발행처 : 태백시어린이 · 사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 유아식단(만1-2세 죽간식)

발행일 : 2026. 10. 19.

영양사 : 김숙영

식품구성자전거 굴려라 튼튼 영양식단 (죽간식)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	김가루채소죽	참치죽⑱	김치치즈죽②⑤⑥⑨	수제바나나우유②	흑임자죽
점심	백미밥/물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱(저염저당)돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥/청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 부추달걀국① 두부구이+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥/미역국⑤⑥ 고등어엿장조림⑫ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
후 식	귤	유기농치즈	짜요짜요	유기농곡물과자	귤
오후간식	바나나/유기농요구르트②	소보로빵⑤⑥/상하우유②	사과/유기농플레인요거트②	잔치국수⑥	찐고구마/상하우유
열량/단백질(kcal)/(mg)	439/20	497/20	423/14	430/13	430/14
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 저당날	13일(금)
오전간식	유기농플레인요거트⑤⑥⑯	옥수수스프②⑥	누룽지죽	야채죽②⑤	연근채소죽⑤⑥
점심	백미밥/어묵국⑤⑥ 멸치채소볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/감자된장찌개⑤⑥ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/온도토리묵국⑤⑥⑨ 임연수엿장구이⑤⑥ 김구이 잘게썬배추김치⑨
후 식	유기농쌀과자	짜요짜요	미니약과	유기농치즈	유기농요구르트
오후간식	자른사과①②⑥/상하우유②	슈크림빵①②⑥/상하우유②	배/상하우유②	어묵국⑤⑥⑧⑫/유기농요구르트②	찐고구마/상하우유
열량/단백질(kcal)/(mg)	431/19	496/20	496/17	400/15	462/17
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국없는 날	19일(목)	20일(금) 말복
오전간식	부추달걀죽①⑤⑥	참치죽⑮	호두죽⑭	잔멸치채소죽	소고기죽⑲
점심	기장밥/쇠고기탕국⑤⑯ 시금치달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ (저염·저당)우엉조림⑤⑥잘게썬배추김치⑨	자장덮밥⑤⑥⑩ (우동국물⑤⑥) 야채전⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/어묵국⑱ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	흑미밥/사골미역국⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨
후 식	보리강정	바나나	짜요짜요	유기농쌀과자	미니약과
오후간식	자른사과/유기농플레인요거트	치즈빵①②⑤⑥/상하우유②	과일샐러드②⑫/유기농치즈	매실장아찌무수⑤⑥⑯/유기농요구르트②	찐고구마/상하우유
열량/단백질(kcal)/(mg)	428/17	483/22	418/14	480/19	480/16
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수) 지구촌밥상	26일(목)	27일(금)
오전간식	유기농플레인요거트⑤⑥	감자우유죽②	미역죽⑤⑥	흑미죽⑤	시금치된장죽⑤⑥
점심	수수밥/두부미역맑은국⑱ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/(저염)배추된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑰⑱ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 돼지고기볶음①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/닭개장⑤⑥⑮ 햄감자볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/매생이국⑤⑥ (미역국)⑤⑥ 갈치구이⑤⑥(고등어구이⑤⑥⑦) 청경채볶음⑤⑥/잘게썬김치⑨
후 식	유기농치즈	유기농쌀과자	짜요짜요	유기농요구르트	귤
오후간식	귤/치즈스틱②	1)치즈머핀①②⑤⑥/과채주스	배/상하우유②	2)찐만두①②⑥⑭/주스	찐고구마/상하우유
열량/단백질(kcal)/(mg)	474/24	459/13	469/19	445/17	405/10
일자/요일	30일(월)				
오전간식	치즈단호박죽②				
점심	차조밥/숙주맑은국 쇠고기볶음①⑤⑯ 멸치볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨				
후 식	유기농치즈				
오후간식	자른사과/유기농요구르트				
열량/단백질(kcal)/(mg)	432/18				

<식품알레르기 유발물질 표기>

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

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

※ **매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않도록 합니다. (제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요함.)**

◉ ( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는 메뉴의 예입니다.

밥,죽,누룽지(백미,찹쌀,현미,흑미)	콩(두부,순두부,콩국수,콩비지)	쇠고기(한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물 및 수산물가공품					배추김치	
					미트볼(돼지고기,닭고기),너비아니(돼지고기,쇠고기),햄(돼지고기,닭고기)	어묵(명태)	고등어	참치(다랑어)	오징어	명태	배추	고추가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	노르웨이	산	국내산	산	국내산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 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 주십시요.

③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시요.

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.

연 령		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)
유아	만 1 ~ 2세	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
	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

▶ **찜간식제공의 날에는**

유아들이 잘 먹지 않으려는 음식을 적은양에서 시작하여 단계적으로 양을 늘려가는 것이 식습관을 형성하는 시기에 적정한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찐감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 경우의 방법으로 단계적 섭취 방법을 활용하여 주십시요. 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 주십시요.

▶ **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 제공하고지 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, 쌈채소	3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 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





