

일자/요일	생일식단	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	복숭아⑪	닭죽	계절과일(예:멜론)	검은콩두유⑤	곡물씨리얼/우유②	멜론
점심	백미밥/쇠고기미역국⑤⑥ 돼지고기볶음 김구이 잘게썬깍두기⑨	백미밥/근대된장국 쇠고기장독볶음⑤⑥⑬ 상추사과무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩⑪ 애호박맑은국 김말이튀김⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/썩갠어묵국⑤⑥ 오이닭살참깨볶음⑤⑥⑮ 단무지무침⑬ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥 감자미역국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥/배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩/우유②	잔치국수	찐옥수수/과채주스	구운달걀① 우유②
열량/단백질(kcal)/(mg)	524/19	498/19	463/18	498/21 488/20	477/16	498/21
일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목) 저당날	11일(금)	12일(토)
오전간식	파프리카스틱//호상요구르트	닭죽	계절과일(예:사과)	우유미숫가루	바나나씨리얼요거트②⑤⑥	검정콩두유⑤
점심	잡곡밥/버섯된장국⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/안매운육개장 감자채햄볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (저염)미소장국⑤⑥ 마늘소스닭구이⑤⑥⑮ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/온도토리묵국⑤⑥⑨ 안매운오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참쌀현미밥/쇠고기미역국⑤⑥⑰ 새우감바스(새우살채소볶음)⑨ 근대나물된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬/매실차	슈크림빵①②⑥/우유②	고구마치즈볼②/우유②	1)로제스시파게티②⑤⑥⑩⑮⑯ 2)로제스시파게티②⑤⑥⑩⑮⑯	찐감자/요구르트②	치즈스틱②⑤/글루스
열량/단백질(kcal)/(mg)	460/16	487/18	445/19	468/17 493/20	491/19	463/21
일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수) 국없는 날	17일(목)	18일(금) 말복	19일(토)
오전간식	오이스틱/호상요구르트②	단호박죽	(계절과일(예:배))	바나나/우유	견과씨리얼요거트②④⑤⑥⑭	바나나
점심	잡곡밥/유부맑은국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑰ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/조갯살맑은국⑩ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ (미역된장국⑤⑥) 양배추오렌지샐러드② 잘게썬깍두기⑨	백미밥/달걀국① 임연수구이⑤⑥ 브로콜리채소볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 김구이 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①②⑫⑯ 청경채맑은국 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	토마토스크램블에그①⑤⑫ 사과주스	단팥빵①②⑥/우유②	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	수제비⑥	찐고구마/과채주스	크림빵①②⑥/요구르트②
열량/단백질(kcal)/(mg)	448/17	482/21	478/18	451/19 478/20	491/18	482/15
일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수) 지구촌밥상	24일(목)	25일(금)	26일(토)
오전간식	당근스틱/요거트②	채소죽	계절과일(예:씨없는포도)	추석연휴 		
점심	잡곡밥/배추된장국⑤⑥ 영양짬닭⑤⑥⑮ 팽이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/버섯쇠고기국⑤⑥⑰ 대구전①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	● 백미밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드/오이피클			
오후간식	해쉬브라운⑤⑥+케찹⑤⑫ ⑬⑥⑫⑰/우유②	카스테라①②⑥/식혜(우유②)	단호박찜/우유②			
열량/단백질(kcal)/(mg)	480/20	451/14 440/14	463/15			
일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수)	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찔기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않습니다. 제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다. ● ()안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는메뉴의 예입니다. ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	자른방울토마토⑫/요거트②	표고버섯쇠고기죽⑰	(계절과일(예:키위))			
점심	잡곡밥/무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀말이①②⑤ 김치전⑤⑥/잘게썬배추김치⑨	곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨			
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/오미자차②	모닝빵①②⑥/과채주스(우유②)	건포도고구마샐러드② 우유②			
열량/단백질(kcal)/(mg)	467/16	429/18 433/18	445/16			

밥, 죽, 누룽지 (백미, 참쌀, 현미, 흑미)	콩(두부, 순 두부, 콩국 수, 콩비지)	쇠고기 (한우, 육 우, 꺾소)	돼지 고기	닭고 기	오리 고기	육가공품		수산물 및 수산물가공품				배추김치	
						동그랑땡, 햄(돼지고기, 쇠고기, 닭고기)		어묵	고등	참치	오징	배	고추
						훈제(돼지고기), 함박스테이크(돼지고기, 쇠고기)		(영태)	어	(다랑어)	어	추	가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	원양산	종국산	국내산	국내산	

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.(변경 시 변경일자 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

유아식단 안내사항

1. **식단제공**

유아 제공 식단				
구분	대상	종류	구성	
영아기	영아(0세, 만11개월)	이유식	후기	
유아기	유아(만1~2세)	오전간식, 오후간식	일반간식형	죽간식형
	유아(만3~5세)	점심	일반간식형	죽간식형

2. **주간알레르기 표시식단**

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인이 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨.)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

3. **식단공개 및 표기**

- ① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재
 - ② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)
- ※ 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

4. **식단확인 및 수정**

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

※ **우유를 매일 제공하는 원에서는** 요거트,두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

5. **조리안내서 확인**

- ① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.
- ② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시오.
- ③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시오.

6. **영유아기 연령별 영양기준량**

- ▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240~260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150~180kcal)를 섭취하게 됩니다.

※<참고사항>**한국인의 영양소 섭취기준(2025)** - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.

연령	에너지(kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질(g)	비타민A(μg RAE)	비타민C(mg)	티아민(mg)	리보플라빈(mg)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
유 만 1 ~ 2세	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
아 만 3 ~ 5세	1400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

어린이 기호식품 품질인증

- ▶ 어린이 간식 선정 시 ‘어린이기호식품 품질인증’ 제품 제공을 권장합니다.

제공 식품의 예) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공유등

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 <https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>)



식단 감수 신청안내

※다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다.※

- ▶ 급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우
- ※ 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.
- ▶ 타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우
- ▶ 급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우
- 급식센터로 감수신청을 해 주시면 재작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다.
- 기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : tbchild@naver.com)

자세한 식단안내사항

1. 메뉴 변경시

- ▶ 식재료 수급의 변동이 있거나 어린이의 기호 또는 시설의 행사 등의 이유로 메뉴 변경이 이루어질 때에는
 - ① 동일 조리법, 동일 식품군 내에서 1달 중 50% 이내 식단 변동이 가능합니다.
 - ② 식단 변경 후 부모님 제공 및 기관내 게시가 이루어지도록 합니다.
 - ③ ①의 경우를 제외한 식단변경은 급식센터로 감수를 요청하시어 식단변동에 따른 변동된 영양정보를 제공 받으시길 바랍니다.

2. 떡제공이 이루어지는 어린이집에서는

- ① 명절 등 전통식품 제공 등의 사유가 발생 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공이 가능합니다.
- ② 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 이루어진 후 제공이 가능하며 관련된 증빙서류를 보관하여 주시기 바랍니다.
- ③ 떡 메뉴 식단 의견으로 제공 시 1)과2) 중 메뉴 선택 가능하도록 작성하였습니다.

3. 식단 사용

- ▶ 영아 전담 어린이 급식소 : 유아(만1~2세) 일반간식형, 죽간식형 식단 중 선택하여 사용
- ▶ 영유아 일반 어린이 급식소 : 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 식단을 사용 (통합형 식단 사용 지양)
- ※ 유아들의 섭취 정도에 따라 자른, 잘게, 안매운, 고춧가루 제외 등의 문구가 추가됨.
- ▶ 기관의 식단의견을 반영하여 1),2)로 명시된 **대체간식(칼로리)을 활용**하실 수 있도록 명시합니다.

예)1)약식/우유 2)잔치국수

▶ 점간식제공의 날에는

유아들이 잘 먹지 않으려는 음식을 적은양에서 시작하여 단계적으로 양을 늘려가는 것이 식습관을 형성하는 시기에 적절한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찐감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 경우의 방법으로 단계적 섭취 방법을 활용하여 주십시오. **제공의 예1) 찐감자(56g)+주스(70g) 예2) 찐감자(33g)+과일(25g)+주스(70g)**

▶ 채소, 과일 간식 제공의 날에는

예) 오이스틱(사과) - 오이스틱대신 계절채소, 과일로 대체 제공이 가능합니다.

- 영아의 경우에는 채소스틱또는 다짐으로 제공하며,
- 채소 또는 과일 요거트샐러드, 생과일주스, 화채 등의 형태로 대체 제공 가능합니다.
- 단단한 채소(당근스틱) 등은 유아의 섭취 정도에 따라 살짝 데쳐서 무른 형태로 제공 또는 다져서 요거트와 섞어 제공하기 등을 활용하여 주십시오.

- ▶ **유아들을 위하여 견과를 제공할 경우**에는 다져서 요거트에 넣어 주거나, 두유 우유와 함께 갈아 제공할 수 있습니다.

4. 식단관리 주의사항

- 유아는 발달상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을변경하여 제공합니다.
- 소화와 저작이 어려운 '질긴 육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념의 메뉴, 질긴 조개·해산물류', 삼킬 때 기도를 막을 수 있는 위험이 있는 '떡류' 등은 제공하지 않도록 합니다.

구분	1-2세	3-5세
매끄럽고 동글동글한 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등)	세로 방향으로 작게 썰고 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의	· 원형의 형태로 제공하고자 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 · 선생님의 모니터링 필요 · 떡:목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
딱딱한 음식(예:콩, 땅콩 등 견과류)	제공하지 않음.	
찰기있는 음식(예:떡 등)		
샐러드, 찜채소	3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 찜을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
고구마, 강력분으로 만든 빵	· 음료와 함께 제공하고 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	· 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	
나물무침	· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
배추김치, 깍두기	· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	

제공식단의 예



식단 변경 시 대체 가능한 식품

구분		변경 가능한 대체 식품군	
봄	밥	완두콩밥, 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아연미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.	
	국	깨소국	부추된장국, 봄동국, 달래된장국, 냉이된장국, 썩국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 애물순두부국 등
	단백질류	육류	계육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	임연수조림&구이, 조기구이, 뽕어포구이&튀김, 병어조림, 갈치조림&구이, 삼치조림&구이, 오징어볶음 등
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이
	채소류	봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 썩, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 상추, 양배추, 고구마순, 미나리, 참취나물, 도라지, 양파, 마늘쫑, 물미역, 구이김 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능	
	배추김치	배추김치, 팍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치	
	과일류	딸기, 귤, 사과, 토마토, 아우스수박, 아우스참외 등	
여름	밥	콩밥, 옥수수밥, 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아연미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.	
	국	깨소국	두부버섯된장국, 오박국, 근대국, 감자부주국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국,시금치국 등
		고깃국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 닭백숙, 북어채무국, 왕태채무국, 어묵국, 오징어묵국 등
	단백질류	육류	계육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	병어조림, 삼치조림&구이, 오징어볶음, 장어구이, 가자미구이
		알류,콩류	달걀말이,장조림,찜,메추리알조림,두부조림&구이
	채소류	오이, 청동오박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애오박, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능	
	배추김치	열갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 팍두기	
	과일류	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등	
가을	밥	콩밥, 팥밥, 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아연미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.	
	국	깨소국	토란국, 시금치국, 버섯국, 감자국, 배추된장국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	옹암국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기무국, 어묵국 등
	단백질류	육류	계육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	종치조림, 고등어조림&구이, 청어구이, 갈치조림&구이, 연어구이, 오징어볶음
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추 연근, 당근, 우엉, 파, 늪은오박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능	
	배추김치	동치미, 송각김치, 석박지, 배추김치, 팍두기, 백김치	
	과일류	배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등	
겨울	밥	찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아연미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.	
	국	깨소국	버섯국, 감자국, 시금치국, 시래기된장국, 미역국, 콩나물국
		고깃국	대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장 참치김치찌개 등
	단백질류	육류	계육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	굴부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림&구이, 낙지볶음, 주꾸미볶음
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림구이
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 우엉, 연근, 썩갯, 시금치, 고비나물, 봄동, 참취나물, 순무, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능	
	배추김치	봄동김치, 송각김치, 툇김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 팍두기, 백김치	
	과일류	귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등	