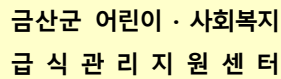


2026년 7월 식단표
금산원광어린이집

발행일	2026년 6월 26일
유 형	만1-2세죽형
원 장	김 정 화
영양사	고 해 정

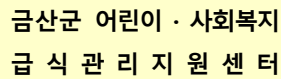
식재료 원산지 표시														
※ 어린이집 수급 사정에 따라 식단표는 변경될 수 있습니다. ※ 만 1-2세 영양의 식단은 아이들의 섭취가 용이 하도록 배식 시 작게 잘라서 제공하거나, 너무 맵지 않도록 조리하여 제공합니다.														
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젃소)				
	백미	흑미	현미	잡쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우
	배추김치(직접조리)				수산물			식육, 어육 가공품						
	배추	고춧가루			전복	오징어		순살치킨	돈까스	명엽채	완자전	베이컨	소시지/햄	
	국내산	국내산			국내산	국내산		국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	



2026년 7월 식단표
금산원광어린이집

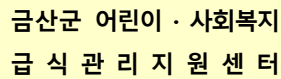
발행일	2026년 6월 26일
유 형	만3-5세죽형
원 장	김 정 화
영양사	고 해 정

식재료 원산지 표시														
※ 어린이집 수급 사정에 따라 식단표는 변경될 수 있습니다. ※ 만 1~2세 영양의 식단은 아이들의 섭취가 용이 하도록 배식 시 작게 잘라서 제공하거나, 너무 맵지 않도록 조리하여 제공합니다.														
원 산 지 표 시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)				
	백미	흑미	현미	찰쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우	국내산 육종 한우
	배추김치(직접조리)				수산물			식육, 어육 가공품						
	배추	고춧가루			전복	오징어	순살치킨	돈까스	명엽새	완자전	베이컨	소시지/햄		
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산		



고 해 정

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)				
	백미	흑미	현미	잡쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	배추김치(직접조리)				수산물		식육, 어육 가공품							
	배추		고춧가루		오징어		갈비탕		오징어링		미트볼		소시지	
국내산		국내산		국내산		산		원양산		국내산		국내산		



고해정

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩(콩가공식품)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)				
	백미	흑미	현미	잡쌀	두부	순두부				사골용	볶음용	불고기용	국거리용	조림용
	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	배추김치(직접조리)				수산물		식육, 어육 가공품							
	배추		고춧가루		오징어		갈비탕		오징어링		미트볼		소시지	
국내산		국내산		국내산		산		원양산		국내산		국내산		

식단 이용 시 안내 사항

금산군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은 식생활안전관리원 식단·운영관리지침 기준으로 작성하였습니다.
「점심1회, 간식(오전/오후) 기준 만 1-2세 390~440kcal, 3~5세 600~780kcal」

식단유형

구분(1일 제공)	만1-2세	만3-5세
열량(kcal)	900	1,400
권장단백질(g)	20	25

(※참고 : 한국인영양섭취기준 개정판 2010 / 어린이급식관리지침서 2023 식품의약품안전처)

식단구성

- ① 만1-2세의 식단은 만3-5세 식단에서 만1-2세가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외 하거나(가능한 모든 음식을 1cm이하로 작게 잘라서 제공) 조리방법을(고춧가루, 생강, 마늘, 파 등 매운맛을 내는 재료는 사용하지 않음) 변경하여 조리합니다. (만1-2세의 식단은 어린이 식단 작성 프로그램에서 만3-5세 섭취율의 70% 적용)
만1-2세의 경우 떡류제공을 제외하고, 견과류 콩류 및 옥수수 는 제공하지 않습니다.
영·유아의 경우 소화 저작이 어려운 질긴 음식 및 찰진 음식 및 딱딱한 음식은 제공시 주의가 필요하며 담당교사의 모니터링이 필요합니다.
- ② 점심 메뉴는 기적으로 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성합니다.
※ 매주 수요일 점심은 일품 메뉴 제공 - 주찬을 제외한 식단으로 구성합니다.
- ③ 간식은 오전, 오후 1일 2회 제공합니다.
- ④ 매달 생일식단 제공합니다. (생일잔치가 있는 날에 사용)
- ⑤ 매달 셋째 주 수요일은 저염의 날로 국 없이 제공하고, 마지막 주 월요일은 당 줄이기 “저당의 날”로 정하여 주찬 메뉴를 저당으로 조리하여 제공합니다.
- ⑥ 홈페이지에 만3-5세 표준레시피를 게시합니다.
- ⑦ 식재료 구매시 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용 할 수 있도록 권장합니다.

운영메뉴얼 및 가공식품 지향

- 「비타민 및 무기질이 풍부한 과일 및 채소에 대해 영양소 파괴를 최소화하여 주 3회 이상 간식으로 제공 합니다.」
- ① 식단에서★ 표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.
(후식의 자연 간식은 제외)
- 제철과일과 생채소는 어린이집·유치원의 상황에 맞춰 변경 가능합니다. 변경 시 급식일지 또는 운영일지에는 실제로 사용할 식품으로 기재 합니다.
[예 : 사과, 오이스틱, 찐감자, 단호박찜, 생채소(무, 오이, 당근, 양배추, 고구마, 파프리카 등)]
 - ② 식단은 구체적인 메뉴명으로 작성하여 보관합니다.
[예: 제철과일·채소스틱(X) → 사과·당근스틱(O)]
 - ③ 원에서 진행하는 행사는(가게놀이, 시장놀이, 이벤트데이 등) 가공식품으로 인한 저염 및 저당 실천이 불가하고 열량 및 단백질 함량이 달라질 수 있기 때문에 식단표에 작성 시 정확한 메뉴명으로 기록하고 식단감수 요청을 진행하도록 합니다.

알레르기표시

평소 알레르기가 있는 유아에게는 해당식품을 제한하여 주시기 바랍니다.

알레르기 유발 항목(19종)

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

표시항목 이외 유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다. 알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 사전에 예방해 주시기 바랍니다.

원산지표시 (미공개 시 과태료)

식재료 원산지 표시 쌀·백미, 흑미, 현미, 찰쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리(오리, 훈제오리), 양고기(염소고기), 광어, 우럭, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(건조된 것 제외: 황태, 북어), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치캔 포함), 아귀, 주꾸미, 해당 수산물 가공품
※ 관련법 참고
■ 모든 시설은 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품 (쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀, 배추김치, 수산물)을 조리하여 제공하는 경우, 식단표에 원산지를 기재하여 공개하여야 함.
(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조제3항)

식단변경안내 (대체식품군)

시설별 특성 및 식재료 시장 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 조리법 변경 없이 같은 식품군 내에서 변경하여 조리 가능합니다.
[예: 돼지고기⇔닭고기⇔쇠고기, 초록색채소→초록색채소(시금치→청경채), 하얀색채소→하얀색채소(무→콩나물)
떡⇔빵, 달걀⇔두부, 등푸른생선⇔등푸른생선(고등어→삼치), 흰살생선⇔흰살생선(동태→갈치), 김치는 모든 김치류로 변경 가능, 우유 및 유제품(두유⇔우유⇔플레인요구르트⇔치즈)]

식단컨설팅 (식단감수)

시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우, 아래 대체식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단컨설팅 요청 단, 대체식품군 범위 안에서 변경하시는 식단에 대해서는 별도의 식단감수가 필요하지 않습니다.
⇒ E-mail : gs100@ccfsm.or.kr으로 식단감수요청서와 함께 수정된 식단을 보내주시면 열량 및 단백질을 다시 분석하여 공문과 함께 발송해 드리겠습니다.

※ 본 센터의 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 감수 절차를 거치지 않고 임의로 변경하여 사용할 시 금산군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 책임지지 않습니다.