



발행일: 23-06-30
원 장: 배은근
영양사: 김수미, 남유선

7월 식단 『1~2세 죽간식 매일국이있는 식단』



영양관리사업
어린이·사회복지시설식단리치원센터
110-720-0000 (보건복지부) 110-720-0000 (보건복지부) 110-720-0000 (보건복지부)

첫째주	1(수)		2(목)		3(금)	
오전간식	애호박죽⑤⑥		계란죽①⑤⑥		배추죽⑤⑥	
점심	▶ 당·나·귀 식단이 제공됩니다. ※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요! ▶ ★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다. ▶ ● 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 자원 식재료가 반영된 메뉴입니다.		백미밥 다시마무침국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 근대된장국⑤⑥ ● 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫ /★수박		●★찐감자/우유②		카스테라①②⑥/ ●★천도복숭아⑩	
열량kcal/단백질g	460.9 17.7		439.2 17.3		450.5 12.1	
둘째주	6(월)		7(화)		8(수)	
오전간식	두부채소죽⑤⑥		삼색채소죽⑤⑥		청경채죽⑤⑥	
점심	기장밥 애호박맑은국 소고기장조림⑤⑥⑩ 맛살숙나물무침①⑤⑥⑧ 백김치		백미밥 황태국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 열갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥		치즈스크램블에그①②⑤		참깨주먹밥/★바나나	
열량kcal/단백질g	463.5 16.9		409.6 21.5		463. 14.9	
셋째주	13(월)		14(화)		15(수) 초복	
오전간식	치즈죽②⑤⑥		소고기죽⑤⑥⑩		들깨무죽⑤⑥	
점심	기장밥 콩비지국⑤⑨ 당근계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 참치미역국⑤⑥ 당수육&소스①⑤⑥⑩ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 닭다리백숙⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카초무침 백김치	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥		물만두⑤⑥⑩/★참외	
열량kcal/단백질g	434.1 12.9		428.7 13.8		442.6 21.4	
넷째주	20(월)		21(화)		22(수)	
오전간식	열갈이죽⑤⑥		개살죽①⑤⑥⑧		브로콜리죽	
점심	기장밥 두부된장국⑤⑥ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 안매운김치국⑨ 소고기파프리카조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 감자채볶음⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐핫도그①②⑥⑩		과일화채②		유부초밥⑤⑥/★자두	
열량kcal/단백질g	423.9 17.6		452.3 17.9		460.4 14.4	
다섯째주	27(월)		28(화)		29(수)	
오전간식	양배추죽		달걀채소죽⑤⑥⑩		부추죽⑤⑥	
점심	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크&소스⑤⑥⑩⑫ 오이나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치카레구이⑤⑥ 들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥		시리얼&우유②		꼬마김밥①⑤⑩/★메론	
열량kcal/단백질g	449.5 16.3		456.8 16.4		489.3 14.4	
여섯째주	3(목)		4(금)		5(토)	
오전간식	모듬버섯죽		아욱죽⑤⑥		계란죽①⑤⑥	
점심	찰현미밥 열갈이맑은국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 브로콜리개소무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 복어미역국⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 근대된장국⑤⑥ ● 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★찐고구마/우유②		후레쉬빈①②⑥/★사과		카스테라①②⑥/ ●★천도복숭아⑩	
열량kcal/단백질g	475.4 15.8		440.2 15.3		450.5 12.1	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치	두부	순두부	연두부	콩비지	수산물
	백미, 찰쌀, 현미, 흑미	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	배추, 고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어, 고등어
	국산, 국산, 국산, 국산	국산	국산	국산	국산	국산, 국산	국산	국산	국산	국산	국내산, 국내산
	가공품(농산물·축산물·수산물)										
	어묵	맛살	개살	떡갈비	탕수육	훈제오리	함박스테이크	참치			
	명태, 미국산	명태, 미국산	꽃게, 미국산	소, 국산	돼지, 국산	돼지, 국산	오리, 국산	소, 국산	돼지, 국산	다랑어, 태평양산	

❖ 식품알레르기 유발물질 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
 ①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참치
 ❖ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.



7월 식단안내

5. 원산지 표기

- ▶ 아래 보기와 같은 식품 사용 시에는 원산지를 꼭 표기하고, 도축증빙서류 및 거래명세표 등 증거가 될 자료를 증빙서류로 보관해야 합니다. 허위표시 된 식재료는 과태료가 부과됩니다.

농산물	쌀「쌀 : 국내산」(밥, 죽, 누룽지), 김치「배추 : 국내산, 고춧가루: 국내산」, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
육류	소고기「국내산(한우, 젓소, 육우 구분 표기)」돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)「국내산」으로 표기
육가공품	식육가공품은 함량이 많은 순으로 표기 예) 미트볼, 너비아니, 동그랑땡「돈육:국내산, 계육:국내산」
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세, 해당 수산물 가공품

6. 식품 알레르기 식단 제공 기준

- ▶ 식품 알레르기 질환에 대한 지침(알레르기 유발 식품, 실질적인 대처방법 포함)을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내하여야 합니다.
- ▶ 영·유아별 식품 알레르기 질환을 조사한 기록이 있어야 하며, 식품 알레르기 질환이 있는 영·유아가 재원하고 있는 경우, 이를 고려한 대체식 조리나 배식이 이루어졌다는 기록이 있어야 합니다.
- ▶ 알레르기 체질(극심한 아토피)인 유아들은 아래 19가지 알레르기 유발 식품 제공 시 개별 특성을 고려하여 제공 바랍니다.
- ▶ 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

① 난류(달걀)	④ 땅콩	⑦ 고등어	⑩ 돼지고기	⑬ 야향산류	⑯ 소고기	⑲ 잣
② 우유	⑤ 대두(콩)	⑧ 게	⑪ 복숭아	⑭ 호두	⑰ 오징어	
③ 메밀	⑥ 밀	⑨ 새우	⑫ 토마토	⑮ 닭고기	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	

7. 식단 감수 안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 사용하는 어린이 급식소의 상황에 따라 개별적으로 식단을 감수해 드리고 있습니다. 식단감수는 당월 15일에 게시된 식단을 바탕으로 **당월 25일까지** 신청해주시면 됩니다. (25일 날짜를 엄수해 주시길 부탁드립니다.) 서구센터 홈페이지 상단의 “자료마당 → 서식자료”에서 식단감수 요청서를 다운 받아 작성하신 후 수정된 식단을 첨부하여 메일(djseogucenter@ccfsm.or.kr)로 보내주시면 됩니다.

※ 본 센터의 식단은 영양 필요량에 맞춰 균형적으로 작성하였습니다. 감수절차를 거치지 않고 임의로 변경하여 사용할 시, 대전광역시 서구 어린이·사회복지 급식관리지원센터에서는 책임지지 않습니다.

참고문헌 : 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서, 2025년 한국인영양소섭취기준 식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설에서는 문의 바랍니다.
 ☎ 전화 : 042-520-5781~3 / FAX : 070-4850-8485

