

발행처 : 태백시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 6. 22.
영양사 : 김숙영

2026년 7월 유아식단(만1-2세 일반간식)

7월 더위 이기고 건강 지키자 영양식단 (주간식)



일자/요일			1일(수)	2일(목)	3일(금)	
오전간식			잔죽	고구마타락죽②	두부참깨죽⑤	
점심	※알레르기유발식품※ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳찹(어린이 체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.		새우카레볶음밥⑤⑥⑨ 들깨묵국⑤⑥ 자른방울토마토치즈샐러드 ②⑤⑥⑫ 잘게썬백김치⑨	차조밥/얼갈이된장국⑤⑥ (저염저당)돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 느타리버섯조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	참쌀현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 해물완자전①⑤⑥⑰ 청포묵김무침 ⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	
	오후간식1	오후간식2	계절과일/호상요구르트②	미니우동⑤⑥	찐감자/두유⑤	
	열량/단백질(kcal)/7(mg)	변동사항	잔멸치죽	계란죽①	국물씨리얼/우유②	
	433/14		404/16	411/19		
일자/요일	6일(월)	7일(화)	8일(수) 국없는 날	9일(목) 저당날	10일(금)	
오전간식	채소죽⑤ ⑥	쇠고기버섯죽⑤⑥⑩	연두부죽	호두우유죽②⑭	대구살미역죽	
점심	잡곡밥/근대된장국⑤⑥ (저염저당)떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑰ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/백짬뽕국⑤⑦⑩ 브로콜리달걀볶음①⑤ 오이나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 송농 웨이감자구이② 잘게썬백김치⑨	백미밥/맑은콩나물국⑤ 순살닭볶음탕⑤⑥⑰ 갯잎나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑩ 살치볶음⑤⑥ 김자반⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	
	오후간식1	오후간식2	계절과일/호상요구르트②	미니한도그①②⑥⑩/주스	찐고구마/과채주스	
	열량/단백질(kcal)/7(mg)	변동사항	새우야채죽⑨	치즈죽②	표고버섯죽	
	413/17	473/19	473/18	386/16	403/17	
일자/요일	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금)	
오전간식	잔멸치김가루죽	두부당근죽⑤⑥	김치치즈죽②⑤⑥⑨	두유미숫가루⑤	제헌절 	
점심	잡곡밥/물만두국⑤⑥⑩ 칠리새우①⑤⑥⑨⑫ 가지나물⑤⑥⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/안배운육개장⑤⑥⑩ 사각어묵볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥(추가) 닭살백숙+소면 부추전①⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	수수밥/새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 베이컨스크램블에그①②⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨		
	오후간식1	오후간식2	계절과일/호상요구르트②	단호박찜/우유②		계절과일/우유②
	열량/단백질(kcal)/7(mg)	변동사항	감자우유죽②	황태죽		애호박된장죽⑤⑥
	483/21	444/16	410/16	514/20		
일자/요일	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)		24일(금)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	부추닭죽⑰	새우야채죽⑤⑥⑨	검은콩죽	버섯죽	
점심	잡곡밥/팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리찜 (고추가루제외)오이무침⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/소고기묵국⑩ 참치감자볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 오이미역냉국⑤⑥ 자른탕수육①⑤⑥⑩ 상추무침 잘게썬백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 닭강정①⑤⑥⑫⑰ 잘게썬각두기⑨	찰현미밥/닭곰탕⑰ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑰⑱ 김구이 잘게썬백김치⑨	
	오후간식1	오후간식2	계절과일/우유②	크로와상①②⑥/우유②	계절과일/호상요구르트②	
	열량/단백질(kcal)/7(mg)	변동사항	흰살생선죽	미역죽	누룽지죽	
	421/16	463/17	466/20	531/15	468/16	
일자/요일	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	달걀죽①	참쌀김가루죽	누룽지죽	타락죽②	흑임자죽	
점심	백미밥/미니우동⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑰ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	돼지고기카레라이스 미소장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑰ 배추맑은국 푸살리샐러드②⑤⑥⑫⑰⑱ 잘게썬백김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑰⑱ 부추맑은국 오이무침 잘게썬각두기⑨	베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 맑은콩나물국⑤ 김자반 잘게썬백김치⑨	
	오후간식1	오후간식2	계절과일/우유②	계절과일/우유②	와플파이/우유②	
	열량/단백질(kcal)/7(mg)	변동사항	국물씨리얼/우유②	국물씨리얼/우유②	국물씨리얼/우유②	
	435/19	411/15	462/15	423/16	406/12	

※ 위 식단은 태백시어린이·사회복지급식관리지원센터(영양사 김숙영)에서 제시한 식단을 사용하였으며, 토마토어린이집에서는 오후 주간식을 추가제공하고 있습니다.
※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지 변경될 수 있으며, 변경되는 경우 키즈노트 식단표에 변경된 내용을 안내해 드립니다.
※ 주 1회 이상 식이섬유와 칼슘이 풍부한 미역 또는 다시마, 김 제공 : 매주 금요일(뽕숙 지킴이)
※ 월 1회 저염식단(국 없는 날) : 국 대신 송농 제공
※ 유기농우유는 상하목장, 호상요구르트는 바이오플레인, 액상요구르트는 유기농요구르트, 주스는 요미요미, 국산콩두유는 콩콩아이 유기농두유를 제공합니다.
※ 쌀은 유기농 쌀을 제공합니다.
※ 오후간식1은 15시, 오후간식2는 17시20분에 제공됩니다.
※ 토마토어린이집에서는 마가린, 쇼트닝, 화학조미료를 일체 사용하지 않습니다.

밥,죽,누룽지 (백미,참쌀, 현미,흑미)	콩(두부,순두 부,콩국수,콩 비지)	쇠고기 (한우)	돼지 고기	닭고기	육가공품		수산물 및 수산물가공품				배추김치	
					소시지(돼지고기,소고기), 베이컨(돼지고기)	훈제오리 (오리고기)	어묵 (명태)	고등어	참치 (다랑어)	오징어	배추	고추 가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	원양산	원양산	국내산	국내산

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

※ 7월에는 자율등원기간 식단이 제공됩니다. 참고하여 주시기 바랍니다.

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,가공음등

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

어린이기호식품품질인증표시

어린이 기호식품이란?
『어린이 식품안전관리 특별법』에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식을 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리함

1. 어린이 기호식품 품질인증
어린이 기호식품이란?
'어린이 기호식품'이란 특별법, 예 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 식품들을 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리하고 있음
'어린이 기호식품 품질인증제도'란?
안전하고 양질의 고품질 어린이 기호식품의 제조·가공·유통관리를 관리하기 위하여 안전·영양·식품위생 관련 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 부여하는 제도
'어린이 기호식품 품질인증' 식품이 좋은 이유
식품안전관리인증(HACCP) 기준에 적합, 당류, 포화지방이 적은 식품, 과채주스는 당류가 첨가되지 않으며, 그 외 식품은 2가지 이상의 영양성분을 강화한 제품(단백질, 비타민, 미네랄 등), 무(가당) 등, 식품첨가물 중 식용타르색소, 보료염을 사용하지 않은 제품

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 공급의 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 제공 시 1)과2) 중 메뉴 선택 가능 합니다.

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 적절한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찜감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 경우의 방법으로 단계적 섭취 방법을 활용하여 주십시오. **제공의 예1) 찜감자(56g)+주스(70g) 예2) 찜감자(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 경우에는

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 찢기보다는 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, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	부추된장국, 봄동국, 달래된장국, 냉이된장국, 쑥국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 해물순두부국등
	단백질류	육류	제육볶음, 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, 쑥, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 상추, 양배추, 고구마순, 미나리, 참취나물, 도라지, 양파, 마늘쫑, 물미역, 구이김 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
배추김치	배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치		
과일류	딸기, 귤, 사과, 토마토, 하우스수박, 하우스참외 등		
여름	밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	두부버섯된장국, 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국,시금치국 등
		고깃국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 닭백숙, 북어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어묵국 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	병어조림, 삼치조림&구이, 오징어볶음, 장어구이, 가자미구이
		알류,콩류	달걀말이,장조림,찜,메추리알조림,두부조림&구이
	채소류	오이, 청등호박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
배추김치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기		
과일류	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등		
가을	밥	콩밥, 팥밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매가능한 어느잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	토란국, 시금치국, 버섯국, 감자국, 배추된장국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	홍합국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기무국, 어묵국 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	꽂치조림, 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, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
배추김치	동치미, 총각김치, 석박지, 배추김치, 깍두기, 백김치		
과일류	배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등		
겨울	밥	차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	버섯국, 감자국, 시금치국, 시래기된장국, 미역국, 콩나물국
		고깃국	대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장 참치김치찌개등
	단백질류	육류	제육볶음, 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, 쑥갓, 시금치, 고비나물, 봄동, 참취나물, 순무, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
배추김치	봄동김치, 총각김치, 톳김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 깍두기, 백김치		
과일류	귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등		