



# 식 단 안 내 문



## 식단 제공 및 작성 기준

- ☆ 식단 및 레시피는 **매월 15일** 시설장 메일(급식소 대표 메일)로 발송, 서구센터 홈페이지에서 확인 가능  
(홈페이지 <https://dietary4u.mfds.go.kr/daeguseogu/> 로그인-> 정보제공-> 월간식단 및 표준레시피)
- ☆ 표준레시피북은 책자로 제작하여 매월 마지막 주에 우편 발송
- ☆ 「한국인영양섭취기준 2020년(한국영양학회)」 및 중앙급식관리지원센터 기준에 준하여 열량/단백질량 산정
- ☆ 유아식의 경우 1일 에너지 필요추정량 대비 평일 점심 열량은 28%, 간식 15-20%로 작성(토요일은 제외)  
만1-2세는 만3-5세 제공량의 65%
- ☆ 지역아동센터의 경우 학교급식법에 따라 주 평균으로 권장 단백질량과 열량 산정

| 유형         | 연령     | 1일 에너지<br>필요추정량(kcal) | 1일 단백질<br>평균 필요량(g) | 1일 단백질<br>권장섭취량(g) | 제공 식단 영양소량 |         |       |
|------------|--------|-----------------------|---------------------|--------------------|------------|---------|-------|
|            |        |                       |                     |                    | 열량(kcal)   | 단백질(g)  |       |
| 유아식        | 만1-2세  | 900                   | 15                  | 20                 | 390-440    | 15-25   |       |
|            | 만3-5세  | 1,400                 | 20                  | 25                 | 600-680    | 20-30   |       |
| 이유식        | 0-5개월  | 500                   | 충분섭취량 10            |                    | 초기         | 25-30   | 1     |
|            | 6-11개월 | 600                   | 12                  | 15                 | 중기         | 60-70   | 3-4   |
|            |        |                       |                     |                    | 후기         | 100-120 | 4-6   |
| 지역<br>아동센터 | 만6-11세 | 1,900                 | -                   | 48                 | 760-950    |         | 30-41 |



## 센터 식단 활용

- ☆ 어린이급식관리지침에 의거 통합형 식단 제공을 금지하였으므로 급식소에서는 **급식 제공 연령에 맞는** 아래의 센터 식단 중 **연령별(예: 만 1~2세 / 만 3~5세)**로 구분하여 선택·사용하여야 하며, 식단표에는 반드시 대상 연령대를 표기해야 함
- ☆ 사용하는 식단은 반드시 **연령을 구분하고, 열량·단백질·알레르기 번호**가 포함된 식단 활용
- ☆ **제공 메뉴별 조리 및 배식 시 유의사항은 우편으로 발송되는 표준레시피북 첫 페이지 참조**
- ☆ **가공식품 사용은 가급적 최소화**하고, 중복 식재료를 줄이며 제철 식재료를 우선 활용하여 식단 작성  
(식단은 두 달 전에 작성되며, 구입처에 따라 수급이 달라질 수 있으므로 필요 시 하단의 「식단 수정」 기준을 참고하여 적용)
- ★ 간식 메뉴는 어린이 기호식품 품질인증 제품을 활용하여 제공할 것을 권장

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Q1. 어린이 기호식품 품질인증이란?                                                                                                                                                                                                                                            | 로고                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.</li> <li>- 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.</li> </ul> |  |
| Q2. 어디서 확인할 수 있나요?                                                                                                                                                                                                                                              | 품질인증목록 바로가기                                                                           |
| 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)<br>⇒ 건강영양 ⇒ 어린이·청소년 식생활 안전관리 ⇒ 어린이 기호식품 품질인증<br>⇒ 품질인증식품 목록                                                                                                                                                                       |  |



## 센터 제공 식단 종류 및 구성

| 유형     | 제공식단        |                                                                                                | 구성                                                                                                              |                                             |
|--------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 유아식    | 일반형         | 만1-2세                                                                                          | 밥: 백미밥                                                                                                          | · 오전 간식<br>월, 수, 금: 죽 또는 수프 / 화, 목, 토: 일반간식 |
|        |             | 만3-5세                                                                                          | 밥: 잡곡밥                                                                                                          |                                             |
|        | 죽식형         | 만1-2세                                                                                          | 밥: 백미밥                                                                                                          | · 오전 간식 죽 또는 수프                             |
|        |             | 만3-5세                                                                                          | 밥: 잡곡밥                                                                                                          |                                             |
|        | 유아식<br>공동사항 | 메뉴<br>구성                                                                                       | · 기본: 오전 간식, 점심(밥/국/주찬/부찬/김치), 오후 간식<br>· 일품: 수요일, 토요일 점심<br>(볶음밥, 덮밥, 면요리 등 반찬 1 가짓수 적음)                       |                                             |
|        |             | 우유<br>및 유제품                                                                                    | · 1일 1회 이상 제공<br>우유: 100ml / 호상 발효유: 85ml / 액상 발효유: 80ml / 유아치즈: 20g                                            |                                             |
|        |             | 자연<br>간식                                                                                       | · 주 3회 이상<br>과일, 채소, 서류, 샐러드, 생과일주스, 생과일 화채 등<br>(삶은 달걀, 꿀감 제외)<br>* 샐러드, 주스, 화채는 제품이 아닌 생과일·생채소로 직접 조리한 간식만 인정 |                                             |
|        |             | 테마<br>식단                                                                                       | · 3, 6, 9, 12월 제공<br>저당의 날: 단순당 첨가량을 줄인 식단<br>저염의 날: 나트륨 500mg 이하 제공                                            |                                             |
|        |             |  한입<br>제철 Day | · 지역농산물과 제철식재료를 이용해 유통과정에서 배출되는 탄소량을 줄인 저탄소 메뉴                                                                  |                                             |
|        | 시간<br>연장형   | 만1-2세                                                                                          | · 점심 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 형태로 구성                                                                                   |                                             |
| 만3-5세  |             | · 점심과 중복되지 않도록 메뉴 제공                                                                           |                                                                                                                 |                                             |
| 이유식    | 초기(만4-5개월)  |                                                                                                | · 미음 제공                                                                                                         | · 죽식형(만1-2세)식단의 식재료를 활용                     |
|        | 중기(만6-8개월)  |                                                                                                | · 죽 제공                                                                                                          |                                             |
|        | 후기(만9-11개월) |                                                                                                | · 무른밥 제공                                                                                                        |                                             |
| 아동복지시설 | 지역아동센터      |                                                                                                | · 기본: 점심 또는 저녁, 간식                                                                                              |                                             |
|        | 아동복지시설      |                                                                                                | · 기본: 아침, 점심(주말, 공휴일, 방학), 저녁, 간식                                                                               |                                             |



## 연령별 주의 식품 및 제공 방법

| 연령        | 주의 식품 및 제공 방법                         |                            |                     |
|-----------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------|
|           | 매끄럽고 동글동글한 음식<br>(예: 방울토마토, 포도, 메추리알) | 딱딱한 음식<br>(예: 콩, 땅콩 등 견과류) | 찰기있는 음식<br>(예: 떡 등) |
| 12개월 이전   | ×                                     | ×                          | ×                   |
| 12개월~35개월 | 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거              | ×                          | ×                   |
| 36개월 이후   | 잘라서 제공 및 제공 시 주의 관찰 필요                |                            |                     |



## 원산지 표시

☆ 원산지 거짓 표시는 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 7년 이하 징역 또는 1억 원 이하 벌금

☆ 원산지를 표시하지 않으면 1,000만원 이하의 과태료 부과

|       |         |                                                                                                               |
|-------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 표시 대상 | 농산물(3)  | · 배추김치: 배추, 고춧가루<br>· 쌀(밥, 죽, 누룽지): 흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀<br>· 콩: 두부, 콩국수, 콩비지<br>※ 해당 농산물의 가공품 포함                   |
|       | 축산물(6)  | · 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소<br>※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함<br>(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 분쇄가공육, 식용우지, 식용돈지, 양념육류 등) |
|       | 수산물(20) | · 명태(황태, 북어 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 다랑어, 참조기, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 전복, 가리비, 방어, 우렁쟁이, 부세, 뱀장어      |

★ 식단표 원산지 표기 방법 · 수입산: 국가명을 기재, 가공식품 중 원료 원산지가 자주 변경되어 “외국산(A국, B국, C국 등)”으로 표시된 제품은 그대로 “외국산”으로 표기 가능(가공식품에 한함)

· 소고기: 국내산은 [한우/육우/젓소]로 구분하여 표기

· 수산물: 해당 일에 실제로 사용하는 수산물에 대해 원산지 정확히 기재



## 식단 수정

☆ 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경(10일 이내 까지 가능, 11일 이상 수정 불가능)

| 식단    | 식품군      | 대체식품 예시                                                                                                        |
|-------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 식사    | 곡류       | 모든 종류의 잡곡류 교차 변경 가능<br>(쌀밥→현미밥→보리밥→수수밥→흑미밥 등)                                                                  |
|       | 김치       | 모든 종류의 김치류 교차 변경 가능<br>(백김치→배추김치→깍두기→오이소박이→얼무김치 등)<br>※ 볶음김치로는 변경 불가능                                          |
| 동일식품군 | 육류       | 소→돼지→닭→오리 등 교차 변경 가능<br>※ 불가능: 닭→치킨너겟, 돼지→햄구이, 소고기장조림→너비아니구이<br>※ 가공식품으로 변경 불가능                                |
|       | 생선류      | 고등어→꽁치→삼치→참치→임연수→가자미→갈치→동태→대구→조기 등<br>교차 변경 가능<br>※ 불가능: 고등어구이→갈치조림(조리법이 바뀌는 경우)                               |
|       | 달걀·두부    | 달걀→두부 교차 변경 가능<br>(달걀찜→연두부찜, 달걀말이→두부구이, 달걀장조림→두부간장조림)<br>※ 불가능: 달걀프라이→소시지구이                                    |
|       | 채소       | 모든 종류의 채소류 교차 변경 가능<br>(시금치→얼무→근대→청경채→호박→쑥갓→아욱→부추→깻잎→상추→콩나물<br>→숙주나물→배추→양배추→도라지→무 등)                           |
| 간식    | 곡류(떡, 빵) | 백설기→시루떡→바람떡→송편→증편→크림빵→피자빵→옥수수빵→잼식빵<br>→카스텔라→소보로빵 등 교차 변경 가능<br>※ 인절미, 찹쌀떡 등 찰기가 많은 떡 주의<br>※ 당분과 지방함량이 높은 빵 주의 |
|       | 과일, 채소   | 모든 종류의 과일, 채소 교차 변경 가능<br>(딸기→키위→사과→바나나→귤→포도→오이스틱→파프리카스틱→방울토마토 등)                                              |
|       | 우유·유제품   | 두유→우유→호상발효유→액상발효유→치즈 등 교차 변경 가능<br>※ 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용(당 함량이 적은 유제품 제공)                                  |

☆ 생일·건강식단을 사용할 경우 해당 하루를 전체 변경하고 중복되는 메뉴나 식재료가 없는지 확인

☆ 모든 메뉴는 가공식품으로 수정 불가능



## 식단 감수

|    |                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------|
| 대상 | · 동일 식품군이나 동일 조리법으로 변경하지 않는 경우<br>· 식단 간 이동을 하는 경우<br>· 가공식품으로 변경하는 경우 등 |
| 메일 | 급식소 담당자 확인 필요(seogumh@kmu.ac.kr, seoguej@kmu.ac.kr, seoguju@kmu.ac.kr)   |
| 기간 | 매월 16일 ~ 27일                                                             |
| 절차 | 급식소에서 식단감수요청서 작성하여 메일 송부<br>센터에서 감수한 식단표 및 확인서 메일 발송(요청일로부터 1 ~ 5일 소요)   |

☆ 식단 감수는 매월 10일 이내 요청된 건에 한해 진행

☆ 감수 완료 후 시설에서 임의로 변경한 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

# 2026년 8월 식단표

## 만3-5세 오전간식\_죽식형

발행일: 2026년 7월 15일

발행처: 영양·기획팀

대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

| 일자                                                       | 3 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 (화)                                                            | 5 (수)                                                  | 6 (목)                                                                                | 7 (금)                                                | 8 (토)                                                                               |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|-----|-------------------------------------------------|------|-----|------|------|---|-----|---|
| 오전간식                                                     | 채소수프②⑤⑥⑬⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 시금치된장죽⑤⑥                                                         | 치즈죽②                                                   | 참치김가루죽⑤⑥⑬                                                                            | 깨죽                                                   | 현미죽                                                                                 |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 점심                                                       | 현미밥<br>호박된장국⑤⑥<br>달걀비조림⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 수수밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>수제돈가스①⑤⑥⑩<br>(소스)②⑤⑥⑬⑮<br>양배추샐러드①⑤⑥⑬<br>깍두기⑤⑥⑨ | 잔치국수⑤⑥<br>작은백미밥<br>새우살브로콜리볶음⑨<br>배추김치⑤⑥⑨               | 기장밥<br>복어국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>얼무나물⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨                                     | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>버섯볶음⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨      | 수제함박스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑬⑮<br>작은백미밥<br>채소치즈샐러드②⑫<br>배추김치⑤⑥⑨                                |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오후간식                                                     | 찐옥수수/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 과일(사과)/우유②                                                       | 미숫가루우유②⑤⑥                                              | 과일(수박)/우유②                                                                           | 빵(카스텔라)①②⑤⑥/우유②                                      | 꼬마김밥①②⑤⑥<br>⑧⑩⑬⑮⑮/우유②                                                               |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 열량/단백질                                                   | 606/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 630/21                                                           | 624/26                                                 | 607/30                                                                               | 669/23                                               | 695/27                                                                              |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 일자                                                       | 10 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11 (화)                                                           | 12 (수)                                                 | 13 (목)                                                                               | 14 (금) 말복                                            | 15 (토) 광복절                                                                          |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오전간식                                                     | 표고버섯죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 흑임자죽                                                             | 게살죽①⑤⑥⑧                                                | 타락죽②                                                                                 | 들깨죽                                                  |  |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 점심                                                       | 울무밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥<br>김자반⑤<br>백김치⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 보리밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>고등어살카레구이<br>②⑤⑥⑦⑫⑬⑮<br>감자조림⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨       | 돼지고기카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑮<br>부추달걀국①<br>옥수수샐러드①⑤⑥⑬<br>깍두기⑤⑥⑨ | 백미밥<br>오미미역냉국⑤⑥<br>(대채:미역국)⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤<br>볶음김치⑤⑥⑨                        | 닭다리삼계탕⑮<br>잡쌀밥<br>잔멸치아몬드볶음⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨<br>수박         |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오후간식                                                     | 찐고구마/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 과일(복숭아)⑪/호상발효유②                                                  | 연두부찜⑤(사과소스)/우유②                                        | 과일(자두)/액상발효유②                                                                        | 어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑮<br>/우유②                                    |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 열량/단백질                                                   | 605/22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 619/24                                                           | 646/23                                                 | 609/22                                                                               | 639/29                                               |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 일자                                                       | 17 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18 (화)                                                           | 19 (수)                                                 | 20 (목)                                                                               | 21 (금) 한일제철DAY                                       | 22 (토)                                                                              |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오전간식                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 두부죽⑤                                                             | 대구살생선죽⑤⑥                                               | 브로콜리죽                                                                                | 옥수수죽                                                 | 단호박죽                                                                                |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 점심                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 차조밥<br>맑은새우탕⑤⑥⑨<br>오리고기채소볶음⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                | 소고기콩나물밥⑤⑥⑬<br>(양념장)⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨ | 흑미밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>참치달걀말이①⑤⑥⑬<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                                    | 백미밥<br>감자양파국⑤⑥<br>간장돼지불고기⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨    | 하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮<br>유부장국⑤⑥<br>우영들깨소스무침①⑤⑥⑬<br>배추김치⑤⑥⑨                              |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오후간식                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 과일(자두)/호상발효유②                                                    | 생과일우유화채②⑪                                              | 과일(바나나)/우유②                                                                          | 치커리볶음쌀국수<br>①⑤⑥⑨/우유②                                 | 채소튀김①⑤⑥/우유②                                                                         |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 열량/단백질                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 615/26                                                           | 630/22                                                 | 637/28                                                                               | 687/25                                               | 689/24                                                                              |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 일자                                                       | 24 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25 (화)                                                           | 26 (수)                                                 | 27 (목)                                                                               | 28 (금)                                               | 29 (토)                                                                              |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오전간식                                                     | 채소죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 치즈죽②                                                             | 부추잡쌀죽                                                  | 달걀죽①                                                                                 | 현미잡쌀죽                                                | 누룽지죽                                                                                |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 점심                                                       | 수수밥<br>무된장국⑤⑥<br>소고기두부볶음⑤⑥⑬<br>얼무나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 현미밥<br>물만두국<br>①②⑤⑥⑩⑬⑮<br>삼치살무조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨         | 닭살피망볶음밥⑤⑥⑬<br>맑은채소국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑬<br>백김치⑤⑥⑨         | 백미밥<br>시원한도토리묵국⑤⑥⑨<br>(대채:도토리묵국)⑤⑥⑨<br>돼지고기간장볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리초무침⑤⑥<br>볶음김치⑤⑥⑨           | 차조밥<br>소고기국⑤⑥⑬<br>생선가스①⑤⑥(소스)①②⑤<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑤⑥⑨ | 마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮<br>어묵국①⑤⑥⑧⑨⑮<br>가지전①⑤⑥(소스)⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                           |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오후간식                                                     | 찐감자/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 과일(멜론)/우유②                                                       | 고구마맛탕⑤/우유②                                             | 과일(배)/액상발효유②                                                                         | 토마토스크램블에그<br>①②⑤⑫/우유②                                | 빵(잼식빵)②⑤⑥/우유②                                                                       |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 열량/단백질                                                   | 615/20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 612/30                                                           | 675/20                                                 | 609/21                                                                               | 666/29                                               | 697/24                                                                              |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 일자                                                       | 31 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 생일식단                                                             | 견학식단                                                   | 8월 1일 (토)                                                                            |                                                      |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오전간식                                                     | 소고기수프②⑤⑥⑬⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 영양잡곡죽⑤⑥                                                          | 검은콩죽⑤                                                  | 청경채죽⑤⑥                                                                               |                                                      |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 점심                                                       | 흑미밥<br>맑은김치국⑤⑥⑨<br>달걀찜①<br>새우살감자볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 백미밥<br>복어미역국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>얼무된장무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨              | 소고기볶음밥⑤⑥⑬<br>우동국물⑤⑥<br>단무지<br>수박                       |  |                                                      |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 오후간식                                                     | 찐단호박/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 생일케이크①②⑤⑥<br>/액상발효유②                                             | 애호박전①⑤⑥/우유②                                            |                                                                                      |                                                      |                                                                                     | 우유팔빙수②/유아치즈② |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 열량/단백질                                                   | 609/26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 671/27                                                           | 616/21                                                 |                                                                                      |                                                      |                                                                                     | 695/30       |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 식단안내                                                     | ■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 표시/ 한일 제철 DAY는  으로 표시<br>■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공<br>■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)<br>□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준<br>■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)<br>□ 알레르기유발식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요<br>□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전성을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람<br>①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자<br>□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음<br>■ 제철: 옥수수, 부추, 치커리, 수박, 거봉, 자두, 복숭아 |                                                                  |                                                        |                                                                                      |                                                      |                                                                                     |              |     |     |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
| 원산지 표시                                                   | 쌀 (밥,죽,누룽지)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                  |                                                        |                                                                                      | 배추김치                                                 |                                                                                     | 콩            |     | 소고기 |                                                 |      |     |      |      |   |     |   |
|                                                          | 백미                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 현미                                                               | 흑미                                                     | 잡쌀                                                                                   | 배추                                                   | 고춧가루                                                                                | 두부류          | 콩국수 | 콩비지 | 국내산(한우,육우,젓소 중 표기), 수입산(나라별 표기)                 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |      |   |     |   |
|                                                          | 산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 산                                                                | 산                                                      | 산                                                                                    | 산                                                    | 산                                                                                   | 산            | 산   | 산   | 산                                               | 산    | 산   | 산    |      |   |     |   |
|                                                          | 수산물 및 가공품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |                                                        |                                                                                      |                                                      |                                                                                     |              |     |     | 식육가공품                                           |      |     |      |      |   |     |   |
| 다랑어(참치)                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 고등어                                                              |                                                        | 오징어                                                                                  |                                                      | 동태/명태                                                                               |              | 꽃게  |     | 생선가스(명태)                                        |      | 소고기 | 산    | 돼지고기 | 산 | 닭고기 | 산 |
| 산                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 산                                                                |                                                        | 산                                                                                    |                                                      | 산                                                                                   |              | 산   |     | 산                                               |      | 소고기 | 산    | 돼지고기 | 산 | 닭고기 | 산 |
| ▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                  |                                                        |                                                                                      |                                                      |                                                                                     |              |     |     | * 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기 |      |     |      |      |   |     |   |