

# 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
	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

<b>신선한 과일 및 채소</b>	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ <b>녹색</b> 으로 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) ▶ <b>파란색</b> 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
<b>푸드브릿지</b>	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ <b>주황색</b> 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	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 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.

[근거: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영-관리 지침]

## 2026년 6월 식단표 (1-2세 일반형)

▶ 발행처: 제주1어린이사회복지급식관리지원센터  
▶ 담당: 영양팀  
▶ 발행일: 2026. 5. 15.

날짜	1[월]	2[화]	3[수]	4[목]	5[금]	6[토]	
오전간식	소고기채소죽 ⑤⑥⑩	치즈 ② 감귤주스	<b>지방선거</b>	도마토 ⑫ 떠먹는요거트 ②	사과 우유 ②	<b>한중일</b>	
점심	백미밥 청경채된창국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물탕 ①⑤⑥⑩ 계맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 달걀부숙 ⑤⑥⑩ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		보리밥 얼갈이된창국 ③⑥ 훈제오리버섯볶음 ②③⑥⑩ 새우살여호박우침 ⑨ 깍두기 ⑨	어묵탕 ⑤⑥		백미밥 조갯살부추국 ⑤⑥⑩ 소고기파프리카볶음 ③⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	편고구마 우유 ②	생식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②					로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮
열량(Kcal)/단백질(g)	428.8/18.3	454.6/22.4		432.3/25.5	457.3/19.1		
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]	
오전간식	마시는요거트 ②	달걀당근죽 ①	미숫가루라떼 ②⑤	바나나 우유 ②	두부김치 ⑤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된창국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장 ⑤⑥⑩ 두부깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리목우침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 속추당근우침 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 우성채 배추김치 ⑨	간장비빔국수 ⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	찰외 두유 ⑤	편김자 우유 ②	부추전 ①⑤⑥ 매실차	배 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)	459.8/21.1	393.7/19.3	435/20.4	431.7/17.8	407.8/17	420.3/11.4	
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]	
오전간식	양송이스프 ②⑤⑥⑩⑫	사과 우유 ②	파프리카스틱 떠먹는요거트 ②	달걀양파죽 ⑩	방울도마토 ⑫ 우유 ②	수제생블루베리우유 ②	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 북어양파국 ⑤⑥ 달걀 ⑤⑥⑩ 콩나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된창국 ③⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 두부된창국 ③⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부창국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 망상주셀러드+참깨드레싱 ①③④ 깍두기 ⑨	지리멸치주먹밥 ⑤ 무채된창국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭	양모스병 ①②④⑤⑥ 유자차	편고구마 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	413.8/17.3	429.9/22.2	447.4/17.7	423.7/18.8	409.2/17.2	411.6/15.5	
날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]	27[토]	
오전간식	새우살죽 ⑨	바나나 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	마시는요거트 ②	치즈채소죽 ②	멜론 우유 ②	
점심	보리밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 소불고기 ⑤⑥⑩ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 청경채된창국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 매추리얼사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 어묵조림 ⑤⑥ 속추나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑰ 달걀채소전 ①⑤⑥⑩ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 파프리카샐러드 ⑤⑥ 채소도넛피클 모닝빵 ①②⑤⑥	
오후간식	배 우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 등글레차	찰외 검은콩두유 ⑤	편김자 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 보리차	삶은달걀 ① 매실차	
열량(Kcal)/단백질(g)	415.4/19.1	446.6/19.5	406.5/14.8	437.9/19.8	390.5/12.5	430.8/16.7	
날짜	29[월]	30[화]					
오전간식	떠먹는요거트 ②	소고기죽 ⑤⑥⑩					
점심	백미밥 흰살생선우국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑫ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건설우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑩ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	편고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	446.1/20.7	451.8/20.9					
<b>원산지 표시</b>	<b>쌀*</b>		<b>배추김치*</b>		<b>콩*</b>		
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	콩·두부		
	국내산		-	국내산	국내산	국내산	
	<b>축산물</b>						
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	
	주찬·부찬	국·죽					
	국내산( 한우 )	국내산( 한우 )	국내산	국내산			
	<b>수산물</b>						
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)			
	노르웨이	국내산	-	러시아산			
<b>식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)</b>							
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리				
오징어( 산 )	다랑어( 원양산 )	-	오리고기( 국내산 )				

\* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 흰쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄통 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

①알류(가공류) ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑳젓

× ㉔아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

× 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

기관명

## 2026년 6월 식단표 (3-5세 일반형)

▶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	치즈 ② 김밥주스	<b>지방선거</b>	토마토 ⑫ 떠먹는요거트 ②	사과 우유 ②	<b>현충일</b>	
점심	백미밥 정경채된장국 ⑤⑥ 돼지고기간장주물럭 ⑤⑥⑩ 게맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 달걀무국 ⑤⑥⑮ 삼치살구이 ⑤⑥ 과일샐러드 ①⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨		보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 훈제오리버섯볶음 ②⑤⑥⑬ 새우살애호박무침 ⑨ 깍두기 ⑨	어묵탕 ⑤⑥		로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑱
오후간식	편고구마 우유 ②	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②		617.1/36.4	668.6/27.7		
열량(Kcal)/단백질(g)	624.8/26.4	632.2/30.8					
날짜	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]	
오전간식	마시는요거트 ②	달걀당근죽 ①	미숫가루라떼 ②⑤	바나나 우유 ②	두부김죽 ⑤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	
점심	백미밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 달걀카레볶음 ②⑤⑥⑮⑬⑱ 배추나물무침 깍두기 ⑨	찰현미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육+양념장 ⑤⑥⑩ 두부깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 지리멸치조림 ⑤⑥ 상추도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 소고기정경채볶음 ⑤⑥⑬ 숙주당근무침 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 무생채 배추김치 ⑨	간장비빔국수 ⑤⑥ 군만두 ⑤⑥⑩⑬⑱ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	카스텔라 ①②⑤⑥ 우유 ②	참외 두유 ⑤	편감자 우유 ②	부추전 ①⑤⑥ 매실차	배 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)	626.6/29.2	605.7/29.7	634.3/29.7	629.1/25.7	592.4/24.6	646.6/17.6	
날짜	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]	
오전간식	양송이스트프 ②⑤⑥⑮⑬	사과 우유 ②	파프리카스틱 떠먹는요거트 ②	달걀양파죽 ⑮	방울토마토 ⑫ 우유 ②	수제생블루베리우유 ②	
점심	백미밥 순두부찌개 ⑤ 고등어구이 ⑤⑦ 양배추나물 깍두기 ⑨	기장밥 복어양파국 ⑤⑥ 달짬 ⑤⑥⑮ 콩나물볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	간장제육덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 생선가스 ①⑤⑥ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	지리멸치주먹밥 ⑤ 무채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨	
오후간식	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑱	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 유자차	편고구마 우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	601.6/24.9	626.3/32.5	640.4/24.5	616.9/27.3	594.6/24.8	598.3/22.1	
날짜	22[월]	23[화]	24[수] 국없는날	25[목]	26[금]	27[토]	
오전간식	새우살죽 ⑨	바나나 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	마시는요거트 ②	치즈채소죽 ②	멜론 우유 ②	
점심	보리밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 소불고기 ⑤⑥⑬ 부추나물 깍두기 ⑨	백미밥 정경채된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 매추리알사과샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑱⑲ 어묵조림 ⑤⑥ 숙주나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 오징어무국 ⑤⑥⑰ 달걀채소전 ①⑤⑥⑮ 양배추굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 두부조림 ⑤⑥ 애호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑱⑲ 파프리카샐러드 ⑤⑥ 채소모듬피클 모닝빵 ①②⑤⑥	
오후간식	배 우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ 동글레차	참외 검은콩두유 ⑤	편감자 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 보리차	삶은달걀 ① 매실차	
열량(Kcal)/단백질(g)	604.1/27.7	652.1/28.4	625.4/22.8	592.9/27.2	600.8/19.2	627.8/24.1	
날짜	29[월]	30[화]					
오전간식	떠먹는요거트 ②	소고기죽 ⑤⑥⑬					
점심	백미밥 흰살생선무국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 건새우배추국 ⑤⑥⑨ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 감자나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	편고구마 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	603.3/27.4	660.1/30.5					
<b>원산지 표시</b>	<b>쌀*</b>		<b>배추김치*</b>		<b>콩*</b>		
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부		
	국내산		-	국내산	국내산	국내산	
	<b>축산물</b>						
	소고기(국내산일 경우 육종 기입-한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	-
	주찬·부찬		국·죽	국내산		국내산	-
	국내산( 한우 )		국내산( 한우 )	국내산		국내산	-
	<b>수산물</b>						
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)			
	노르웨이	국내산	-	러시아산			
<b>식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)</b>							
진미채		참치캔		베이컨	훈제오리		
오징어( 산 )		다랑어( 원양산 )		-	오리고기( 국내산 )		

\* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찌쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봉동 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) ⑲잣  
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.