

# 식단안내문



## 영양소 섭취기준

- ❖ 센터 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%입니다.  
1-2세 기준으로는 390-440kcal, 3-5세 기준으로는 600-680kcal 정도로 제공됩니다.

1일 영양섭취기준	0-5개월	6-11개월	1-2세	3-5세
에너지(kcal) *1일 필요추정량	500	600	900	1,400
단백질(g) *1일 권장섭취량	10	15	20	25

\* 단백질의 경우 0-5개월은 충분섭취량

## 식품알레르기 안내

- ❖ 식품 알레르기 유발식품은 번호로 표기하여 정보를 제공합니다.
- ❖ 식품의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.
- ❖ 식품의약품안전처의 「식품 등의 표시기준」 표시대상 식품

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

\* 식품 알레르기 유발식품 번호는 조리작업서를 근거로 작성하므로 식품 및 조리 방법에 따라 달라질 수 있습니다.

## 식단 감수 안내

- ❖ 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우
- ❖ 식품 수급 상황에 따른 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우
- ❖ 다른 날짜의 식단과 교차 변경하는 경우
  - ▶ 감수 건수: 월 최대 6건(점심, 저녁 각각 6건씩 가능)
  - ▶ 감수 신청 기간: 식단 게시일 포함하여 평일 기준 6일
  - ▶ 감수 방법: 감수 신청서 작성 → 영양사 검토 후 감수 확인서 발급 → 감수 결과를 반영하여 식단 수정

## 조리 및 배식 시 유의사항

- ❖ 밥류: 잡곡량은 5% 이내로, 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용해 주세요.
- ❖ 국류: 건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 전처리하여 제공해 주세요.
- ❖ 주찬류: 고기류는 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하고, 생선은 살만 발라서 제공해 주세요.
- ❖ 부찬류: 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리해주시고, 나물류는 잘게 잘라서 제공해 주세요.
- ❖ 김치류: 고춧가루 함량에 유의하고, 작게 잘라서 제공해 주세요.
- ❖ 면류: 충분히 익혀서 포크나 손가락으로 떠지도록 잘라서 배식해 주세요.
- ❖ 떡류: 1-2세는 **제공하지 않으며**, 말랑말랑한 상태의 떡을 너무 크지 않게 잘라서, 목이 메지 않도록 물·음료와 제공해 주세요.
- ❖ 전류: 나물·해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 조리해 주세요.
- ❖ 건과류·콩류: 콩조림 등은 물량을 충분히하고 푹 익혀서 무르게 조리 후 제공해 주세요.
- ❖ 표면이 매끄럽고 둥근 음식: 메추리알, 방울토마토, 포도 등은 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고, 과일은 가급적 껍질을 제거하여 제공해 주세요.

# 2026년 테마식단



## 일반형 생일식단

구분	생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4	생일식단 5	
오전간식	사과	사과	사과	사과	사과	
점심	찰쌀팔밥 닭살미역국⑤⑥⑩ 한식잡채①⑤⑥⑩ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀팔밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 명태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	찰쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑩ 돈가스①②⑤⑥⑩& 소스⑤⑥⑩⑬ (돼지고기: ) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀팔밥 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀팔밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 단배추나물 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	
영양정보	1-2세	469kcal/16g	457kcal/15g	485kcal/13g	453kcal/15g	443kcal/14g
	3-5세	722kcal/24g	703kcal/24g	746kcal/21g	696kcal/24g	682kcal/22g

\* 가공품의 원산지는 사용하는 식품의 원재료 명을 확인 후 수정하여 작성해 주세요!

## 일반형 현장학습식단



구분	현장학습식단 1	현장학습식단 2	현장학습식단 3	현장학습식단 4	현장학습식단 5	
오전간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나	
점심	우부초밥①②⑤⑥ 비엔나채소볶음①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (돼지고기: , 닭고기: ) 깍두기⑨	참치마요주먹밥①⑤⑩⑬⑭ (참치(다량어): ) 너비아니구이①⑤⑥⑩⑬⑭ (소고기: , 돼지고기: ) 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑬⑭& 소스①⑤⑩ (닭고기: ) 깍두기⑨	김가루멸치주먹밥⑤⑥ 미트볼조림②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (소고기: , 돼지고기: ) 깍두기⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	머핀①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②	
영양정보	1-2세	383kcal/14g	436kcal/16g	409kcal/12g	418kcal/17g	413kcal/14g
	3-5세	589kcal/21g	671kcal/24g	629kcal/19g	643kcal/26g	635kcal/21g

\* 가공품의 원산지는 사용하는 식품의 원재료 명을 확인 후 수정하여 작성해 주세요!

## 식단 사용 시 참고해 주세요

- 생일 특식 또는 현장학습 시 사용할 수 있는 식단 5종 중 원에서 선택하여 원하는 날에 별도의 감수없이 사용 가능합니다.
- 테마식단을 사용할 경우 메뉴명, 영양정보를 식단표에 정확하게 작성해 주셔야 합니다.
- 오전간식과 오후간식은 **동일 식품군·조리법 내에서 변경하여 사용** 가능합니다.
  - \* 예시: 바나나 → 사과, 배, 오렌지, 멜론 등 다른 과일로 변경 가능 / 케이크 → 다른 종류의 빵 등으로 변경 가능
- 식품 알레르기 유발식품 번호는 조리작업서를 근거로 작성하므로 식재료 및 조리 방법에 따라 달라질 수 있습니다.
- 생일식단에 사용되는 식품이 원산지 일괄 표시의 원산지와 다를 경우 메뉴별 원산지 표시에 별도로 작성해 주셔야 합니다.

# 6월 식단표(1~2세 일반형)



발행처: 거제시어린이 사회복지급식관리지원센터  
발행일: 2026. 5. 15.  
작성자: 영양팀

## 힐스테이트거제 어린이집

- ▶ 영양정보: 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
- ▶ 일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 승능을 제공합니다. \*영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
- ▶ 8일, 19일, 24일은 토마토를 활용한 2분기 푸드브릿지 메뉴입니다.
- ▶ 6월 신메뉴는 강원도 지역 특산물(감자)을 활용한 감자크림소스조림입니다.
- ▶ 6월 세계음식은 덴마크의 프리카델러(미트볼채소볶음)입니다.
- ▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요
- ▶ 식단은 어린이집의 식재로 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

- ▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담임선생님께 연락바랍니다.
- ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬알싸스류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 \*
- \* ㉓야황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	1	2[세계음식:덴마크]	3[지방선거]	4	5
오전간식	배	누룽지죽		채소죽	사과
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 미소장국⑤⑥ 프리카델러 (미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭) 깍두기⑨		혼합잡곡밥 빼없는감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 동태맑은국 순살달걀튀김②⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	찰보리빵①②⑤⑥&우유②		과일샐러드①⑤	시리얼⑤⑥&우유②
영양정보	395kcal/14g	417kcal/15g	388kcal/13g	400kcal/18g	
일자	8	9	10	11	12
오전간식	참외	전복죽⑩	오렌지	참깨죽	골드키위
점심	기장밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	찰쌀밥 복어국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살가지미구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑩⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	찐감자&우유②	다진유부주먹밥①②⑤⑥&보리차	쌀과자⑤⑥&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
영양정보	373kcal/15g	437kcal/20g	396kcal/15g	446kcal/17g	423kcal/18g
일자	15[신메뉴]	16	17[저염]	18	19
오전간식	멜론	애호박죽	바나나	브로콜리죽	수박
점심	혼합잡곡밥 참치미역국⑤⑥⑩⑫ 소고기마늘총볶음⑤⑥⑩ 감자크림소스조림② 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥&타르타르소스①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 송능 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우뭇국⑤⑥⑩ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 우유조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	부추전⑤⑥	삶은달걀①&우유②	찐단호박&우유②	볶음우동⑤⑥⑩	밤식빵①②⑤⑥&우유②
영양정보	418kcal/15g	401kcal/16g	390kcal/15g	383kcal/15g	426kcal/17g
일자	22	23	24(생일잔치)	25	26
오전간식	오렌지	흑임자죽	사과	당근죽	참외
점심	찰쌀밥 수제빛국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥⑩ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치⑨	찰쌀팔밥 새우살미역국⑤⑥⑩ 돈까스①②⑤⑥⑩& 소스⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 닭곰탕⑥ 두부구이⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤&과채주스	쌀국수⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭&매실차	찐고구마&우유②
영양정보	386kcal/13g	426kcal/16g	485kcal/13g	434kcal/13g	413kcal/16g
일자	29	30	▶제철 식재료 머위, 비름, 고구마줄기, 호박잎, 부추, 배추, 브로콜리, 애호박, 다다기오이, 노각, 감자, 옥수수, 참외, 수박, 자두, 복숭아, 거봉, 포도, 오징어, 가지미, 광어, 장어, 전복, 소라		
오전간식	수박	게살죽①⑤⑥⑩			
점심	기장밥 단배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	핫케이크①②⑤⑥&우유②	감자범벅①⑤			
영양정보	389kcal/15g	391kcal/13g			

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유부는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)				② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)					
		메뉴명		원료 (원산지)		메뉴명		원료 (원산지)	
쌀	밥, 죽	국내산	소고기	국내산	고등어	국내산			
	누룽지	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산			
배추김치	배추	국내산	닭고기	국내산	전복	국내산			
	고춧가루	국내산	오리고기	국내산					
두부류(콩)		국내산	참치(다량어)	원양산					

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)