

2025년 3월 식단표

발행처 : 영양팀

1~2세 죽형A

발행일 : 2025. 2. 17.

일자	31일(월)	식단 안내			
오전간식	단호박죽	<ul style="list-style-type: none"> ☑️ 제철 식품 : 썩, 달래, 냉이, 취나물, 딸기 등 ☑️ 식단 사용 시 반드시 표시 : 식단출처, 제공 연령, 열량, 단백질, 식품알레르기 유발물질 등 ☑️ 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함) 		<p>콩나물 활용 메뉴가 있는 날 나트륨 저감화의 날 승농 제공</p> <p>함께하는 건강 식생활 실천 메뉴 식약처에서는 매년 3월 31일 나트륨을 줄인 건강한 급식 메뉴를 제공하는 날을 운영합니다.</p> <p>배식량 ½ 제공 ★ 신선식품 간식</p>	
점심	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순두부부로콜리달걀찜①⑤ 느타리버섯볶음⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	채소롤빵①②⑥&우유② 열량(kcal)/단백질(g) 456/18				

일자	3일(월) 대체휴일	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
오전간식	 대체공휴일	양배추죽⑤⑥&치즈②&바나나	닭가슴살죽⑫&★한라봉	김가루죽⑤⑥&★바나나	채소죽⑤⑥&★사과
점심		잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백김치볶음밥⑤⑨ 어묵우동장국⑤⑥ 미니돈까스⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 버섯볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 들깨무나물 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		토마토스파게티②⑥⑩&쥬스	★찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥&보리차	절편&우유②
열량(kcal)/단백질(g)		411/16	440/14	452/17	450/15

일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
오전간식	버섯죽⑤⑥&★배	파프리카죽⑤⑥&치즈②	시금치죽⑤⑥&★딸기	당근양파죽⑤⑥&★바나나	부추흰살생선죽&★포도
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭순살간장조림⑤⑥⑫ 썩가나물무침⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이부추무침⑤⑥ 달걀찜① 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 물만두⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 계란두부전⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑧⑩⑫⑮ 취나물무침⑤⑥ 단호박달콤조림 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 숙주나물무침 봄동무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크루아상샌드위치①②⑤⑥&우유②	소고기주먹밥⑤&보리차	미나리전①⑤⑥&매실차	꿀호떡①②⑤⑥&우유②	증편&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429/13	429/17	431/14	455/14	434/16

일자	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
오전간식	감자무죽⑤⑥&★사과	오이죽⑤⑥&치즈②	채소죽⑤⑥&★바나나	미역죽⑤⑥&★토마토	누룽지죽&★배
점심	백미밥 썩된장국⑤⑥ 돼지고기떡찜⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 들깨무나물⑤ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 승농 연근참깨소스무침①⑤ 버섯볶음⑤ 과일푸딩 깍두기⑨	백미밥 감자수제비국⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨	백미밥 소고기묵국⑥ 두부부침⑤⑥&달걀양념장⑤⑥ 갯잎나물무침⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	계란모닝빵①②⑤⑥&우유②	배추전①⑤⑥&요쿠르트②	감자버터구이②&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②	채소튀김&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	433/17	407/16	417/12	455/19	395/13

일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
오전간식	배추죽⑤⑥&★오렌지	치즈죽⑤⑥&★바나나	당근죽⑤⑥&★딸기	브로콜리죽⑤⑥&★토마토	연근죽⑤⑥&★사과
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑫ 유채나물무침⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박젓국⑤⑨ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 부추무침⑤ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고구마범벅①⑤ 과일푸딩 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 임연수구이⑤ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	도넛①②⑤⑥&우유②	궁중떡볶이⑤⑥&우유②	★찐단호박&우유②&파인애플	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	시리얼&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	434/14	375/14	402/19	439/19	418/14

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육수산물 가공품		한우		국내산		국내산		국내산		국내산	
	삼치, 임연수	미나리까스	동그랑땡	치킨텐더(케이준샐러드)	함박스테이크									
	국내산							국내산/가공식품의 경우 하단의 원산지 표기에 따른						

본 기관의 식자재 수급에 따라 같은 식품군내에서 식자재 대체가 가능합니다.

변경 사항 안내

구 분	2024년 (기존)	2025년 (변경)
연령표기 (‘만’ 삭제)	2025년 1월 식단표 만1~2세 일반형	2025년 2월 식단표 1~2세 일반형
조리법 제공	‘표준레시피’ 명칭을 2025년 2월부터 식단 제공 ‘조리법’으로 변경 사용	
	◦ 식단 종류별 / 연령별 구분 파일 발송 ◦ 총 12개 조리법 파일	◦ 식단 종류별 구분으로 단순화 ◦ 총 9개 조리법 파일

연령별 1일 영양 섭취기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2020)]

식단의 특징 및 구성 [특별식단(생일식단, 견학식단, 방학식단)은 안내문을 별도로 제공하오니, 확인 후 사용하시기 바랍니다.]

구 분	내 용
저염	나트륨 섭취 저감을 위해 월 1회 국 대신 송농 을 제공합니다.
국없는날	나트륨 섭취 저감을 위해 월 1회 국을 제공하지 않습니다.
콩나물데이	2025년 어린이 영양 교육 『대구르르~ 아이 콩!』과 연계하여 콩나물 활용 메뉴가 있는 날을 지정했습니다.
★신선식품 간식	신선한 과일 및 채소를 활용한 간식을 제공합니다.
특별식단	생일식단(🎂), 견학식단(🚌), 방학식단(🍉, 🍷) 등 어린이 급식소의 행사 날짜에 해당 식단으로 대체하여 사용 가능합니다.
어린이 기호식품 품질인증	◦ 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 우선적으로 사용 ◦ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도로 주스, 우유, 두유 등 사용 권장 (*식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능)

식품알레르기 유발물질 표시

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

- 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별한 주의가 필요합니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 ‘원재료명’에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

동일 식품군 내 변경 가능 대체식품

구 분	대 체 가 능 식 품	
밥	모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)	
국	채소류 국과 고기류 국 구분	
단백질 반찬	육류	소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어패류	고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류	달걀 ↔ 두부
채소(해조류 포함)	모든 종류의 채소류를 동일 조리법 내에서 변경	
김치	배추김치 ↔ 깍두기	
제철 과일	딸기 ↔ 참외 ↔ 복숭아 ↔ 포도 ↔ 수박 ↔ 사과 ↔ 배 ↔ 감 ↔ 굴 ↔ 바나나 등 * 같은 과일을 중복하여 제공하지 않도록 주의!	
떡	백설기 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 ↔ 절편 등	
빵	크림빵 ↔ 카스텔라 ↔ 잼샌드위치 ↔ 소보로빵 등 * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의!	
우유	두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체!	

- 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다.
- 기관 사정에 따라 급·간식 변경을 원하시는 경우 대체식품군을 참고하여 수정, 센터 식단 월 일수의 50% 미만의 범위 내에서만 가능합니다.
(예 : 월 21일 중 11일 미만)

☑️ 급식 제공 시 유의사항

- 영유아의 연령 특성(만1~2세, 만3~5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급간식을 제공하여 주시기 바랍니다.
- 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 있으니 아래 내용을 참고하여 배식하시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	· 여러 종류가 섞인 혼합잡곡 보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 · 잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려서 사용
	볶음밥/덮밥	· 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1*1cm 이하의 크기로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	· 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
	떡국	· 떡이 너무 크지 않도록 제공, 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 만1~2세에게 조랭이떡은 저작 및 소화가 어려우므로 주의
주찬류	돼지, 소	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3*3cm 크기로 썰어서 조리 · 만1~2세는 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	· 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위로 조리 후 배식
	생선	· 배식 전 생선 살만 발라서 제공(순살 생선 사용 시에도 잔가시가 남아있을 수 있으니 반드시 확인 필요)
부찬류	샐러드, 쌈채소	· 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 · 쌈채소는 어린이가 먹기 편한 크기(3*3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공 · 상추는 목에 붙을 수 있으니 제공 시 주의
	나물무침	· 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	· 어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	· 깍두기를 씹기 어려운 만1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타류	면류	· 만1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 · 만3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	· 전에 들어가는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리하고 만1~2세는 3*3cm 정도의 크기로 제공 · 만3~5세는 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공

☑️ 간식 제공 시 유의사항

음식명	조리 및 배식 시 유의사항
아몬드, 땅콩, 콩류 등	· 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 · 식품알레르기 원아 확인 후 제공
표면이 미끄러운 음식	· 메추리알, 방울토마토, 꿀떡 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 때 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류	· 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 막히지 않도록 음료와 함께 제공
찐 서류	· 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 · 찢어져서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료와 함께 제공
호상요구르트, 컵에 주는 음료	· 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 · 두세 모금 정도 섭취 후 완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침(식품의약품안전처, 2022), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]

☑️ 원산지 표시 대상 식품 및 주의사항

구분	농산물	축산물	수산물
총 29개 품목	· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물 가공품 포함
예시	· 배추김치 : 배추 00산 고춧가루 00산 · 쌀 : 흑미, 찹쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 소고기 : 국내산의 경우 한우, 육우, 젓소 구분표시	· 국내산의 경우 : 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우 : 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우 : 국가명 표시

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 표준레시피에 준하여 작성하였으며 처음 기재 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 수급 당일 원산지가 변동될 경우 식단표에 변경된 원산지로 수정·게시 후 어린이 보호자에게 변경내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다. 단, 포장재에 '외국산(○○산, □□산, △△산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'는 축산물의 원산지는 표시 생략, 김치만두류의 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추 : ○○산, 고춧가루 : ○○산)으로 표시
- 어묵 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능, 어묵(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(오징어 : 페루산) 또는 어묵(명태 : 러시아산)으로 표시