		27/56/95/132		27/56/95/132		27/56/95/132	
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/3		1/1/2/3		1/2/3/4		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3	
	6일		7일/소서		8일		9일		10일		11일	
초기	참쌀미음		참쌀미음		참쌀미음		청경채미음		청경채미음		청경채미음	
중기	참쌀죽		두부죽⑤		양배추죽		청경채죽		달걀죽①		무죽	
후기	참쌀무른밥		두부무른밥⑤		양배추무른밥		청경채무른밥		달걀무른밥①		무무른밥	
완료기	참쌀진밥		두부진밥⑤		양배추진밥		청경채진밥		달걀진밥①		무진밥	
에너지(초/중/후/완료기)	29/66/110/146		29/63/108/151		29/57/97/136		26/55/92/129		26/65/108/138		26/57/96/134	
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/3		1/2/3/4		1/1/2/3		1/1/2/2		1/1/2/3		1/1/2/3	
	13일		14일		15일/초복		16일		17일/제헌절		18일	
초기	버섯미음		버섯미음		버섯미음		수박미음		수박미음		수박미음	
중기	열무죽		버섯죽		부추죽		근대죽		쇠고기죽⑥		애호박죽	
후기	열무무른밥		버섯무른밥		부추무른밥		근대무른밥		쇠고기무른밥⑥		애호박무른밥	
완료기	열무진밥		버섯진밥		부추진밥		근대진밥		쇠고기진밥⑥		애호박진밥	
에너지(초/중/후/완료기)	26/55/92/128		26/56/95/132		26/56/93/130		26/56/93/130		26/75/131/188		26/57/96/135	
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/2		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3		1/3/5/8		1/1/2/3	
	20일		21일		22일		23일/대서		24일		25일/중복	
초기	달걀미음⑮		달걀미음⑮		달걀미음⑮		가지미음		가지미음		가지미음	
중기	달걀죽⑮		영양잡곡죽		미역죽		달걀죽①		가지죽		콩나물죽⑤	
후기	달걀무른밥⑮		영양잡곡무른밥		미역무른밥		달걀무른밥①		가지무른밥		콩나물무른밥⑤	
완료기	달걀진밥⑮		영양잡곡진밥		미역진밥		달걀진밥①		가지진밥		콩나물진밥⑤	
에너지(초/중/후/완료기)	29/66/115/163		29/66/109/146		29/56/92/130		26/65/108/138		26/56/94/132		26/56/94/130	
단백질(초/중/후/완료기)	1/3/7/10		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3	
	27일		28일		29일		30일		31일			
초기	고구마미음		고구마미음		고구마미음		오이미음		오이미음			
중기	고구마죽		흰살생선죽		채소죽		오이죽		연두부죽⑤			
후기	고구마무른밥		흰살생선무른밥		채소무른밥		오이무른밥		연두부무른밥⑤			
완료기	고구마진밥		흰살생선진밥		채소진밥		오이진밥		연두부진밥⑤			
에너지(초/중/후/완료기)	30/70/122/174		30/61/104/146		30/59/100/140		26/56/93/131		26/59/101/141			
단백질(초/중/후/완료기)	1/1/2/3		1/2/4/6		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3			

원산지 표시	쌀									
	백미		잡쌀			현미			흑미	
	국내산		국내산			국내산			국내산	
	콩	수산물	육류							
	두부	명태	쇠고기				닭고기			
	국내산	러시아산	한우		국내산					
			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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기
 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참
 ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

7월 식단표

영아(만1-2세) 구립 쌍용아이캐슬어린이집

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

월		화	수	목	금	토
		일품DAY				

- ★ 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치
- ※ ⑬(야생산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ 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.