



## □ 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<br>(오전간식, 점심, 오후간식)<br>390~440kcal<br>(저녁) | 월~금<br>(오전간식, 점심, 오후간식)<br>600~680kcal<br>(저녁) |
| 중식   | 28%         | 244~294kcal<br>토요일<br>(오전간식, 점심)               | 384~464kcal<br>토요일<br>(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<br>(중식·간식·석식, 간식·석식)             |
| 유아 | 1~2세      | 중식(일반형, 죽식형, 오전죽2회),<br>석식(야간보육형) | 청소년 | 12~18세 | 기타시설 식단(조식·중식·석식·간식,<br>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.

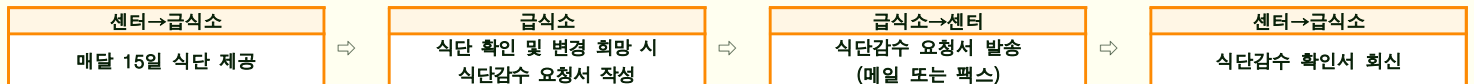
### ▶ 식단 및 레시피 제공일 : 매달 15일(단, 제공일이 주말 또는 공휴일인 경우 전일 제공함)

### ▶ 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](mailto: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

| 구 분 | 대체 가능 식품                                                                                     |                                               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 밥   | 콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등<br>* 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, 단팥빵, 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 메뉴를 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<br>(농축산물 9종이 함유된 가공품) | 쌀 <sup>1)</sup> (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 <sup>2)</sup> , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) |
|                               | 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·식육추출가공품·식육함유가공품), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품                                               |
| 수산물 20종<br>(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.