

식단 안내문

■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

구분	영아기		유아기	
대상	영아(0세, 4~11개월)		유아(1~2세)	유아(3~5세)
종류	이유식		간식 및 일반식	
구성	이유식	초기	죽식형	오전 · 오후 간식 및 점심
		중기	일반형	오전 · 오후 간식 및 점심
		후기	시간연장형	저녁
연령별 특징	영아기 식단(이유식)		유아기 식단(1-2세, 3-5세)	
	- 영아의 생리적 특징, 섭식 발달 단계, 영양적 필요 및 알레르기 유무를 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계와 개별 발달 상황에 맞춰 이유식 및 간식의 급여 횟수를 조절함으로써, 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족하도록 합니다. · 초기(4~5개월) : 미음형태의 유동식을 3~4일간 동일하게 제공해 식재료별 알레르기 유무를 확인합니다. · 중기(6~8개월) : 부드러운 죽 형태의 반고형식을 제공합니다. · 후기(9~11개월) : 무른 밥 형태의 고형식을 제공합니다. - 중 · 후기 이유식은 동일한 식재료를 사용하더라도, 영아의 발달에 맞춰 입자의 크기와 농도를 조절하여 조리합니다.		- 오전 간식은 메뉴의 특성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 매주 토요일은 '일품요리, 국, 부찬, 김치' 형태의 일품식으로 식단을 구성합니다. - 간식은 오전 간식과 오후 간식으로 나누어 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ◆사과, ◆편감자 등 - 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 조리하여 제공합니다.	

■ 식단의 영양 제공량

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전 · 오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	0~5개월	초기 25-30	500	-	10
		6~11개월	중기 60-70 후기 100-120	600	-	15
	유아	1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20
		3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25
	- 에너지는 연령별 필요추정량 적용 - 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 - 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용 [참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025)					

■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 번호로 알레르기 정보를 제공합니다.

● 식품 알레르기 정보

- 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름에도 알레르기 유발물질을 표기합니다.
 - 이에 따라 아황산류에 대한 알레르기 유발 성분 역시 식단표에 명시하였습니다.
 - (예시: 아황산류는 표백, 보존, 산화 방지를 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 대다수의 가공식품에 포함되어 있습니다.)

■ 어린이 기호식품 품질인증



- '어린이 기호식품 품질인증' 은 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품에 대해 식품의약품안전처가 부여하는 인증입니다. 따라서 급식 제공 시 해당 품질인증 마크가 표시된 식품의 사용을 적극 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강 · 영양 → 어린이 · 청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록' 에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

■ 식단 안내

- ◆ : 주 3회 자연 간식입니다.
- ■ 파란색 글씨 : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다.
- 저탄소 Day : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이란 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다.
- 매월 생일 식단이 제공됩니다.
- 제철 식재료를 활용한 저탄소 그린 식단 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 함량 정보를, 음식명 옆에는 식품 알레르기 유발 식품 정보를 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지는 식단표 하단에 명확하게 작성하여 주시기 바랍니다.
- 저염 급식 실천을 위해 매일 국의 염도를 측정하고 관련 일지에 기록해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 영유아의 저작 및 소화 능력을 고려하여, 양념의 농도와 조리 크기 등을 조절해 제공하시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시 사이트에 게시해야 합니다. (영유아보육법 시행령 [별표 1의4] : 식단표 매월 1회 공시 의무)



2026년 9월 식단표

일반형_영아(1-2세)



청주YWCA어린이집

		1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]	5 [토]
오전간식		연두부죽 ⑤	◆복숭아 ⑪	감자죽	◆배	흰죽&김가루
점심		수수밥 닭살등복달곰탕 ⑮ 부추호박전 ⑤⑥ 새송이버섯볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	유니짜장밥 ⑤⑥⑩ 근대된장국 ⑤⑥ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 어묵탕 ⑤⑥ 돼지고기볶잡 ⑤⑥⑩⑫ 실치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 수제비국 ⑤⑥ 쇠고기장독독이 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭가슴살청경채덮밥 ⑤⑥⑮ 무채국 ⑤⑥ 감자고로케 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		미니악과 ①②⑤⑥ +요구르트 ②	핫도그 ①②⑥⑩	후리가게주먹밥 ⑤⑥	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	두유 ⑤
열량/단백질		476.2/17.9	361.9/10.4	559.8/27.5	537.9/16.5	365/15.5
	7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금]	12 [토]
오전간식	◆방울토마토 ⑫	콩나물죽 ⑤⑥	◆키위	미역죽 ⑤⑥	◆샤인머스켓	누룽지죽
점심	수수밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 복어묵국 ⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 오징어간장볶음 ⑤⑥⑬⑭ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운옥개장 ⑤⑥⑬ 삼치구이 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 감자양파국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 배추맑은국 깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼 ①②⑤⑥+요구르트 ②	해물파전 ①⑤⑥⑨⑬	삶은달걀 ①+우유 ②	찐고구마	쌀씨리얼+우유 ②	스트링치즈 ②
열량/단백질	475.7/17.7	442.3/19.9	377.8/18.9	479/15.4	431.9/15.3	289.9/11.6
	14 [월]	15 [화]	16 [수] 생일식단	17 [목]	18 [금]	19 [토]
오전간식	◆키위	브로콜리죽	채소죽	치즈양파죽 ②	◆사과	흰죽&김가루
점심	수수밥 새우살맑은국 ⑨ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 수육 ⑩ 비름나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩⑫ 순살양념치킨 ①⑤⑥⑫⑬ 감자오이샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑬⑭ 연양식불고기 ⑤⑥⑬ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 고등어엿장구이 ⑤⑥⑦ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치채소비빔밥 ⑤⑥ 달걀찜국 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	핑거스틱 ①②⑤⑥+우유 ②	모듬어묵탕 ⑤⑥	케이크 ①②⑤⑥+요구르트 ②◆바나나	메추리알짜장볶음 ①⑤⑥	잔치국수 ⑥	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	499.2/22.7	435.3/24.8	619.5/20.2	428.9/21.9	448.2/15.3	294.6/15.3
	21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금]	26 [토]
오전간식	◆샤인머스켓	누룽지죽 ⑤⑥⑬	◆멜론			
점심	백미밥 미역국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 파프리카잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 복어국 ⑤⑥ 소고기단호박찜 ⑤⑥⑬ 숙주나물무침 배추김치 ⑨	추석연휴	추석	추석연휴
오후간식	롤케이크 ①②⑤⑥+요구르트 ②	◆찐감자	유과 ①②⑤⑥식혜			
열량/단백질	402.7/14.7	392.4/14.5	413/19.4			
	28 [월]	29 [화]	30 [수] 저탄소-Day			
오전간식	◆사과	채소죽	◆바나나			
점심	기장밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 훈제오리야채볶음 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨무침 배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 애호박볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
오후간식	단팔빵 ①②⑥+우유 ②	잔멸치주먹밥 ⑤	◆찐고구마+요구르트			
열량/단백질	453.3/15	430.4/14.8	429.7/14			
알레르기 유발식품	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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내산	국내산 □ 한우 □ 육우 □ 젓소
	수산물									
오징어 간장볶음	해물 파전	게살 볶음밥	백짬뽕국	고등어 엿장구이	참치채소 비빔밥	흰살 생선전		훈제오리야채볶음	참치액	
오징어	오징어	꽃게	오징어	고등어	참치캔 (다랑어)	명태		오리고기	참치액	
국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	원양산	러시아산	산	국내산	인도네시아산	

		1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]	5 [토]
오전간식		연두부죽 ⑤	복숭아 ⑪	감자죽	배	흰죽 & 김가루
점심		수수밥 닭살등복닭곰탕 ⑮ 부추호박전 ⑤ ⑥ 새송이버섯볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	유니짜장밥 ⑤ ⑥ ⑩ 근대된장국 ⑤ ⑥ 파프리카콘샐러드 ① ⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 어묵탕 ⑤ ⑥ 돼지고기폭찹 ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ 실치볶음 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 수제비국 ⑤ ⑥ 쇠고기장독국이 ⑤ ⑥ ⑮ 가지나물 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	닭가슴살청경채덮밥 ⑤ ⑥ ⑮ 무채국 ⑤ ⑥ 감자고로케 ① ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		미니약과 ① ② ⑤ ⑥ +요구르트 ②	미니핫도그 ① ② ⑥ ⑩	후리가게주먹밥 ⑤ ⑥	로제소스스파게티 ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑯ ⑰	두유 ⑤
열량/단백질		680.3/25.6	517/14.9	799.8/39.2	768.5/23.6	521.5/22.1
		7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금]
오전간식	방울토마토 ⑫	콩나물죽 ⑤ ⑥	키위	미역죽 ⑤ ⑥	샤인머스켓	누룽지죽
점심	수수밥 돼지고기김치찌개 ⑤ ⑥ ⑨ ⑩ 메추리알장조림 ① ⑤ ⑥ 어묵볶음 ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 북어묵국 ⑤ ⑥ 두부데리야끼조림 ⑤ ⑥ 오이무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤ ⑥ 오징어간장볶음 ⑤ ⑥ ⑰ 시금치나물 ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운옥개장 ⑤ ⑥ ⑮ 삼치구이 ⑤ ⑥ 깻잎나물 ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 감자양파국 ⑤ ⑥ 돈육불고기 ⑤ ⑥ ⑩ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨	게살볶음밥 ① ⑤ ⑥ ⑧ 배추맑은국 깍두기 ⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼 ① ② ⑤ ⑥ +요구르트 ②	해물파전 ① ⑤ ⑥ ⑨ ⑰	삶은달걀 ① +우유 ②	찐고구마	쌀씨리얼+우유 ②	스트링치즈 ②
열량/단백질	679.5/25.4	643.4/29.2	539.7/27	684.2/22	630.6/22.5	414.2/16.6
		14 [월]	15 [화]	16 [수] [생일식단]	17 [목]	18 [금]
오전간식	키위	브로콜리죽	채소죽	치즈양파죽 ②	사과	흰죽 & 김가루
점심	수수밥 새우살맑은국 ⑨ 돈가스+소스 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ ⑮ 콩나물무침 ⑤ ⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 안매운순두부찌개 ① ⑤ 수육 ⑩ 비름나물무침 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤ ⑥ ⑮ 순살양념치킨 ① ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ 감자오이샐러드 ① ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 백짬봉국 ⑤ ⑦ ⑮ 연양식불고기 ⑤ ⑥ ⑮ 감자채볶음 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 두부된장국 ⑤ ⑥ 고등어엿장구이 ⑤ ⑥ ⑦ 애호박나물 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	참치채소비빔밥 ⑤ ⑥ 달걀찐국 ① ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	핑거스틱 ① ② ⑤ ⑥ +우유 ②	모듬어묵탕 ⑤ ⑥	케이크 ① ② ⑤ ⑥ +요구르트 ② 바나나	메추리알짜장볶음 ① ⑤ ⑥	잔치국수 ⑥	떠먹는 요구르트 ②
열량/단백질	713.2/32.4	621.9/35.4	884.9/28.9	612.7/31.3	640.2/21.8	420.9/21.9
		21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금]
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽 ⑤ ⑥ ⑮	멜론			
점심	백미밥 미역국 ⑤ ⑥ 간장닭갈비 ⑤ ⑥ ⑮ 무나물 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 팽이버섯된장국 ⑤ ⑥ 등그랑땡전 ① ⑤ ⑥ ⑩ 파프리카잡채 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 북어국 ⑤ ⑥ 소고기단호박찜 ⑤ ⑥ ⑮ 숙주나물무침 배추김치 ⑨	추석연휴	추석	추석연휴
오후간식	롤케이크 ① ② ⑤ ⑥ +요구르트 ②	찐감자	유과 ① ② ⑤ ⑥ 식혜			
열량/단백질	575.3/21	560.6/20.7	625.2/28.8			
		28 [월]	29 [화]	30 [수] 저탄소-Day		
오전간식	사과	채소죽	바나나			
점심	기장밥 느타리버섯맑은국 ⑤ ⑥ 훈제오리야채볶음 연근조림 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱된장국 ⑤ ⑥ 후르츠탕수육 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑫ 브로콜리참깨무침 배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ ⑥ 흰살생선전 ① ⑤ ⑥ 애호박볶음 ⑤ ⑥ 배추김치 ⑨			
오후간식	단팥빵 ① ② ⑥ +우유 ②	잔멸치주먹밥 ⑤	찐고구마+요구르트 ②			
열량/단백질	647.6/21.4	614.9/21.2	613.8/20			

알레르기 유발식품 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

• 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.

• 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재로 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우 □ 육우 □ 젖소
	수산물							식육가공품		
	오징어 간장볶음	해물 파전	게살 볶음밥	백짬봉국	고등어 엿장구이	참치채소 비빔밥	흰살 생선전		훈제오리야채볶음	참치액
	오징어	오징어	꽃게	오징어	고등어	참치캔 (다랑어)	명태		오리고기	참치액
	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	원양산	러시아산	산	국내산	인도네시아산