

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	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 삼킴추의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성
	3-5세	1,400	25		일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성

*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, 우렁챙이, 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	야황산류
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						

▶ 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	
국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	
축산물					
1 소고기 (국내산일 경우 육종기입·한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬·부찬	국·죽				
국 내 산(육우)	국 내 산(한우)				
		국 내 산	2 브라질산	국 내 산	
수산물					
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	4 갈치	
2 노르웨이산	국 내 산	국 내 산	3 원양산	중 국 산	
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, 두부**만 표기해 주세요.
< 예시 1 >과 같이 **돼지고기**와 **소고기**는 **축산물**에, **두부**는 **콩**에 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, 두부**만 표기해 주세요.
< 예시 2 >과 같이 **식육·수산 가공식품**에 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, 혼합첨제제

< 예시 2 >

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

* 원산지가 변경될 경우 수정하여 **게시** 및 보호자에게 **공지**해 주세요.

날짜	1[수]		2[목]		3[금]
오전간식	차소죽		들깨죽		지리멸치죽
점심	혼제 오리채소복음밥 ②⑤⑥⑩ 모듬버섯국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		보리밥 옥개장 ⑤⑥⑩ 고동어구이 ⑤⑦ 청경채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		백미밥 근대원장국 ⑤⑥ 닭지칼비찜 ⑤⑥⑦ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑤
오후간식	원고구마 우유 ②		모듬탕 ①②③⑤ 마실차		수박 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	412.7/15.5		384.5/15.2		434/17.4
▶발행처 제주2어린이급식관리지원센터 ▶달 5회 발행됨 ▶발행일: 2026. 6. 15.					
날짜	6[월]	7[화]	8[수] 국없는날	9[목]	10[금]
오전간식	차즈앙파죽 ②	어호박죽	서우살죽 ⑤	표고버섯죽	고구마죽
점심	백미밥 무채된장국 ⑤⑥ 소고기가지조림 ⑤⑥⑩ 베이컨숙주볶음 ①②③④⑤⑥⑩ 배추김치 ⑤	기장밥 두부된장국 ⑤⑥ 돈가스 ①⑤⑥⑩ 사송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	돼지고기파장밥 ②⑤⑥⑦⑧⑩⑩⑩ 머주리알차소볶음 ①⑤⑥ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	찰현미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 삼지삼미리아끼조림 ⑤⑥⑦⑧⑨ 양상추샐러드* 사우전드미리야끼볶음 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 배추김치 ⑤	백미밥 견새우버추국 ⑤⑥⑩ 간장닭볶음 ⑤⑥⑦ 드레드두부찜 ⑤ 깍두기 ⑤
오후간식	원감자 우유 ②	모아호 ② 다시는요거트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	박나나 미숫가루라떼 ②⑤	어묵탕 ⑤⑥ 파프리카스틱
열량(Kcal)/단백질(g)	442.6/18	420.8/18	400.8/16.5	405.9/16.6	406/21.6
날짜	13[월]	14[화]	15[수]	16[목]	17[금]
오전간식	죽임자죽	흰살생선죽	두부죽 ⑤	타락죽 ②	제한형
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 오징어숙회 ⑤⑥⑦ + 양념장 양배추나물 깍두기 ⑤	브리밥 수저비국 ⑥ 달걀비 ⑤⑥⑦ 애호박무침 배추김치 ⑤	소고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑦ 미역된장국 ⑤⑥ 청지채소볶음 ⑤ 과일샐러드 ①⑤⑥⑦ 배추김치 ⑤	차조밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지고기버섯글루스볶음 ⑤⑥⑦⑧ 지리멸치무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	
오후간식	원고구마 우유 ②	카스텔라 ①②③⑤ 보리차	찰떡 검은콩두유 ⑤	배 떡먹는요거트 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	405.7/18.7	393/17.1	393/17.1	430/18.7	
날짜	20[월]	21[화]	22[수]	23[목]	24[금]
오전간식	크림스프 ②③④⑤⑥⑩	닭죽 ⑤	녹두죽	소고기죽 ⑤⑥⑩	치즈알죽 ②
점심	백미밥 두부된장국 ⑤ 소고기역갈비 ①⑤⑥⑩ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물탕 ⑤⑥⑦ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	새우살미리야끼말밥 ⑤⑥⑦⑧⑩⑩⑩ 두부된장찌개 ⑤⑥ 청경채나물 방이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	차조밥 무채된장국 ⑤⑥ 달걀 ⑤⑥⑦ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 고동어삼조림 ⑤⑥⑦ 숙주나물 깍두기 ⑤
오후간식	핑거스타킹 ①②③⑤ 우유 ②	원감자 우유 ②	박나나 마시는요거트 ②	유율채소비빔국수 ⑤⑥ 사과	말식탕 ①②③⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	438.9/19.4	423.9/19.1	420.2/17.8	404.85/17.4	409.3/17.3
날짜	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]
오전간식	느리미버섯죽	차소김죽	갯죽 ⑩	두부양파죽 ⑤	참치채소죽
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 혼제 오리채소복음밥 ②③④⑥⑩ 머주리알차소 ⑤⑥ 깍두기 ⑤	보리밥 소고기무국 ⑤⑥⑩ 두부스테이크 ①⑤⑥⑦⑩⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	달걀파프리카복음밥 ⑤⑥⑦ 유부장국 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 숙주까소스무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	찰현미밥 두부된장국 ⑤⑥ 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑦⑧ 머주리알조림 ⑤⑥⑦ 깍두기 ⑤	백미밥 열무두부된장국 ⑤⑥ 소고기차소볶음 ⑤⑥ 감자나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑤
오후간식	머핀 ①②③⑤⑥ 우유 ②	원고구마 우유 ②	수박 우유 ②	복숭아 ⑥ 떡먹는요거트 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	423/15	401.8/13.2	412.2/17.9	449.7/22	427.9/17.2
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	쌀	죽	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽	국내산		
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산		
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(육종)	
	노르웨이산	원양산	국내산	국내산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 혼제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	혼제오리		
오징어(패루산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국외산)	오리고기(국내산)		
* 쌀, 배미, 현미, 잡쌀, 콩, 무색미, 흰쌀, 포함 / 배추김치, 열갈이, 불독, 포함 / 콩, 두부류, 콩국수, 콩비지 포함					
알레르기 유발식품	①밀류(가래류) ②우유 ③달걀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪해산물 ⑫조식 ⑬닭고기 ⑭소고기 ⑮오징어 ⑯참치(생선), 조개, 홍합(조개) ⑰젓				
	※ 알레르기성 질환의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
	※ 자세한 내용은 식단 안내의 식품알레르기 유발물질 표시, 표 참고해 주세요.				

* 글: 배미, 현미, 쌀밥, 죽미, 유식미, 전골 포함 / 매추권치, 닭갈비, 볶음 포함 / 콩, 두부류, 콩국수, 죽비지 포함

①알류(가리류) ②우육 ③에알 ④달걀 ⑤대두 ⑥물, 콩고름 ⑦차 ⑧색소(염료, 착료) ⑨색소(염료, 착료) ⑩이황산포 ⑪포도, 양파, 고구마 ⑫스프 ⑬오징어 ⑭포도, 양파, 고구마 ⑮장

※ 이황산포의 경우 표백제, 보존제, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 자세한 내용은 식단 안내의 "식품알레르기 유발물질 표시"를 참고해 주세요.



해외직구식품, 안전하게 구매하기

① 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비 목적으로 해외 판매자의 사이버몰 (국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

상품군별 1조 9,789억원

7,872억원



의료 및
패션관련 상품

4,157억원



음·식료품

1,971억원



생활·
이동차용품

② 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의
품질검사, 표시사항, 수출국가의
허가 또는 신고제출 여부 등
안전성을 확인한 제품



해외직구식품

소량의 개인 사용 목적으로
수입되기 때문에 정부의 검사
심사를 거치지 않아 제품의
안전성이 확인되지 않은 제품

③ 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항,
섭취량, 유통기한 등 확인하기



유해성분 확인

여기서 잠깐!

대유행 디저트, '두바이 쫄면쿠키'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로,
해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
"해외직구식재료"는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



④ 해외직구식품의 안전한 구매 방법은?



'해외직구식품 율바로'에서 확인하세요.

① 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 율바로)

② 원료,성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료,성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외직구식품 율바로 > 제품명 또는 성분명 검색)

