



2026년 7월 건강식단 - 일반형B

<0~2세>

월		화	수	목	금	토	
날짜			1	2	3	4	
오전간식	★ 7월 9일(목): 🇩🇪 독일 음식 '프리카델레(함박스테이크)'		★토마토⑫	채소죽	★자두	바나나셰이크②	
점심			쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ ★가지구이⑤	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 연두부&계소스⑤⑥ 무나물	쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑩ 찜닭⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤ 과일샐러드①②⑤⑫ 백김치	
오후간식			시리얼+우유②	전단호박+우유②	★옥수수죽+바나나⑤⑥		
열량(kcal)/단백질(g)			393/19	483/16	365/14	330/14	
원산지 표시				연두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	
날짜	6	7	8	9 생일파티	★10	11	
오전간식	★거봉[포도]	장국죽⑤⑥⑫	★옥수수수프②⑥	★바나나	★수박	검은콩두유⑤	
점심	쌀밥/백김치 맑은옥개장⑤⑥⑫ 치즈달걀찜①② 부추양배추무침	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 닭살테리아끼조림⑤⑥⑫⑬ ★파프리카샐러드⑤⑥	쌀밥/백김치 ★애호박맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 김구이	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥⑫ 소불고기⑤⑥⑫ 애호박전①⑤⑥	쌀밥/백김치 배추된장국⑤⑥ 🇩🇪 프리카델레(함박스테이크) ①⑤⑥⑩⑫ 근대나물⑤⑥	햄오브라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은연두부국⑤ 우거지나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	★카스텔라①②⑥+작두콩차⑤⑥	★전갈자+우유②	삶은달걀① +우유②	생일케이크①②⑥ +우유②	*바나나핫케이크①②⑤⑥ +우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	361/16	468/22	405/22	424/17	482/23	316/13	
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	★소고기:국내산한우 돼지고기:국내산	햄(돼지고기):국내산 연두부(콩):국내산	
날짜	★13	14	15_초복	★16	17	18	
오전간식	★복숭아⑪	순두부죽⑤	★파프리카스틱 +떠먹는요구르트②	타락죽②	제헌절	★자두요거트스무디②	
점심	쌀밥/백김치 ★가지된장국⑤⑥ *소불고기⑤⑥⑫ 양배추찜	쌀밥/백김치 느타리버섯국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬ 단호박조림⑤⑥	쌀밥/백김치 삼계탕⑫ 숙주나물	쌀밥/백김치 황태미역국⑤⑥ *두부그라탕②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 고구마순나물⑤⑥		쇠고기갯잎볶음밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +우유②	전고구마+우유②	★수박화채②	냉모밀국수③⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	492/21	526/20	436/20	437/21		330/11	
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	닭고기:국내산	두부(콩):국내산 가다랑어포(다랑어):원양산		★쇠고기:국내산한우	
날짜	20	21	22	23	24	25_중복	
오전간식	★참외	강낭콩죽⑤	★멜론	양파크림수프②⑥	★포도	식빵①②⑤⑥+우유②	
점심	쌀밥/백김치 배추당면국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주맑은국 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ ★애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 우렁무침⑤⑥	쌀밥/백김치 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩⑫ ★감자채볶음⑤	참쌀영양밥⑤⑥ 닭곰탕⑫ 곤드레나물 백김치	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	자장면①⑤⑥⑩⑫⑬+갈비차	꼬마주먹밥+매실차	단호박범벅①⑤+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	469/21	451/17	366/15	477/21	453/19	387/18	
원산지 표시	닭고기:국내산	돼지고기(돈가스):국내산 돼지고기(자장면):국내산	★쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 오징어:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	참쌀:국내산 닭고기:국내산	
날짜	27	28	29	30	31		
오전간식	★방울토마토⑫	전복죽⑫	★원도복숭아⑪	★애호박죽	★바나나		
점심	쌀밥/백김치 양배추된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯조림⑤⑥	쌀밥/백김치 새우살맑은국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 북어콩나물국⑤ 당근달걀말이 ①⑤ 도토리묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ★가지볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑫ 브로콜리무침		
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	콩국수⑤⑥	★으깬감자샐러드①⑤ +우유②	오곡시리얼⑥+우유②	치즈주먹밥②+메밀차③		
열량(kcal)/단백질(g)	475/24	429/24	412/17	480/20	395/15		
원산지 표시	참치(다랑어):국내산	전복:국내산 국내산 오리고기:국내산 콩국수(콩):국내산		돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우		
★7월의 제철식품		★7월의 저나트륨·저당 메뉴		원산지 표시			
		날 짜	메뉴	점심 중 함량	쌀(백미)		배추김치(백김치)
		저나트륨 메뉴	메뉴	점심 중 함량	밥, 죽, 누룽지		배추
		저나트륨 메뉴	메뉴	점심 중 함량	국내산		국내산
		저나트륨 메뉴	메뉴	점심 중 함량	국내산		국내산
		저나트륨 메뉴	메뉴	점심 중 함량	국내산		국내산
수박, 참외, 자두, 복숭아, 토마토, 파프리카, 가지, 애호박, 도라지, 감자, 옥수수		* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.		원산지 표시			
식품알레르기 유발물질 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯		★쇠고기: 국내산일 경우, 한우·옥수수·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 옥수수), 쇠고기(호주산)			
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.							



식단 안내

▶ 본 센터에서 제공하는 식단은 “2025 한국인영양소섭취기준”에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 유아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

※ 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공합니다.
※ 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 1~2세 유아의 경우 450kcal 내외, 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공합니다.

간식	점심식사
- 우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상 - 신선한 채소, 과일, 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수) 등: 주 3회 이상 - 죽 또는 스프: 주 1~2회 - 오후간식은 아이의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성	- 기름이 많이 소비되는 튀김류: 주 2회 이하 - 면요리: 월 2회 이하 - 토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성 - 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기를 주 별 각 1회 이상 구성 - 생일·건강식단표 별도 제시(일정에 맞게 활용)

▶ **식품알레르기 유발물질 표시:** 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

⑬아황산류의 경우, 식품알레르기 식단에 별도로 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.

※ 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

※ 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.

※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 ‘원재료명’에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

▶ **원산지**는 아래 사항에 준수하여 **식단표에 일별로** 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상품목 (미공개시 과태료)	농산물(3)	축산물(6)	수산물(20)*
	배추김치(배추, 고춧가루) 쌀*(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ※ 해당 농산물 가공품 포함	쇠고기*, 돼지고기, 닭고기 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함) ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함	넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 ※해당 수산물 가공품 포함
비고	* 배추김치: 배추 00산, 고춧가루 00산 * 쌀 : 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	* 쇠고기: 국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분표시	* 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 원양산의 경우: 원양산 이나 원양산,해역명 표시 외국산의 경우: 국가명 표시

※ 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 **일별로** 표시해야 합니다.(매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표 아래에 일괄표시 가능)

※ 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, **가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게** 표시해야 합니다.

※ 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 **원에 게시하고 어린이 보호자에게도** 공지해야 합니다.

▶ 재료수급이 어려운 경우, 아래 ‘**대체가능 식품표**’를 참고하여 **같은 식품군과 조리법 내에서 11일 미만으로 변경**하도록 권장합니다.

구분	대체가능 식품	
밥	모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)	
국	채소국	콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등
	고깃국	쇠고기국 ↔ 달걀국 ↔ 맑은순두부국 ↔ 어묵국 ↔ 만둣국 ↔ 황태국 ↔ 유부국 등
단백질 반찬 (주찬*) *함량이 비슷하게 권장 *가급적 가공식품 지양	육류	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어류	고등어 ↔ 삼치 ↔ 임연수 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류	달걀 ↔ 두부
채소	모든 종류의 채소류를 같은 조리법 내에서 변경(나물, 무침, 볶음, 숙회, 조림 등)	
김치	모든 종류의 김치류(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)	
채과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 참외 ↔ 수박 ↔ 사과 ↔ 배 ↔ 굴 ↔ 바나나 등) *연속해서 같은 과일을 제공하지 않도록 주의 *통조림, 과일주스 등 가공식품으로 제공하지 않도록 주의	
떡·빵	모든 종류의 떡과 빵 *전 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수 등)로 변경 가능	
우유	우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요구르트 ↔ 요구르트 ↔ 치즈 *우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체 *하루 2회의 우유 및 유제품 섭취 권장	

* 주찬: 멸치볶음, 진미채무침, 명엽채볶음 등 통상적으로 부찬으로 제공되는 메뉴로는 대체 불가합니다.

※ 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 변경하여 영양소·열량까지 고려하도록 권장합니다.



식단 제공 시 유의 사항

▶ 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단 수정이 필요한 경우 **아래 절차에 따라 식단 감수**를 진행 합니다.

‘대체가능 식품표’를
참고하여 식단 수정



식단 감수 요청서 작성
(센터로 메일 송부)



식단 검토 및 감수 진행
(약 3~4일 소요)



식단 감수 확인서 발송
(급식소로 메일 송부)

※ 감수 기간: **매월 식단 게시일(15일 경)부터 약 10일간(공휴일 포함)** 가능합니다. 급식이 제공된 이후 감수는 불가합니다.

※ 원활한 식단 감수를 위하여 **식단 감수 기간을 꼭 준수**해 주시기 바랍니다.

▶ 급간식 제공 시 유의사항

※ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급간식을 제공하여 주시기 바랍니다.

※ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로, 아래를 참고하여 배식하시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘 될 수 있도록 충분히 불려 사용
	볶음밥/덮밥	• 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 • 1-2세의 경우 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공(순살 생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
부찬류	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
	샐러드, 쌈채소	• 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 유아에게 제공 시 주의
김치류	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
	배추김치	• 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
기타류	깍두기	• 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
	국수/ 잡채 등의 면류	• 1-2세: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 • 3-5세: 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
아몬드, 땅콩, 콩류 등	전류	• 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리 • 1-2세: 3×3cm 정도의 크기로 제공 • 3-5세: 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공
	아몬드, 땅콩, 콩류 등	• 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의를 요함 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 알레르기 원아 확인 후 제공
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식	• 메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도	포도	• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류	떡류	• 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능
찜감자, 찜고구마	찜감자, 찜고구마	• 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 • 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	• 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함