

식단안내문

● 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

**1일 제공 기준

● 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

● 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기
수산물(20종)						
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세		

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

● 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	잣							

▶ ⑳ 아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

● 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

● 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.

원산지 표시 방법 안내

작성일시 : 2026. 02. 10

작성 방법 및 예시

쌀		배추김치		콩
밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물				
1 소고기 (국내산일 경우 육종기입-한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
주찬·부찬	국·죽			
국내산(육우)	국내산(한우)	국내산	2 브라질산	국내산
수산물				
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	4 갈치
2 노르웨이산	국내산	국내산	3 원양산	중국산
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	4 생선가스
2 오징어 (페루산)	3 다랑어 (원양산태평양)	돼지고기 (미국산)	오리고기 (국내산)	명태: 원양산

- 1 소고기: 용도에 따라 각각 기입, 국내산일 경우 육종 기입
- 2 외국산일 경우 해당 국가명 기입
- 3 원양산일 경우 '원양산' 또는 '원양산+해역명'으로 기입
- 4 사용하는 축산물, 수산물, 식육·수산 가공식품에 따라 추가 기입

Q 동그랑땡을 기관에서 직접 만들어서 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

- A 동그랑땡을 만들때 들어가는 식재료 중 원산지 표기 대상인 돼지고기, 소고기, 두부만 표기해 주세요.
< 예시 1 >과 같이 돼지고기와 소고기는 축산물에, 두부는 콩에 작성해 주세요.

< 사용 식재료 >

- 돼지고기(국내산)
- 소고기(국내산 육우)
- 두부(국내산)
- 기타 양념류
- 달걀
- 밀가루
- 양파, 마늘, 대파

< 예시 1 >

콩	축산물	
두부	소고기	돼지고기
	주찬·부찬	
국내산	국내산(육우)	국내산

Q 동그랑땡을 가공식품으로 구매하여 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

- A 원재료 및 함량의 배합비율 3순위 (돼지고기, 두부, 양파) 중 원산지 표기대상인 돼지고기, 두부만 표기해 주세요.
< 예시 2 >과 같이 식육·수산 가공식품에 동그랑땡을 추가 기입하여 원산지를 작성해 주세요.


<제품의 원재료명 및 함량 >

- 제품명 : 동그랑땡
- 식품의 유형 : 분쇄가공육제품
- 원재료 및 함량 : 돼지고기30% [국내산 64%, 외국산 (미국, 스페인, 네덜란드)36%], 두부(대두:중국산)15%, 양파(중국산)10%, 소고기5% [국내산(육우)55%, 외국산(미국), 45%], 정제소금, 대파, 마늘(중국산), 참기름, 양조간장, 혼합제제 ..

< 예시 2 >

식육·수산 가공식품
동그랑땡
돼지고기(국내산·외국산 섞음), 두부(대두:중국산)

* 원산지가 변경될 경우 수정하여 게시 및 보호자에게 공지해 주세요.


	담당	원장	<h1>2026년 6월 식단표</h1> <h2>(1-2세 일반형)저염식단</h2>	▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터 ▶담 당: 김현지 영양사 ▶발행일: 2026. 5. 27. ▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.
	김혜은			
	사회복지법인 사임당어린이집			

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑩	치즈 ② 감글주스	지방선거	토마토 ⑫ 떠먹는요거트 ②	치즈쌀죽 ② 사과
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 닭살무국 ⑤⑥⑫ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑫ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑫ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	전고구마 우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		어묵탕 ⑤⑥	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮
열량(Kcal)/단백질(g)	428.8/18.3	454.6/22		432.3/25.5	444.9/17.9

날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]
오전간식	달걀당근죽 ①	마시는요거트 ②	전복죽 ⑩	바나나 우유 ②	두부김죽 ⑤
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 두부채소조림 ⑤⑥ 가지탕수육+파인애플소스 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 닭살숙주무침 ⑤⑥⑫ 게살청경채볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 무생채 배추김치 ⑨
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	참외 두유 ⑤	찐감자 우유 ②	부추전 ①⑤⑥ 매실차	배 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	443.6/20.3	393.8/13.2	432.3/20.3	405.5/17.8	407.8/17

날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	치즈채소죽 ②	사과 우유 ②	닭살양파죽 ⑮	파프리카스틱 떠먹는요거트 ②	단호박죽
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 너비아니 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑫ 콩나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장재육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명예채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 소부된장국 ⑤⑥ 두부채소볶음 ⑤⑫ 가지전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 우부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	스틱롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	전고구마 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	433.1/16.8	429.9/22.2	438.9/18	437.6/20.8	433.1/15.7


날짜	22[월]	23[화] 국없는 날	24[수]	25[목]	26[금]
오전간식	새우살죽 ⑨	바나나 우유 ②	참치채소죽 ⑤⑥	마시는요거트 ②	치즈채소죽 ②
점심	보리밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 부추나물 깍두기 ⑨	닭안심카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 가지사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑫ 닭살채소전 ①⑤⑥⑫ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 로코모코(참박스테이크) ①⑤⑥⑩⑫ 망고양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	배 우유 ②	참외 검은콩두유 ⑤	김가루주먹밥 ⑤⑥ 등글레차	찐감자 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	398.5/18.9	397.6/16	406.4/16.8	437.9/19.8	411/13.8

날짜	29[월]	30[화]	
오전간식	표고버섯죽	떠먹는요거트 ②	
점심	백미밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑫ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	전고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	417.8/16.8	467.1/23.3	

원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
		국내산	산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬·부찬				
	국내산(한우)		국내산(한우)	제주산	국내산
			수산물		
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	새우
		산	국내산	국내산	러시아산
식품·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채		참치캔	너비아니 / 생선가스		떡갈비
오징어(산)		다랑어(월양산)	돼지고기(국내산) / 러시아산		돼지고기(국내산), 소고기(국내산)

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 볼통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품
 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣
 ※ ⑬야생산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.


	담당	원장	<h1>2026년 6월 식단표</h1> <h2>(3-5세 일반형)저염식단</h2>	▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터 ▶담 당: 김현지 영양사 ▶발행일: 2026. 5. 27. ▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.
	김혜은			
	사회복지법인 사임당어린이집			

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑩	치즈 ② 감글주스	지방선거	토마토 ⑫ 떠먹는요거트 ②	치즈쌀죽 ② 사과
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 닭살무국 ⑤⑥⑫ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑫ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨	백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑫ 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	전고구마 우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②		어묵탕 ⑤⑥	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮
열량(Kcal)/단백질(g)	624.8/26.4	632.3/30.2		617.1/36.4	684.5/27.5

날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]
오전간식	달걀당근죽 ①	마시는요거트 ②	전복죽 ⑩	바나나 우유 ②	두부김치 ⑤
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 두부채소조림 ⑤⑥ 가지탕수육+파인애플소스 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 닭살숙주무침 ⑤⑥⑫ 게살청경채볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 무생채 배추김치 ⑨
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	참외 두유 ⑤	찐감자 우유 ②	부추전 ①⑤⑥ 매실차	배 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	647.5/29.6	575.8/19.7	630.1/29.6	688.9/25.8	592.4/24.6

날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	치즈채소죽 ②	사과 우유 ②	닭살양파죽 ⑮	파프리카스틱 떠먹는요거트 ②	단호박죽
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 너비아니 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑫ 콩나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장재육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명예채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 소부된장국 ⑤⑥ 두부채소볶음 ⑤⑥⑫ 가지전 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 우부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	스틱롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	전고구마 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	631.4/24.3	575.8/19.7	630.1/29.6	688.9/25.8	592.4/24.6

날짜	22[월]	23[화] 국없는 날	24[수]	25[목]	26[금]
오전간식	새우살죽 ⑨	바나나 우유 ②	참치채소죽 ⑤⑥	마시는요거트 ②	치즈채소죽 ②
점심	보리밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 부추나물 깍두기 ⑨	닭안심카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 가지사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑫ 닭살채소전 ①⑤⑥⑫ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 로코모코(참박스테이크) ①⑤⑥⑩⑫ 망고양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	배 우유 ②	참외 검은콩두유 ⑤	김가루주먹밥 ⑤⑥ 등글레차	찐감자 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	578.1/27.5	576.7/22.9	625.3/25.8	592.9/27.2	632.2/21.3

날짜	29[월]	30[화]	 <p>6월 26일 세계여러나라 밥상 레서퍼 로코모코 - 미국 -</p>
오전간식	표고버섯죽	떠먹는요거트 ②	
점심	백미밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑫ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	전고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	607.8/24.3	635.6/31.4	

원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
		국내산	산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬·부찬				
	국내산(한우)		국내산(한우)	제주산	국내산
			수산물		
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	새우
		산	국내산	국내산	러시아산
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채		참치캔	너비아니 / 생선가스		떡갈비
오징어(산)		다랑어(월양산)	돼지고기(국내산) / 러시아산		돼지고기(국내산), 소고기(국내산)

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찹쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 볼통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣 ⑳야생산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.