

# 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

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

▶ ⑬야채산류의 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 요청서**를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.

## 2026년 6월 식단표 (1세 초기)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터  
▶담당: 영양팀  
▶발행일: 2026. 5. 15.

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]	
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑬	들깨죽	지방선거	두부죽 ⑤	채소죽	현충일	
점심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩(금) 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 백깍두기 ⑨	백미밥 닭살무국 ⑤⑥⑬(금) 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 백김치		백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑬ 새우살애호박무침 ⑨ 백깍두기 ⑨	백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑩ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬(금) 오이무침 ⑤⑥ 백김치		
오후간식	토마토 ⑫ 검은콩두유 ⑤(특)	찐고구마 우유 ②(특)		배 떠먹는요거트 ②(특)	시몬케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)		
열량(Kcal)/단백질(g)	389/17.5	412.3/18.2		428.7/21.6	438.3/19		
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]	
오전간식	달걀당근죽 ①	표고버섯죽	고구마죽	치즈쌀죽 ②	새우살죽 ⑨	옥수수스프 ②⑤⑥⑬⑭	
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮(금) 배추나물무침 백깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장 ⑤⑥⑩(금) 두부개소무침 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑩⑪⑫(금) 숙주당근무침 백깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩(금) 달걀말이 ①⑤ 무생채 백김치	간장비빔국수 ⑤⑥ 유부된장국 ⑤⑥ 물만두 ⑤⑥⑩⑫⑬ 백깍두기 ⑨	
오후간식	찐감자 우유 ②(특)	잼빵 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	사과 마시는요거트 ②(특)	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	참외 미숫가루라떼 ②⑤	꼬마김밥 ⑤⑥ 식혜	
열량(Kcal)/단백질(g)	416.8/19.8	438.1/20.3	439.6/17.3	444.7/18.9	396.5/18.9	387.7/10.9	
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]	
오전간식	느타리버섯죽	전복살죽 ⑩	채소김죽	애호박죽	닭살양파죽 ⑮	녹두죽	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어살구이 ⑤⑦ 양배추나물 백깍두기 ⑨	백미밥 북어양파국 ⑤⑥ 닭찜 ⑤⑥⑬(금) 콩나물볶음 ⑤⑥ 백김치	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩(금) 배추된장국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑬(금) 가지나물 ⑤⑥ 백김치	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 흰살생선엿장조림 ⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	지리멸치주먹밥 ⑤ 무채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 백김치	
오후간식	헛케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	바나나 떠먹는요거트 ②(특)	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②(특)	찐고구마 우유 ②(특)	잔치국수 ⑤⑥ 방울토마토 ⑫	해물파전 ①⑤⑥⑨⑰ 옥수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)	441.3/17.9	420.3/22.5	426.2/16	410.7/16.4	394/16.1	437.5/18.2	
날짜	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]	27[토]	
오전간식	두부채소죽 ⑤⑥	흑임자죽	흰살생선죽	치즈당근죽 ②	게살죽 ①⑤⑥⑧	채소죽	
점심	백미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 소불고기 ⑤⑥⑬(금) 부추나물 백깍두기 ⑨	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 매추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 백김치	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮(금) 다시마무맑은국 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 백김치	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 다진오징어간장볶음 ⑤⑥⑰ 닭살채소전 ①⑤⑥⑬(금) 백김치	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬(금) 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 백깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑰ 파프리카버섯장조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨ 모닝빵 ①②⑤⑥	
오후간식	찐감자 우유 ②(특)	참외 마시는요거트 ②(특)	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	바나나 두유 ⑤(특)	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	멜론 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	446.8/18.6	424.2/18.4	440.3/17.5	417.3/22.5	423.6/16	391/13.6	
날짜	29[월]	30[화]					
오전간식	달걀양파죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑬					
점심	백미밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 가지볶음 ⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬(금) 감자나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨					
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②(특)	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)					
열량(Kcal)/단백질(g)	422.4/19.5	421.6/19.9					
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*		
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	축산물						
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬	국·죽					
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		
	수산물						
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)			
	국내산	국내산	국내산	러시아산			
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리				
오징어(원양산)	다랑어(원양산)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산)				

\* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 전쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

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