

# 2025년 9월 일반형 식단

## <3-5세 기준>



o o 어린이집/유치원

	월	화	수	목	금	토								
날짜	1	2	3 <b>튼튼쌈쌈식단</b>	4	5	6								
오전 간식	바나나	찐단호박/우유(2)	사과	파프리카스틱/호상발효유(2)	키위	파인애플								
점심	기장밥 콩나물국(5) 닭살개소스무침(1,5,6,15) <b>진미채볶음</b> (5,6,17) 배추김치(9)	흑미밥 복엇국 쇠고기감자조림(5,6,16) 팽이버섯볶음(5) 배추김치(9)	순두부달걀덮밥 (1,5,6,18) 아욱된장국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 배추김치(9)	수수밥 들깨미역국(5,6) 간장제육볶음(5,6,10) 애호박나물 배추김치(9)	백미밥 맑은육개장(5,6,16) 두부구이/양념장(5,6) 양배추나물 깍두기(9)	김치치즈볶음밥(2,5,9) 달걀팥국(1,5,6) 마카로니샐러드(1,5,6) 오이피클								
오후 간식	프렌치토스트(1,2,5,6) /우유(2)	과일샐러드(1,5)	브로콜리주먹밥(5,6) /우유(2)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	채소볶음우동(5,6,18) /우유(2)	고구마맛탕(5)/우유(2)								
에너지(kcal)/단백질(g)	680/30	624/22	680/28	656/28	656/23	648/18								
날짜	8	9	10 <b>튼튼쌈쌈식단</b>	11 <b>탄탄zero식단</b>	12	13								
오전 간식	배	토마토셰이크(2,12)	바나나	시리얼(5,6)/우유(2)	사과	찐빵(2,5,6)/우유(2)								
점심	현미밥 어묵국(5,6) 쇠고기청경채볶음(5,6,16) 느타리버섯무침 배추김치(9)	차조밥 콩가루배춧국(5,6) 순살닭강정(1,5,6,12,15) 숙주당근무침(5,6) 깍두기(9)	돼지고기가지덮밥 (5,6,10,18) 애호박맑은국(5,6,9) <b>오이생채</b> 배추김치(9)	수수밥 두부된장국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 열무나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 쇠고기묵국(5,6,16) 채소달걀찜(1) 우영채볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 무쌈국(5,6) 닭살데리야끼조림(5,6,15) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)								
오후 간식	채소볶음밥(5,6)/우유(2)	<b>찐감자</b> /우유(2)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	<b>중편</b>	약밥(5,6)/우유100ml(2)	푸실리채소볶음(5,6)								
에너지(kcal)/단백질(g)	646/26	678/29	612/23	664/25	639/21	655/27								
날짜	15	16	17 <b>튼튼쌈쌈식단</b>	18	19	20								
오전 간식	키위	당근스틱/호상발효유(2)	배	찐고구마/우유100ml(2)	바나나	블루베리요거트(2)								
점심	기장밥 감자국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 양배추찜/양념장(5,6) 깍두기(9)	흑미밥 순두부국(5,6) 새우살브로콜리볶음(5,9) 파래김자반(5) 배추김치(9)	짜장채소볶음밥(5,6) 달걀국(1,5,6) 물만두(5,6,10) 배추김치(9)	수수밥 조갯살미역국(5,6,18) 쇠고기표고버섯조림(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	백미밥 유부국(5,6) 닭살채소볶음(5,6,15) <b>연근명콩조림</b> (4,5,6) 배추김치(9)	토마토새우리조뜨(2,9,12) 팽이미소된장국(5,6) 단호박샐러드(1,5) 레몬무피클								
오후 간식	들기름비빔국수(5,6) /우유(2)	찰보리빵(1,2,5)/우유(2)	잔멸치주먹밥(5,6)/우유(2)	미니우동(1,5,6,8)	부추전(5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)								
에너지(kcal)/단백질(g)	671/25	635/29	680/22	609/22	678/27	649/30								
날짜	22	23	24 <b>튼튼쌈쌈식단</b>	25 <b>탄탄zero식단</b>	26	27								
오전 간식	사과	자른씨없는포도	배	카스텔라(1,2,5,6)	키위	우유미숫가루100ml(2,5,6)								
점심	현미밥 쇠고기탕국(5,6,16) 어묵볶음(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	차조밥 근대된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	잔치국수/양념장(5,6,9) 백미밥½ 간장닭갈비(5,6,15) 배추김치(9)	수수밥 두부복엇국(5) 메추리알장조림(1,5,6) 애호박볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 들깨버섯탕(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 얼갈이나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 숙주묵국 돼지고기양념구이(5,6,10) 고구마조림(5,6) 배추김치(9)								
오후 간식	로제스파게티(2,6,12) /우유(2)	<b>시루떡</b> /우유(2)	치즈스틱(2,5,6)/우유(2)	<b>모듬과일</b> /호상발효유(2)	잡채(5,6)/우유(2)	김가루주먹밥								
에너지(kcal)/단백질(g)	680/24	671/24	680/27	613/23	624/23	614/20								
날짜	29	30	<div>QR코드</div> <div>▶ 3-5세 식단(간식포함) 에너지 기준 : 600-680kcal ▶ 3-5세 1일 단백질 권장섭취량 : 25g ▶ 3-5세 기준 1회 우유 제공량 : 200ml (※ 우유는 간식에 따라 100ml로 변경할 수 있음) ▶ <b>식품알레르기 유발물질 표시</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲차 (※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함) ▶ <b>탄탄zero식단</b> : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단 ▶ <b>튼튼쌈쌈식단</b> : 골고루 먹기와 잔반 줄이기 실천을 위해 영유아 기호도를 반영한 식단</div>											
오전 간식	바나나	우유식빵(2,5,6)												
점심	기장밥 쇠고기미역국(5,6,16) 두부양념조림(5,6) 잔멸치볶음(5) 배추김치(9)	흑미밥 열무된장국(5,6) 훈제오리채소볶음 숙주나물(5,6) 배추김치(9)												
오후 간식	감자버터구이(2)/우유(2)	팽이버섯채소전(1,5) /우유(2)												
에너지(kcal)/단백질(g)	646/24	641/26												
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기		돼지	닭고기	수산물		배추김치		콩(두부류 등)	
	백미	현미	흑미	잡쌀	한우	육우	젓소	외국산	고등어	전복	배추	고춧가루	순두부	두부
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	식육가공품 [예:돼지고기]국내산				떡갈비[(쇠고기): 산, (돼지고기): 산], 순살닭강정(닭고기): 산, 훈제오리(오리고기): 산									
표시	어육가공품 [예:참치캔]다량어업양산				진미채(오징어): 산									

※ 원에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.

# 식단 안내문

## 1. 식단 작성 기준

- 「2020 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 개발하였으며, 1일 에너지 필요추정량 및 단백질 권장섭취량은 다음과 같음



연령	에너지 필요추정량	단백질 권장섭취량	식단(간식포함) 에너지 기준
1-2세	900kcal	20g	390-440kcal
3-5세	1,400kcal	25g	600-680kcal

- 1일 에너지 필요추정량을 기준으로 점심은 간식을 제외한 에너지의 1/3 수준으로 제공하고, 간식은 총 에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함

## 2. 식단 구성 및 유의사항

- 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 **"탄탄zero식단"**을 제공함
- 골고루 먹고 잔반을 줄이기 위해 영유아 기호도가 높은 메뉴로 구성된 **"튼튼쌈식단"** 제공함
- **자연간식**은 주 3회 이상, 우유 및 유제품은 1일 1회 이상, 단백질 및 채소 찬은 1일 1회 이상 제공함  
※ 자연간식은 무기질·비타민 등 영양소 파괴를 최소화한 형태이고 제철 생과일, 생과일샐러드, 채소샐러드, 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수, 채소스틱, 수제생과일주스, 생과일화채 등을 포함함 (단, 삶은달걀 제외)
- 과일류 3-5세 1인 1회 분량은 100g을 기준으로 하고 1-2세는 3-5세의 65% 분량으로 제공함
- 가공식품 대신 자연식품과 제철식품 위주로 사용하며, 튀김 조리법은 간식을 포함하여 주 2회 이하로 제공함
- 잡곡의 비율은 백미 양의 5% 내외로 조절하여 제공하고 김치류는 맵거나 짜지 않게 제공함
- **채소죽, 채소달걀찜, ○○채소볶음** 등에 포함된 채소는 양파, 당근이 기본이며 애호박, 양배추, 파 등이 추가될 수 있음
- **찐고구마, 찐감자, 빵류, 떡류** 등은 반드시 **작게 잘라 음료와 함께 제공하고, 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 포도** 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 자르고 가급적 껍질을 제거하여 제공함
- 생선은 잔가시에 의한 위험이 있으므로 제공 시 주의함
- **영유아가 음식을 잘 씹어서 삼킬 수 있도록 식사시간 동안 반드시 교사가 관찰하고 지도함**
- 노로바이러스 식중독 예방을 위해 생으로 먹는 채소·과일은 반드시 세척·소독 후 충분히 행궈서 섭취하도록 함
- 3-5세/1-2세 **연령별 구분식단은 파란색, 자연간식은 초록색** 글씨로 표시됨

## 3. 어린이 기호식품 품질인증

어린이 기호식품 품질인증이란?	품질인증 표시
<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 해주는 제도임</li> <li>○ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 우선 사용을 권장함</li> </ul>	
어린이 기호식품 품질인증 식품 확인하는 방법	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록</li> </ul>	

## 4. 생일식단 예시 (생일식단 사용 시에도 식단감수 신청 필요함)

- 아래 예시 중 선택하여 사용하고, 같은 식품군끼리 교차 변경할 수 있음 (**과일류는 제철과일로 변경 가능**)
- 생일식단과 인접한 날에 같은 메뉴 혹은 식재료가 중복되지 않도록 주의하여야 함

오전간식	배	사과	귤
점심	기장밥 쇠고기미역국(5,6,16) 돈까스/소스(1,2,5,6,10,12,18) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)	차조밥 복어미역국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 브로콜리흑임자소스무침(1,5) 배추김치(9)	수수밥 미역국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 감자당근채볶음(5) 배추김치(9)
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유100ml(2)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	638/24	674/26	658/21

## 5. 식단감수 컨설팅

- 시설별 특성 및 식재료 수급 상황에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수 컨설팅을 실시하여 전문가에 의한 영양가 분석을 통해 체계적인 식단 활용이 가능하도록 지원함
- 신청 방법  
**매월 22일까지** 식단감수 요청서와 수정된 식단을 첨부하여 센터 메일(dgsuseong@naver.com)로 감수 요청을 하면 담당 영양사가 감수하여 확인서를 메일로 발송함
- 「7. 대체식품 제공」 표를 참고하여 **같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 변경이 가능하고 그 외 변경된 경우에는 감수 요청**을 하여야 함
- 센터 식단에서 50% 미만 (예. 21일 운영일수 중 11일 미만 변경) 변경한 경우에 감수 요청이 가능하고, 원물 조리메뉴를 **가공식품으로 자주 변경할 경우 감수가 불가**할 수 있음

6. 원산지 표시

○ 「식품위생법 농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률」에 따라 원산지를 표기하여야 함

농축수산물 (29)	원산지 의무표시 대상 품목
농산물 및 가공품 (3)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물 및 가공품 (6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)
수산물 및 가공품 (20)	명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 전복, 가리비, 방어, 부세, 명게(우렁챙이)

○ 원에서 실제 사용·보관하는 원산지 표시대상 품목의 원산지를 확인하여 표기하고 식재료 수급 후 원산지가 변경될 경우 반드시 보호자에게 안내하여야 함

7. 대체식품 제공

○ 식품 수급 상황을 반영하여 같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 변경할 수 있음

식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (백미밥↔기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	국류	쇠고기국↔돈육김치찌개↔닭개장↔동태국↔대구탕↔복엇국↔오징엇국 등 달걀국↔순두부찌개 등 시금치국↔근대국↔버섯국↔배춧국↔아욱국↔호박국↔감자국↔묵국↔콩나물국 등
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	떡 및 빵류	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의) 크림빵↔피자빵↔잼샌드위치↔카스텔라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등) 모든 종류의 채소 (오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등 / 찐고구마↔찐감자 등)
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 <b>*우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 / *당 함량이 적은 가공 유제품 제공</b>
같은 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 / 달걀↔두부 예) 쇠고기장조림↔두부간장조림(x) 예) 닭고기↔치킨너겟(x), 돼지고기↔햄(x) <b>*가공식품으로 변경 지양</b>
	생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽂지↔삼치↔참치↔연어↔병어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기 등 <b>*같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 함</b> 예) 고등어구이↔고등어조림(x), 고등어구이↔삼치구이(o)
	채소류	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 ↔콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

「출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」

8. 식품알레르기 관리

○ 식품알레르기 유발물질

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토  
⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣  
**※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있음**

○ 센터 표준조리법을 기준으로 식품알레르기 유발물질 번호가 표기되어 있고, 원에서 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기 유발물질 번호가 달라질 수 있으니 확인하여 표기하여야 함

○ 식품알레르기 대체식품 및 제공 방법 예시

식품	대체식품 제공 방법 예시	식품	대체식품 제공 방법 예시
달걀	달걀말이 → 두부구이, 가자미구이 달걀국 → 순두부맑은국, 쇠고기묵국 카스텔라 → 떡류, 간장떡볶이	대두	된장국, 콩나물국, 유부국 → 감자양파국, 복엇국 두부조림 → 달걀찜, 고등어조림, 닭살간장조림 유부초밥 → 채소주먹밥
우유	크림스파게티 → 토마토스파게티, 간장비빔국수 우유, 유제품(치즈 등) → 두유, 생과일주스	밀	빵류 → 떡류, 찐감자, 찐고구마 잔치국수, 수제비, 스파게티 → 잡채, 쌀국수
생선 및 해산물	고등어조림 → 두부조림, 쇠고기장조림 오징어볶음 → 돼지불고기, 닭갈비 새우튀김 → 돈까스, 탕수육	땅콩 및 견과류	땅콩조림 → 고등어조림 호두연근조림 → 흑임자연근조림, 사과연근조림 견과류&요거트 → 과일&요거트, 찐단호박&요거트
육류	쇠고기미역국 → 조개살미역국, 달걀감자국 돼지갈비찜 → 찜닭, 두부조림 찜닭 → 돼지갈비찜, 고등어조림	과일 및 채소	토마토주스 → 오렌지주스, 사과주스 복숭아 → 참외, 사과, 배 등의 과일류

▶ 원인식품이 부재료인 경우, 원인식품을 넣기 전 유증상 원아의 것을 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리함  
▶ 가공식품 사용 시, 반드시 식품표시사항을 확인하여 원인식품이 포함되지 않은 것으로 사용함

「출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 2024년 식생활안전관리원 어린이시설 식품알레르기 관리매뉴얼」