발행일: 26.05.20
원 장: 노은혜
영양사: 김수미, 남유선

6월 식단『1~2세 죽간식 매일국이있는 식단』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	1(월)	2(화)	3(수)	4(목) 당·나·귀	5(금)
오전간식(9시)	애호박죽⑤⑥	순두부죽⑤	지방선거	삼색채소죽⑤⑥	부추죽⑤⑥
점심	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 무나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 새우살계란찜①⑤⑥⑨ 제거식-계란 감자조림⑤⑥ 백김치		찰현미밥 맑은두부국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 느타리버섯무국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 당근채전⑤⑥ 대체식-당근볶음 백김치
오후간식(15시)	우유②/★배	잔치국수⑤⑥		★찐고구마/우유②	감자맛탕⑤/★사과
오후간식(17시)	맛밤	떠먹는요구르트②		과채주스	찐계란①/우유②
열량kcal/단백질g	442.8 / 18.2	490.1 / 16.1		458.4 / 19.1	545.5 / 18.7

둘째주	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식(9시)	소고기죽⑤⑥⑯	참깨죽	미역죽⑤⑥	영양닭죽⑮	참치채소죽
점심	기장밥 콩나물국⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 부추맑은국 닭살감자볶음⑤⑥⑮ 열무나물무침⑤⑥ 백김치	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 오이나물무침 백김치	찰현미밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ ☻시금치나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ ☻브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 제거식-맛살 깍두기⑨
오후간식(15시)	★찐고구마/★참외	우유②/★사과	떠먹는요구르트②/★바나나	★찐단호박/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/☻★델라웨어
오후간식(17시)	떠먹는요구르트②	맛밤	찐계란①/우유②	과채주스	★찐고구마
열량kcal/단백질g	461.5 / 15.5	371.9 / 14.3	519.9 / 20.5	429 / 22.5	536.8 / 18.3

셋째주	15(월)	16(화)	17(수) 생일식단	18(목)	19(금) 당·나·귀
오전간식(9시)	새우죽⑤⑥⑨	시금치죽⑤⑥	누룽지채소죽⑤⑥	당근죽	고구마죽
점심	기장밥 아욱맑은국 오리로스구이⑤ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무국⑤⑥ 소고기채소구이⑤⑥⑯ 비름나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭가슴살새송이버섯구이⑤⑥⑮ ☻배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마시는요거트②	찰현미밥 안매운김칫국⑤⑨ 오징어채소조림⑤⑥⑰ 애호박나물볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 ☻황태두붓국⑤⑥ ☻돼지목살양파볶음⑤⑩ 가지나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식(15시)	두부면알리오올리오⑤⑥/★사과	★찐고구마/★배	생일케이크①②⑥/★바나나 대체식-우유②/★바나나	치즈주먹밥②	우유②/☻★천도복숭아⑪
오후간식(17시)	찐계란①/우유②	유기농쿠키①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	과채주스	채소밥전①⑤⑥
열량kcal/단백질g	545.4 / 24.2	470.5 / 15.5	502 / 15.3	383.6 / 13.3	536.8 / 21.3

넷째주	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식(9시)	흑임자죽	단호박죽	치즈죽②⑤⑥	모듬버섯죽	브로콜리죽
점심	기장밥 다시마두부뭇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감자양파국⑤⑥ 목살버섯구이⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 순살가자미조림⑤⑥ 우엉당근채볶음⑤⑥ 백김치	찰현미밥 ☻풋호박된장국⑤⑥ ☻닭다리살쪽파구이⑤⑥⑮ ☻블루베리양상추샐러드&요거트드레싱② 깍두기⑨	소불고기볶음밥⑤⑥⑯ 오징어맑은국⑤⑥⑰ 연두부찜&양념장⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식(15시)	요거트과일샐러드②⑫	채소김가루주먹밥⑤⑥	간장비빔국수/★키위	★찐고구마/우유②	쨈샌드위치/☻★델라웨어
오후간식(17시)	찐계란①/우유②	떠먹는요구르트②	맛밤	과채주스	유기농쿠키①②⑥/우유②
열량kcal/단백질g	466.1 / 23.4	425.3 / 13.4	434.8 / 16.7	508.7 / 14.1	569.9 / 21.9

다섯째주	29(월)	30(화)
오전간식(9시)	누룽지채소죽⑤⑥	김가루찹쌀죽
점심	기장밥 실파두붓국⑤⑥ 돼지불고기채소볶음⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 오이부추무침⑤⑥ 백김치
오후간식(15시)	참치주먹밥/★참외	★으깬 찐옥수수/우유②
오후간식(17시)	떠먹는요구르트②	과채주스
열량kcal/단백질g	463.2 / 17.4	440.5 / 17

▶ 당·나·귀 **당·나·귀 식단**이 제공됩니다.

※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!

▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.

▶ ☻ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다.

▶조리에 관련된 양념류는 자연드림 소스를 사용합니다.

▶국수에 사용되는 면은 한살림 쌀국수를 사용합니다.

원산지 표시

밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물
백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소	수입				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어
국산산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산

가공품(농산물·축산물·수산물)	
참치	
다랑어	원양산

♣ **식품알레르기 유발물질 정보**를 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

♣ 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.

6월 식단안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1. 식단 제공 기준

▶ 대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은"2025 한국인 영양소 섭취기준"에 준하여 개발하였습니다.

▶ 1~2세는 하루 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g, 3~5세 유아는 하루 필요 추정량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g으로 작성하였습니다.「점심1회, 간식(오전/오후) 기준 1~2세 400~500kcal, 3~5세 600~700kcal」

▶ 3~5세 식단의 구성은 밥, 국, 김치 포함 3찬을 기본으로 구성되어 있습니다.

▶ 어린이집 및 유치원 식단의 종류는 초·중·후기·완료기 이유식, 1~2세 일반식·죽간식·연장식, 1~2세 매일 국이 있는 일반식·죽간식·연장식, 3~5세 일반식·죽간식·연장식, 유치원 식단으로 총 11가지가 제공됩니다.

▶ 안전하고 영양을 고루 갖춘 식약처에서 인증하는 "어린이 기호식품 품질인증" 제품을 우선적으로 제공 부탁드립니다.
"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능합니다.

2. 자연 간식 제공

▶ **비타민 및 무기질이 풍부한 과일 및 채소에 대해 영양소 파괴를 최소화 하여 간식으로 제공 합니다.**

① 식단에서"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.
- 제철과일과 생채소는 어린이집·유치원의 상황에 맞춰 변경 가능합니다. 변경 시, 급식일지 또는 운영일지에는 실제로 사용할 식품으로 기재합니다. (예: 사과, 오이스틱, 찐감자, 찐단호박)
- 생채소(무, 오이, 당근, 양배추, 고구마, 파프리카 등)는 채소의 맛과 색, 질감을 고려하여 제공합니다.

② 식단은 구체적인 메뉴 명으로 작성하여 보관합니다. (예: 장조림·생선구이·제철과일·채소스틱(X) → 소고기장조림·갈치구이·사과·당근스틱(O))

3. 식단 활용 시 배식 주의사항

▶ 연령 특성을 고려한 급간식(크기, 맛, 조리형태 등)이 제공되어야 합니다.
- 식단에 표기된 모든 메뉴(급·간식)에 대해서는 영·유아의 특성을 고려한 크기로 잘라서 아이들이 먹기 좋게 제공하여 주시길 부탁드립니다.

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류)과 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않길 바랍니다.

- 36개월 이후의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의해주시길 바랍니다.

	1~2세	3~5세
떡류	· **떡류 제외** ※ 행사·전통 식품 제공 등의 사유로 **일시적으로 '떡' 제공 시** 키즈노트 공지 등의 **학부모 안내가 있는 경우, 감수 후 제공 가능** ※ **주기적으로 '떡'제공을 희망**하는 경우, **운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 경우에 감수 후 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)**	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 주의가 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공)
견과류·콩류·옥수수	· **제공하지 않음(삼킴 주의)** ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
샐러드·쌈채소	· 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
고구마, 강력분으로 만든 빵	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
볶음밥·덮밥	· 채소크기는 1*1이하로 썰기	
나물무침	· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
배추김치	· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
깍두기	· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	

4. 레시피

표준레시피	본 센터의 모든 식단은 표준레시피 및 조리방법이 제공됩니다. (홈페이지 상단"정보제공 → 월간식단 및 표준레시피"에서 검색)

6월 식단안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

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·사회복지급식관리지원센터에서는 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