

식단 공지사항



열량 및 영양소 섭취 기준

연령	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성비율 (%)	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
만 1~2세	50~65 : 10~20 : 20~35	900kcal	20g	450mg
만 3~5세	50~65 : 10~20 : 15~30	1400kcal	25g	550mg

- 2025 한국인 영양소 섭취기준에 준함. (한국영양학회, 2025)
- 에너지는 연령별 필요추정량 적용, 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용



식단 작성 기준

구성	오전 간식의 유형에 따라 죽형, 과일형, 혼합형으로 분류
밥	- 만 1~2세는 주 2회 잡곡밥 제공 - 잡곡 비율은 5% 미만 - 부드러운 잡곡 1종류로 제공(2가지 이상 혼합 잡곡 제공 지양)
반찬	- 튀김류는 주 1회 이하 - 냉동 육가공제품 월 2회 이하 - 나트륨 섭취를 줄이기 위해 추가로 제공되는 소스류 및 양념장은 생략 가능
간식	- 과일·채소, 빵, 떡(만3~5세만 제공)의 구체적인 명칭을 표기(어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침에 준함) - 우유 및 유제품류를 매일 제공 - 죽류 경우, 주재료 외 당근, 양파를 포함하여 조리해주세요. (센터 표준 레시피 확인 必) - 플레인요구르트는 호상(떠먹는)과 액상(마시는) 모두 해당하므로, 시설 사정에 맞춰 제공해주세요.
기타	- 주 3회 이상 생과일(과일화채 포함), 생채소, 서류(찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐옥수수)를 간식으로 구성 ★ 운영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되어야 합니다. 감수 시 참고 바랍니다! ★ 25년 1월부터 영아용 식단의 경우 단백질이 1g미만인 경우가 있어 열량/단백질표기 변경 : (기존) 소숫점 첫째자리에서 반올림 → (변경) 둘째자리에서 반올림 - 매주 수요일 떡볶이상은 일품요리로 구성됩니다. - 매월 울산 5개 센터에서 레시피를 개발하여 공유합니다. 9월은 동구센터에서 제공하였습니다.



원산지 표시사항

- 원산지 표시는 국내산 or 수입국가명으로 기재해주세요
- 원산지가 다른 2개 이상의 동일 재료를 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 기재해주세요
- 원산지가 다른 2개 이상의 품목을 섞은 경우에는 각각의 원산지를 기재하여야 합니다! ★

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	예시) ○ 밥 : 국내산	○ 죽 : 중국산	○ 누룽지 : 국내산
콩 (두부, 콩국수, 콩비지)	예시) ○ 두부 : 수입산	○ 콩국수 : 중국산	○ 콩비지 : 국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)	예시) ○ 배추(또는 절인배추) : 국내산	○ 고춧가루 : 중국산	○ 배달용 : 국내산
모든 육류 및 식육가공품	소고기	○ 국내산일 경우 식육의 종류와 국가명, 수입산일 경우 국가명만 기재 예시) ○ 소고기(국거리용) : 한우, 국내산 ○ 소고기(볶음, 조림용) : 호주산	
	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양을 포함)	예시) ○ 돼지고기 : 국내산 ○ 닭고기 : 미국산 ○ 오리고기 : 국내산	
	식육·포장육·식육가공품	예시) ○ 소시지 : 돼지고기 캐나다산, 닭고기 국내산 ○ 베이컨 : 돼지고기 외국산 ○ 동그랑땡 : 돼지고기 (국내산과 외국산 섞음)	
수산물 및 수산물가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참 조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가 리비, 우렁행이(명게), 전복, 방 어, 부세	예시) ○ 낙지 : 중국산 ○ 고등어 : 국내산 ○ 갈치 : 세네갈산 ○ 오징어 : 원양산 ○ 명태 : 러시아산 ○ 꽃게 : 중국산 ○ 참조기 : 국내산 ○ 아귀 : 국내산 ○ 주꾸미 : 국내산 ○ 가다랑어 : 원양산	
	해당 수산물 가공품	예시) ○ 해물동그랑땡 : 오징어 외국산 ○ 일미 : 오징어 칠레산	



알레르기 유발 식품

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

- 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한해 주세요.
- 식단표에 숫자로 표기된 알레르기 번호는 **각 시설의 사용하는 제품(소스류, 가공식품) 종류에 따라** 달라질 수 있으므로, **시설에서 확인 후 사용 제품에 맞게 변경**해 주세요.



대체식품군

- 대체식품군 내에서 식단을 수정할 경우, 표를 참조하여 작성해 주세요.
- 식단표 수정은 해당 월이 시작되기 전에 수정되어야 합니다.

식사		
모든 연령	잡곡류	보리, 쌀, 조, 참쌀, 현미, 흑미 등 모든 잡곡류
	김치류	깍두기, 배추김치, 백김치 등 모든 김치류
	육류	닭, 돼지, 소, 오리
	난류, 두부류	달걀, 두부, 메추리알, 순두부, 연두부
	어류	가자미, 갈치, 고등어, 꽁치, 대구, 동태, 명태, 삼치, 연어, 임연수, 조기, 코다리
	기타어류	낙지, 새우, 오징어, 주꾸미
	패류	굴, 바지락, 전복, 조개, 홍합
	건어물류	명엽채, 오징어채, 일미, 쥐어채, 진미채
	해조류	김, 다시마, 매생이, 미역, 미역줄기, 파래
	녹황색 채소류	겨울초, 고구마순, 고사리, 고추잎, 곤드레, 근대, 깻잎, 깻잎순, 냉이, 늪호박, 단호박, 달래, 당근, 돌나물, 마늘종, 미나리, 방풍, 부지깽이나물, 부추, 브로콜리, 비름, 상추, 세발나물, 시금치, 시래기, 신선초, 씩, 씩갓, 아욱, 열무, 유채, 참나물, 청경채, 취나물, 치커리, 콜리플라워, 파, 파프리카, 피망, 호박잎
	담색 채소류	가지, 감자, 고구마, 노각, 단배추, 도라지, 무, 배추, 봄동, 숙주, 애호박, 양배추, 양상추, 양파, 열갈이, 연근, 오이, 우엉, 콩나물
	버섯류	새송이버섯, 양송이버섯, 팽이버섯 등 모든 버섯류
	깨류	검은깨, 참깨
만3~5세	견과류	땅콩, 아몬드, 잣, 호두
	콩류	강낭콩, 검정콩, 완두콩, 팥
간식		
모든 연령	과일류	감, 귤, 바나나, 배, 사과 등 모든 과일류
	채소류	당근, 오이, 콜라비, 토마토, 파프리카
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유, 떠먹는 요구르트, 마시는 요구르트, 우유, 치즈
만1~2세	빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 으깬 옥수수
만3~5세	떡·빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 떡·빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 옥수수



메뉴 제공 시 유의사항 ①

- 음식 섭취 시, **물·음료와 함께 제공하며 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함**
- 가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일은 식품첨가물로 허용된 살균제로 소독 후, 물로 3회 이상 충분히 행궤야 함
식품첨가물로 허용된 식품용 살균제 종류(7품목) : 과산화수소(H_2O_2), 차아염소산나트륨($NaClO$), 차아 염소산칼슘($Ca(ClO)_2$)
차아염소산수($HOCl$)이산화염소수(ClO_2)오존수(O_3)과산화초산(CH_3COOOH)

★ 식품 살균제의 올바른 사용 방법 ★



1
이물(흙 등)을 제거



2
살균제 희석액 준비



3
살균(5분 침지)



4
행궤
(깨끗한 물로 2~3회 이상)

살균제 희석하여 사용할 때 주의사항



제품 사용 방법 및
주의사항 확인



마스크, 장갑 등
보호도구 착용



계량도구 사용



물로만 희석
(단, 온수 또는 열수로 희석 금지)



환기

* 출처: 식품의약품안전처

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
밥류	잡곡밥	- 잡곡밥 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	소화력을 고려하여 주2~3회로 제공 횟수 제한	횟수 제한 없음
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있으므로 국그릇에 배식 권장	
주채류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	가급적 순살 생선 사용	배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 - 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부채류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	- 만 3~5세보다 작게 잘라서 제공 - 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	직접 손으로 씹을 싸기보다 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공



메뉴 제공 시 유의사항 ②

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
부채류	어묵	◦ 데쳐서 조리	◦ 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
	나물무침	◦ 짜지 않도록	◦ 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	◦ 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	◦ 앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	◦ 만1~2세는 백김치 권장	◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수 잡채	◦ 면을 충분히 익혀서 조리	◦ 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	◦ 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	◦ 굳지 않아 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	* 떡류 제공 불가 : 저작 및 삼킴 위험으로 제외 ◦ 전통 식품 제공 등의 사유로 제공 원하는 경우 ① 운영위원회를 통한 떡 제공에 대 한 협의 서류 ② 떡 제공에 대한 학부모 안내장 위 두가지 서류가 충족 된 시설에 한 하여 감수 후 제공 가능	◦ 떡국 메뉴인 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공
				◦ 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공 ◦ 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 점도가 높아 기도를 막을 수 있는 떡은 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 ◦ 목이 막히지 않도록 물, 음료와 함께 제공
전류	전	◦ 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	◦ 3x3cm정도의 크기로 제공	◦ 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류· 옥수수	◦ 콩조림 등은 물량을 충분히 하 고 꼭 익혀서 무르게 조리	◦ 견과류는 삼킴 위험으로 제공제외 ◦ 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리 이용	◦ 알레르기 원아 확인 후 제공 ◦ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	메추리알 방울토마토등 (표면이 매끄럽고 둥글둥글한 음식)	◦ 메추리알은 꼭 익혀서 조리 ◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 ◦ 씹어서 삼키도록 지도	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 ◦ 씹어서 삼키도록 지도
	포도	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 세로 방향으로 작게 잘라서 제공 ◦ 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 과량 섭취시 단백질 분해효소로 인해 구강염이 발생할 수 있으므로, 적당량 제공 ◦ 과육을 빨아먹지 않도록 지도	
	짜먹는요구르트 컵에 주는 음료	◦ 컵에 이물질이 없는지 확인 후 제공	◦ 쉬지 않고 또는 급하게 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 섭취 시 모니터링 필요 ◦ 두세 모금 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 마실 수 있도록 지도	
	고구마, 감자, 강력분으로 만든 빵	◦ 찐 음식은 충분히 익혀서 제공	◦ 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 ◦ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	◦ 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	◦ 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	

일자 오전 간식	 바른급식 실천!		1 (화)		2 (수) 독딱밥상		3 (목)		4 (금)		
숙주죽			참외/ 슬라이스치즈②⑤		파프리카스틱/ 플레인요구르트②		미나리죽				
점심			잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 땅콩버터오이무침④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		대패삼겹살볶음밥 ⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 부추당근무침 배추김치⑤⑥⑨		잡곡밥 하얀육개장⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨		
오후 간식			찐고구마/ 우유②		양상추샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯		잔치국수⑤⑥		파인애플/ 우유②		
영양 표시	467.6	20	482.5	18	402	19.5	441	20.2			
일자	7 (월) 생일밥상		8 (화)		9 (수) 독딱밥상		10 (목)		11 (금)		
오전 간식	바나나		양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯		사과/ 슬라이스치즈②⑤		오이스틱/ 플레인요구르트②		양배추죽		
점심	쌀밥 참치미역국⑤⑥⑬ 돼지고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추+저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 어묵탕⑤⑥ 토마토유자청무침 ⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 유부장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨		잡곡밥 달걀팥국① 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 브로콜리무침 깍두기⑤⑥⑨		
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②		찐감자/ 우유②		후리가게주먹밥⑤		과일사라다①⑤⑥⑬		찐고구마/ 우유②		
영양 표시	448.4	23.3	378.8	19.5	389.1	17.4	410	19.5	493.7	21.3	
일자	14 (월)		15 (화)		16 (수) 독딱밥상		17 (목)		18 (금)		
오전 간식	포도		누룽지죽		배/ 슬라이스치즈②⑤		당근스틱/ 플레인요구르트②		연두부죽⑤		
점심	쌀밥 청경채국⑤⑥ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑯ 버섯나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 들깨무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑤⑥⑨		삼색소보로덮밥 ⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 일미무침⑤⑥⑰ 깍두기⑤⑥⑨		쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑤⑥⑨		잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 깻잎나물 깍두기⑤⑥⑨		
오후 간식	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②		시리얼⑤⑥/ 우유②		물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮		고구마맛탕⑤		카스테라①②⑤⑥/ 우유②		
영양 표시	431.5	20.5	496.3	20.4	386.7	17	394.2	17.2	486	21	
일자	21 (월)		22 (화)		23 (수) 독딱밥상		23 (목)		24 (금)		
오전 간식	바나나		브로콜리죽		파인애플/ 슬라이스치즈②⑤						
점심	쌀밥 조갯살국⑬ 치즈달걀찜①②⑤ 파프리카무침 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비+사과소스 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추초절임 배추김치⑤⑥⑨		유니짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 애호박된장국⑤⑥ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 깍두기⑤⑥⑨						
오후 간식	머핀①②⑤⑥/ 우유②		찐감자/ 우유②		유부초밥①⑤⑥						
영양 표시	430.5	18	454.5	18.6	434.3	21.6					
일자	28 (월)		29 (화)		30 (수) 독딱밥상		30 (목)		31 (금)		
오전 간식	사과		잔멸치죽		배/ 슬라이스치즈②⑤		<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기 생략)				
점심	쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 오리고기부추볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		소고기콩나물밥 ⑤⑥⑬ 모듬버섯국⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑤⑥⑨						
오후 간식	크림빵①②⑤⑥/ 우유②		찐고구마/ 우유②		카레감자채소전 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑮						
영양 표시	455.4	20.1	466.3	19.3	417.3	14.5	구분 단위	열량 Kcal	단백질 g		

일자	오전 간식	1 (화)	2 (수) 독막밥상	3 (목)	4 (금)
점심	 바른급식 실천!	숙주죽	참외/ 슬라이스치즈②⑤	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	미나리죽
오후 간식		잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 땅콩버터오이무침④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	대패삼겹살볶음밥 ⑤⑥⑩ 황태국⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥⑩ 깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑬ 부추당근무침 배추김치⑤⑥⑨	잡곡밥 하얀육개장⑤⑥⑩ 순살삼치조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑤⑥⑨
영양 표시		짜고구마/ 우유② 649.4 27.4	양상추샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 710.2 25.8	잔치국수⑤⑥ 570.6 27.3	증편/ 우유② 608.1 27.8
일자	오전 간식	7 (월) 생일밥상	8 (화)	9 (수) 독막밥상	10 (목)
점심	바나나	쌀밥 참치미역국⑤⑥⑩ 돼지고기데리아끼볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추+저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 어묵탕⑤⑥ 토마토유자청무침 ⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑤⑥⑨
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②	찐감자/ 우유②	후리가게주먹밥⑤	과일사라다①⑤⑥⑩	노란콩시루떡/ 우유②
영양 표시	619.8 32.5	512.7 26.7	566.6 24.8	582.8 27.2	689.1 29.6
일자	오전 간식	14 (월)	15 (화)	16 (수) 독막밥상	17 (목)
점심	포도	쌀밥 청경채국⑤⑥ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑫⑬ 버섯나물 깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 들깨무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑤⑥⑨	삼색소보로덮밥 ⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 일미무침⑤⑥⑦ 깍두기⑤⑥⑨	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑤⑥⑨
오후 간식	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	시리얼⑤⑥/ 우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	고구마맛탕⑤	송편/ 우유②
영양 표시	593.4 28.4	659.4 26	552.8 23.3	558.5 23.7	677.3 29
일자	오전 간식	21 (월)	22 (화)	23 (수) 독막밥상	24 (금)
점심	바나나	쌀밥 조갯살국⑩ 치즈달걀찜①②⑤ 파프리카무침 깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 떡갈비+사과소스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양배추초절임 배추김치⑤⑥⑨	유니짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 애호박된장국⑤⑥ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	머핀①②⑤⑥/ 우유②	찐감자/ 우유②	유부초밥①⑤⑥		
영양 표시	591.9 24.5	629.2 25.3	636.1 31.2		
일자	오전 간식	28 (월)	29 (화)	30 (수) 독막밥상	30 (목)
점심	사과	쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑤⑥⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 오리고기부추볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	소고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤⑥⑩ 깍두기⑤⑥⑨	<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기 생략)
오후 간식	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	찐고구마/ 우유②	카레감자채소전 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮		
영양 표시	630.2 27.8	647.4 26.4	610 20.3	구분 단위	열량 Kcal
					단백질 g

2026년 9월 연장반 간식

일자		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)
저녁간식		과일	유부초밥	과일	과일주스
일자	7 (월)	8 (화)	9 (수)	10 (목)	11 (금)
저녁간식	미니핫바	과일	플레인요구르트	과일	과일주스
일자	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)
저녁간식	주먹밥	과일	스프	과일	과일주스
일자	21 (월)	22 (화)	23 (수)	23 (목)	24 (금)
저녁간식	찐단호박	과일	삶은달걀	<추석>	
일자	28 (월)	29 (화)	30 (수)		
저녁간식	참기름국수	과일	물만두		



자이숲어린이집 2026년 9월 원산지 표시



쌀	밥	국내산
	죽	국내산
	누룽지	국내산

콩	두부	국내산
	콩국수	국내산
	콩비지	국내산

배추 김치	배추	국내산
	고춧가루	국내산
	배달용	국내산

소 고 기	한우	국내산
	육우	사용안함
	젓소	사용안함
	수입산	사용안함
돼지고기		국내산
닭고기		국내산
오리고기		국내산

수산물	
낙지	산
고등어	국산
명태(코다리)	러시아산
갈치	산
오징어	국산
꽃게	산
참조기	산
주꾸미	산
다랑어	산
전복	산

가공식품	
탕수육	돼지고기 국산
어묵	연육 베트남산
너비아니	돼지고기 국산
일미	오징어 페루



생일 선택형 식단

1. 균형있는 영양섭취를 위하여 반드시 간식까지 함께 변경하셔야 합니다.
2. 같은 주에 동일한 간식(과일·채소)이 중복으로 제공되지 않도록 확인해주세요.
3. 생일 선택식단 중 A를 선택할 경우 윤영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되는지 확인해주세요.

	생일 선택형 식단			
	A		B	
오전 간식	감자죽		바나나	
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥ 오이매실청무침 배추김치⑤⑥⑨		잡곡밥 참치미역국⑤⑥⑩ 돼지고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②		케이크①②⑤⑥/ 우유②	
만1~2세	510.3	20.2	448.4	23.3
만3~5세	715.1	27.7	619.8	32.5



9월의 건강밥상 재료 “부추”



- 열량 : 100g당 22kcal
- 구입요령 : 잎이 중간에 잘리지 않고 생기가 있으며 선명한 녹색을 띠는 것, 줄기가 연하고 냄새를 맡았을 때 싱그러운 향이 나는 것이 좋다.
- 효능 : 부추의 정유 성분인 알리신이 비타민 B 군의 흡수율을 높여 피로 회복의 효과를 가진다.
- 손질 : 상처가 나지 않도록 주의하며 흐르는 물에 흔들며 씻는다.

* 출처: 우수식재료디렉토리

* 9월 식단에 활용해보세요 *

9월 3일(목) 부추당근무침 : 부추, 당근은 먹기 좋은 크기로 자른 후, 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐 찬물에 헹구 물기를 제거해요 → 그릇에 부추, 당근, 다진 마늘, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 골고루 버무리면 완성!

9월 29일(화) 오리고기부추볶음 : 오리고기, 부추, 양파는 먹기 좋은 크기로 잘라요 → 그릇에 오리고기, 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 깨소금, 후추를 넣어 골고루 버무려요 → 팬에 양념한 오리고기, 부추, 양파를 넣어 볶으면 완성!



9월 점심식단 응용 및 조리 Tip

날짜	음식명	Tip
9/8(화)	돼지고기수육	돼지다리살은 삼겹살보다 가격이 저렴하고, 기름기와 살코기가 적당히 섞여 맛이 좋아요. 뒷다리보단 앞다리, 수태지보단 암태지가 냄새가 덜나요. * 암태지 앞다리살(냉장용)로 구매하면 맛있는 수육을 조리할 수 있어요.
9/18(금)	순살고등어구이	팬에 생선 껍질 부분을 먼저 올려서 구워야 잘 타지 않고 생선이 부서지지 않아요.
9/21(월)	조갯살국	소금물(물 5L에 소금 15g 비율)에 조개와 철 성분이 함유된 숟가락을 넣고, 최소 1시간 이상 서늘한 곳에 두면 해감 돼요. * 철 숟가락은 조개가 이물질을 토해내는데 도움을 줘요.
	치즈달걀찜	부드럽고 감칠맛 나는 달걀찜을 만들고 싶다면 물 대신 멸치다시마 육수를 사용하고, 체에 내려주세요.
9/23(수)	새우살게첩볶음	냉동 새우살을 볶을 땐 물이 생길 수 있어, 한 번 데친 후 사용해요.