

● 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	마음 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 중심으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 중간식으로 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	 진북	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 알류 (가금류만 해당)	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 야황산류
⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 잣	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						

▶ ⑬야황산류의 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 작성하여 주시기 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** 3 원양산일 경우 '원양산' 또는 '원양산+해역명'으로 기입
 2 외국산일 경우 해당 국가명 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) · 달걀
- 소고기(국내산 육우) · 밀가루
- 두부(국내산) · 양파, 마늘, 대파
- 기타 양념류

< 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 : 돼지고기 30% [국내산 64%, 외국산 (미국 스페인 네덜란드) 36%], 두부(대두:중국산) 15%, 양파(중국산) 10%, 소고기 5% [국내산(육우) 55%, 외국산(미국) 45%], 정제소금, 대파, 마늘(중국산), 참기름, 양조간장, 혼합채제

< 예시 2 >

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

* 원산지가 변경될 경우 수정하여 게시 및 보호자에게 공지해 주세요.

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	소고기차스프 ⑤⑥⑩	들깨죽		두부죽 ①	채소죽
점심	백미밥 정갈채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ①⑥⑩ 거머살양배추볶음 ①⑤⑥⑩ 옥수수 ⑨	기장밥 닭살두국 ⑤⑥⑩ 삼치살구이 ⑤⑥ 파일샐러드 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ③	지방선지	브리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②③④⑩ 새우삼태호박구이 ③ 깍두기 ④	백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑩ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ③
오후간식	보리토 ② 검은콩두유 ③	민고구마 우유 ②		배 뜨락은요거트 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	389/17.5	414.9/18.5		427.9/21.7	425.1/18.3
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]
오전간식	자죽 ⑩	표고버섯죽	채소죽	치즈알죽 ②	새우살죽 ③
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 닭살커리볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 배추나물무침 깍두기 ④	찰현미밥 야호라틴장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장 ⑤⑥⑩ 두부깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ④	찰치저소복용밥 ①⑥ 부부된장국 ③④ 치리멸치조림 ⑤⑥ 삼주드프리쿠무침 ⑤⑥ 배추김치 ③	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 스고기청경자볶음 ⑤⑥⑩ 숙주당근무침 깍두기 ④	백미밥 돼지갈비감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말미 ①③ 무생채 배추김치 ③
오후간식	현감자 우유 ②	점식방 ①②⑤⑥ 우유 ②	사과 마시는요거트 ②	밀거스튀링 ①②③⑥ 우유 ②	찰외 미숫가루라게 ②③
열량(Kcal)/단백질(g)	427.4/18.8	437.3/19.9	421/18	443.4/18.7	398/17.2
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	노타리버섯죽	전복죽 ⑩	차소김죽	애호박죽	닭살양파죽 ⑩
점심	백미밥 순두부찌개 ③ 그물어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ④	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 황합 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ③	간장적육볶음 ⑤⑥⑩ 부추된장국 ③④ 영양채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ④	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기차스프볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ③	백미밥 유부장국 ③④ 코다리무조림 ⑤⑥ 양상추샐러드-참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ④
오후간식	과배기도넛 ①②⑤⑥ 대식차	바나나 마시는요거트 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	민고구마 우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥ 오이스틱
열량(Kcal)/단백질(g)	405.3/14.3	415.8/22.4	443.3/15.7	413.7/16.6	421.2/22.8
날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]
오전간식	두부채소죽 ⑤⑩	흑임자죽	흰살생선죽	치즈당근죽 ②	열치채소죽
점심	보리밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 소물고기 ⑤⑥⑩ 부추나물 깍두기 ④	백미밥 정갈채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 야추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ③	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 어묵조림 ⑤⑥ 순주나물 배추김치 ③	찰현미밥 조갯살두국 ⑤⑥⑩ 닭살채소전 ①⑤⑥⑩ 양배추콩소스볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ③	백미밥 유부장국 ③④ 코다리무조림 ⑤⑥ 여호박볶음 ③ 깍두기 ④
오후간식	암모스빵 ①②④⑤⑥ 통글러차	현감자 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 사과주스	찰외 부유 ③	바나나 마시는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	432.5/16.7	425.8/19.2	390.8/14.2	433.9/17.2	413.5/14.3
날짜	29[월]	30[화]	휴일		1[수]
오전간식	두부양파죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑩			배추김치* 고춧가루
점심	백미밥 해물된장찌개 ③⑥⑦⑩ 돼지고기등그랑탕 ①⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ③	차조밥 건서우배추국 ⑤⑥⑩ 간장닭볶음 ⑤⑥⑩ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ④	<p>▶ 발행처: 제주2어린이급식관리지원센터 ▶ 담당: 김지연 영양사 ▶ 발행일: 2026. 5. 26. ▶ 기관의 식단집수 요청에 의해 변경된 식단입니다.</p>		콩* 두부
오후간식	사과 마시는요거트 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②			
열량(Kcal)/단백질(g)	414.3/19	434/21.2			
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥·죽	두부지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물		축산물		
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬·부찬	국·죽	국내산	국내산	국내산
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
	수산물		수산물		
고등어	오징어	전복	흰살생선(육동)	코다리	
노르웨이산	원양산	국내산	국내산	러시아산	
식육 수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(제주산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국외산)	오리고기(국내산)		

* 쌀, 백미, 현미, 상밀, 흑미, 유색미, 민들레 포함 / 배추김치 알갈미, 불독 포함 / 콩, 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

①알곡(가공류) ②우유 ③미밀 ④말고 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫오미자 ⑬야생산삼 ⑭오뚜 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱소채류(표, 조개, 홍합포함) ⑳참

※ ⑬야생산삼의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 자세한 내용은 식단 인쇄의 식품일자리기 유발물질 표시, 를 참고해 주세요.

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]
오전간식	소고기저소죽 ①⑥⑩	물찌국		두부죽 ⑥	차소죽
점심	백미밥 정경차된장국 ①⑥ 돼지고기간장주물국 ③⑥⑩ 계맛삼양버추볶음 ①⑤⑥⑩ 깍두기 ⑤	기장밥 달걀무국 ⑤⑥⑩ 삼치삼구이 ⑤⑥ 고일샐러드 ①⑤⑥⑩ 배추김치 ⑥	차분선거	보리밥 얼얼이원장국 ⑤⑥ 훈제모리버섯볶음 ②⑤⑥⑩ 새우살머요박무침 ⑤ 깍두기 ⑥	백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑩ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑥
오후간식	포카칩 ② 검은콩두유 ③	빙고구마 우유 ②		배 띠리는요거트 ②	플레이크 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	598.4/26.9	603.4/26.7		610.4/30.6	619/26.5

날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]
오전간식	장죽 ⑨	표고버섯죽	채소죽	치즈샐러드 ②	새우살죽 ④
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물무침 깍두기 ⑤	잡탕미밥 야호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장 ⑤⑥⑩ 두부해소스무침 ①⑤⑥⑩ 깍두기 ⑤	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 두부된장국 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상주도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기정경차볶음 ⑤⑥⑩ 숙주달걀무침 깍두기 ⑤ 필거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	백미밥 돼지갈비감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀밥이 ①⑤ 무생채 배추김치 ⑤ 형외 미숫가루라피 ①⑤
오후간식	전갈자 우유 ②	참식빵 ①②③⑥ 우유 ②	사과 마시는요거트 ②		
열량(Kcal)/단백질(g)	622.5/27.3	638.6/29.6	601.9/26.2	647.1/27.1	612.2/26.5

날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]
오전간식	느타리버섯죽	전복죽 ⑨	채소김죽	애호박죽	달걀왕피죽 ⑥
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑤	기장밥 복어알파국 ⑤⑥ 황합 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑤	간장재워말밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기차소볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 코다리무침 ⑤⑥ 말삼추샐러드-참깨드레싱 ①⑤⑥⑩ 깍두기 ⑤
오후간식	표배기도넛 ①②③⑥ 대실자	바나나 띠먹는요거트 ②	허핀 ①②③⑥ 우유 ②	빙고구마 우유 ②	간장버블국수 ⑤⑥ 오이스틱
열량(Kcal)/단백질(g)	660.8/22.7	591.8/31.7	647.1/22.6	601.4/23.9	648/35.1

날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]
오전간식	두부저소죽 ①⑥	흑임자죽	인삼생선죽	치즈당근죽 ②	멸치채소죽
점심	보리밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 소불고기 ⑤⑥⑩ 부추나물 깍두기 ⑤	백미밥 정경차된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 머주리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑤	돼지고기카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑤	질현미밥 조갯살무국 ⑤⑥⑩ 달걀저소전 ①⑤⑥⑩ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑤	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑤
오후간식	말로스빵 ①②④⑤⑥ 통글러치	전갈자 우유 ②	카스말라 ①②③⑥ 사과주스	형외 우유 ⑤	바나나 마시는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	665.4/25.7	620.1/27.9	601.2/21.9	668.6/26.5	590.4/20.4

날짜	29[월]	30[화]	25[목]		26[금]
오전간식	두부왕피죽 ①	소고기죽 ⑤⑥⑩			
점심	백미밥 해물된장찌개 ⑤⑥⑩⑫ 돼지고기동그랑뎠 ①⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	차조밥 건서우배추국 ⑤⑥⑩ 간장양파볶음 ⑤⑥⑩ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑤			
오후간식	사과 띠먹는요거트 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②			
열량(Kcal)/단백질(g)	637.4/29.2	632.7/30.9			

원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥	죽	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물		축산물		
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/흰소) 주찬·부찬		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
고등어		수산물			
노르웨이산	오징어	전복	원생생선(목동)	코다리	
	원양산	국내산	국내산	러시아산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채		참치캔	베이컨	훈제오리	
모장어(페루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국외산)	오리고기(국내산)		

*쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 얼얼미, 풀종 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

①: 밀가루(자른분) ②: 우유 ③: 메밀 ④: 땅콩 ⑤: 허파 ⑥: 고등어 ⑦: 건서우 ⑧: 돼지고기 ⑨: 굴 ⑩: 우유마트 ⑪: 아미원신류 ⑫: 두부 ⑬: 닭고기 ⑭: 소고기 ⑮: 오징어 ⑯: 조개류(굴, 조개, 홍합포도) ⑰: 참치 ⑱: 아황산염류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 자세한 내용은 식단 안내의 "식품알러지 유발물질 표시"를 참고해 주시길.



기후위기 속 **여름철 식중독** 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
 - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
 - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
 - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리할 경우

병원성 대장균



샐러드, 견과류 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

4 식중독 주요 증상



구토



구토



발열



열사

5 식중독 예방방법(손보구가세)

손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하

구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용

가열하기



육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C)
1분 이상 익히기

세척·소독하기



식재료와 조리구구는
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는
'식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.
* 5월 13일 영상 공개