

발행처: 대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026.6.15.
작성팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5612

참중은어린이집 7월 식단표

일반형(오전주2회) - 0~2세



대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분 1주	월 생일식단	화 저염DAY	수 1	목 2	금 3	토 4
오전간식	수박	사과	블루베리	채소죽⑤⑥	델라웨어	떠먹는요구르트②
중식 	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침 배추김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 두부부침①⑤⑥ 새우살꽃박볶음⑤⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	오이비빔국수⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기육전①⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥+요구르트	찐단호박+우유②	치즈옥수수전①②⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	403 14	424 15	399 19	404 20	419 16	340 16
2주	6	7	8	9	10	11
오전간식	우유미숫가루②⑤	당근죽	복숭아⑩	달걀죽①⑤⑥	멜론	두유⑤
중식 	백미밥 미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	잡곡밥 우동국물⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	순두부카레라이스⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기청경채국⑩ 두부간장조림⑤⑥ 오이나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치즈깍두기볶음밥②⑤⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 달걀된장구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	물만두⑤⑥⑩	김가루주먹밥⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥	찐감자+우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	437 19	440 13	434 14	415 15	428 17	348 17
3주	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	바나나	쇠고기죽⑤⑥⑩	연두부찜⑤	시금치죽⑤⑥	 제헌절	떠먹는요구르트②
중식 	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	참쌀밥 닭다리백숙⑤ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 치커리유자청무침 배추김치⑨	백미밥 호박양파국 쇠고기데리야기볶음⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥ 깍두기⑨		토마토소스스파게티⑥⑩⑫ 백미밥1/2 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	블루베리수박화채②	델라웨어 떠먹는요구르트②		
열량(kcal) 단백질(g)	409 17	438 18	425 20	438 12		349 15
4주	20	21	22	23	24	25(중복)
오전간식	시리얼⑤⑥+우유②	크림스프②⑥	수박	황태죽	파인애플	우유미숫가루②⑤
중식 	백미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리찜 깻잎순나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑩ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼선짜장밥⑤⑥⑨⑩⑫⑫ 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 당면달곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩	채소주먹밥⑤	케이크①②⑤⑥+요구르트	과일마요샐러드 (바나나, 사과)①⑤	찐고구마+과채주스	
열량(kcal) 단백질(g)	437 17	439 14	403 14	440 18	437 15	349 15
5주	27	28	29	30	31	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품) ③메밀④땅콩⑤대두(콩나물, 된장두부, 유부)⑥밀⑦고등어 ⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬야황산류(SO2잔류량, 10mg/kg이상 함유)⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳갯
오전간식	방울토마토⑩+치즈②	애호박죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	삶은달걀①+보리차	
중식 	백미밥 순두부백탕①⑤ 순살삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 달걀찜① 시금치나물무침 깍두기⑨	닭갈비간장덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	수박	모듬어묵탕⑤⑥	쇠고기주먹밥⑤⑥	식빵①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	440 24	398 14	438 21	440 15	433 19	

원산지표시	쌀		콩		축산물		식육가공품		수산물가공품	
	밥	국내산	두부	국내산	쇠고기 (한우/육우/젖소) 외국산	한우	떡갈비	돼지고기	국내산	
	죽	국내산	연두부	국내산		호주산		쇠고기	호주산	
	누룽지	국내산	순두부	국내산		돼지고기		국내산	훈제오리	
	쌀가공품				닭고기		국내산	너비아니	돼지고기	국내산
		산	산	돈지방		국내산				
	배추김치					오리고기			국내산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산
	배추	국내산	고춧가루		국내산					
	수산물				고등어		국내산	오징어		국내산

□ 식단 작성 기준

▶ 연령별 1일 영양섭취 기준

연령		열량(kcal/일)	단백질(g/일)	
		필요추정량	권장섭취량	충분섭취량
영아	0~5개월	500	-	10
	6~11개월	600	15	-
유아	1~2세	900	20	-
	3~5세	1,400	25	-
만6~18세	6~8세	1,600	35	-
	9~11세	1,900	48	-
	12~14세	2,250	58	-
	15~18세	2,350	60	-

「한국인 영양소 섭취기준(2025)」 기준

▶ 끼니별 1일 열량 배분 기준

구분	열량(kcal) 비율	제공 식단 열량(kcal)	
		1~2세	3~5세
오전간식	8%	월~금 (오전간식, 점심, 오후간식) 390~440kcal (저녁)	월~금 (오전간식, 점심, 오후간식) 600~680kcal (저녁)
중식	28%	244~294kcal 토요일 (오전간식, 점심)	384~464kcal 토요일 (오전간식, 점심)
오후간식	10%	299~349kcal	464~544kcal
석식	30%		

「2025 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침」 기준

□ 식단 제공 안내

▶ 식단 및 레시피 종류

구분	대상	종류	구분	대상	종류
영아	0세	이유식(초기·중기·후기)	아동	6~11세	기타시설 식단 (중식·간식·석식, 간식·석식)
유아	1~2세	중식(일반형, 죽식형, 오전죽2회), 석식(야간보육형)	청소년	12~18세	기타시설 식단(조식·중식·석식·간식, 중식·간식·석식, 간식·석식)
	3~5세				
	3~5세(유치원)	중식(일반형, 오전죽2회)			

▶ 식단 표시 안내

- 이달에 제공되는 **자연간식**은 ‘’로, **친환경 우수 농산물지원 꾸러미**는 ‘’로 표시됩니다.
- 이달에 제공되는 **식육·어육 가공품**은 **주황색**으로 표시됩니다.

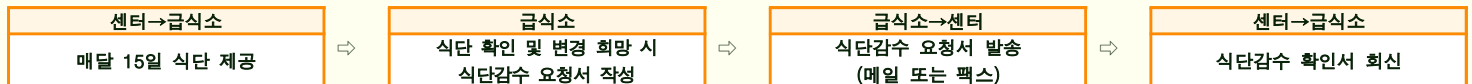
▶ 식단 및 레시피 제공일 : 매달 15일(단, 제공일이 주말 또는 공휴일인 경우 전일 제공함)

▶ 식단 제공 방법

- 급식소 대표 E-mail 발송
- 센터 홈페이지 게시
* 식단 및 레시피: 센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/junggudj/>) > 정보제공 > 어린이급식소 > 월간식단 및 표준레시피
- 대전육아종합지원센터 게시: (<http://daejeon.childcare.go.kr/cccf/main.jsp>) > 어린이집 지원 > 어린이집 식단[중구]

□ 식단 감수 안내

▶ 감수절차



▶ 감수대상: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단을 사용하는 센터 등록급식소(일반회원·기본회원)

▶ 신청기간: 식단 제공일로부터 1주일(예시: 4월 15일 제공 → 4월 21일까지 요청)

▶ 신청방법

- ① 식단감수 요청서 작성(센터 홈페이지: <https://dietary4u.mfds.go.kr/junggudj/> 자료마당 > 서식자료)

※ 단, 원본 식단의 50%이상 수정하여 감수하는 것은 지양합니다.

- ② 센터 메일 또는 팩스 발송(E-mail: junggudj@ccfsm.or.kr / 팩스: 042-242-5619)

▶ 감수제외 사유

- 식자재 수급불가 등으로 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하는 경우
- 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식하는 경우(단, **인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외**)
예) 영양사가 작성한 3찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우,
영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우,
영양사가 작성한 메뉴에 식재료를 추가하여 메뉴를 제공하는 경우 등

구분	대체 가능 식품	
밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등 * 밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매가능한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자양파국, 시금치된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태채국, 어묵국, 오징어국 등
주반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림), 훈제오리 등
	어류	고등어, 꽁치, 임연수, 코다리, 병어, 삼치, 장어(조림,구이), 오징어볶음 등
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이), 콩자반 등
부반찬	청경채, 고사리, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능	
김치	열갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기, 동치미 등	
과일	사과, 배, 딸기, 키위, 파인애플, 바나나, 토마토, 귤, 블루베리 등	
떡	송편, 꿀떡, 바랭떡, 영양떡, 증편, 꿀백설기, 백설기, 무지개떡, 절편, 경단 등	
빵	크로와상, 모닝빵, 토스트, 샌드위치, 페스츄리, 핫케이크, 머핀, 호빵, 단팃빵, 마들렌 등	
차	보리차, 둥굴레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 모과차, 대추차, 메밀차, 현미차 등	

□ 영유아 식단 제공 시 유의사항

▶ 1~2세 급식 제공 시 유의사항

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 다소 씹기 어려운 식재료의 사용은 지양합니다.
- 당근스틱과 같은 딱딱한 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 폭 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 미끄러운 음식은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.(나물류는 1cm 정도로 잘게 잘라서 배식)
- 찐고구마, 삶은달걀, 찐감자 등은 반드시 음료와 함께 제공하여 목이 메지 않도록 합니다.

▶ 식품별 유의사항

식품	유의사항	비고
견과류	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의함	잘게 부수거나, 얇게 썰어 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있음	잘라서 제공
떡류	참쌀로 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의함	-
고구마, 백설기, 삶은 달걀노른자	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 펄펄해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함	작은 조각으로 잘라서 제공
포도	껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있음	껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
파인애플	단백질 분해효소인 '브로멜린'이 구강염을 유발하므로 주의함	과량을 섭취하지 않도록 하며 특히 빨아 먹지 않도록 지도
젤리 등	형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 항상 주의함	-
짜먹는 요거르트, 컵에 주는 음료 등	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함	-
오이소박이, 깍두기 등	씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 주의함	잘라서 제공
동태, 북어 등	생선 뼈가 있을 수 있으므로 주의함	살을 발라서 제공하거나 손질 시 유의

▶ 알레르기 유발식품

- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
- 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
- 식품알레르기 표시 중 제공 레시피의 공기를 사용으로 인해 '⑤'가 표시되었으며 콩과 밀가루로 만들어지는 메주를 이용한 양념류(간장, 된장, 고추장 등)의 사용으로 '⑤', '⑥'이 함께 표시되었으니 참고해주시기 바랍니다.
- 야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야향산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

□ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)
	식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·식육추출가공품·식육함유가공품), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 (수산물 20종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
	어육가공품(어육살·연육·어육반제품·어묵·어육소시지·기타 어육가공품), 젓갈류, 건포포, 기타 수산물 가공품

▶ 원산지 표시 방법

- 일괄표시 : 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 가능합니다.
예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시
- 조리법에 따른 표시
예) 국거리용 쇠고기 : 국내산 / 반찬용 쇠고기 : 호주산
- ※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인 후 표시하시기 바랍니다.

* 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우,

빠른 시일 내, 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS, 키즈노트) 등으로 변경사항을 다시 안내하셔야 합니다.