

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
□ 발행일 : 2026년 2월 13일
□ 발행인 : 영양팀 영양사

2026년 3월 일반형 식단
<1-2세 기준>

o o 어린이집/유치원

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|-----|------|--------|--|-----|----------|----------|--|
| 날짜 | 2 삼일절 대체휴일 | 3 정월대보름 | 4 튼튼쌈식단 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | |
| 오전 간식 |  | 자른샤인머스켓 | 바나나 | 사과오이스틱 | 딸기 | 당근수프(2) | | | | | | | | |
| 점심 | | 찰쌀밥 쇠고기된장국(5,6,16) 들기름두부조림(5,6) 무나물 김구이 백김치(9) | 백미밥 감자양파국(5,6) 간장달걀비(5,6,15) 브로콜리깨무침 백김치(9) | 백미밥 팽이미소된장국(5,6) 함박스테이크/소스 (1,2,5,6,10,12,16,18) 봄동나물(5,6) 깍두기(9) | 백미밥 들깨두부국(5,6) 쇠고기무조림(5,6,16) 우영채볶음(5,6) 백김치(9) | 백미밥 콩가루배추국(5,6) 돼지고기유자청볶음(5,6,10) 고사리나물(5,6) 깍두기(9) | | | | | | | | |
| 오후 간식 | | 고구마범벅(1,2,5)/우유(2) | 당근치즈주먹밥(25)/우유(2) | 모닝빵(1,2,5,6)/우유(2) | 밥새우부추전(5,6,9)/우유(2) | 곱게간견과요거트(2,14) | | | | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | | 393/12 | 411/16 | 390/15 | 397/16 | 390/17 | | | | | | | | |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 튼튼쌈식단 | 12 | 13 탄탄제로식단 | 14 | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 사과 | 키위 | 배 | 파인애플 | 바나나 | 자른방울토마토(12) /유아치즈(2) | | | | | | | | |
| 점심 | 백미밥 어묵국(5,6) 닭고기채소볶음(5,6,15) 애호박나물 백김치(9) | 백미밥 순두부국(5,6) 순살삼치테리야끼구이(5,6) 감자채볶음(5) 백김치(9) | 백미밥 달걀팥국(1,5,6) 돼지고기짜장(5,6,10) 오이나물 백김치(9) | 백미밥 복엇국 당면쇠불고기(5,6,16) 양배추찜/양념장(5,6) 깍두기(9) | 백미밥 새우살미역국(5,6,9) 채소달걀찜(1) 잔멸치볶음(5) 백김치(9) | 닭고기파인애플볶음밥 (5,6,15) 아욱된장국(5,6) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치(9) | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 카스텔라(1,2,5,6)/우유(2) | 깨주먹밥/우유(2) | 물만두(5,6,10)/우유(2) | 칼국수(5,6)/우유(2) | 감자버터구이(2)/우유(2) | 진빵(2,5,6)/우유(2) | | | | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 393/16 | 397/14 | 407/18 | 400/17 | 403/16 | 414/18 | | | | | | | | |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 튼튼쌈식단 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 키위 | 배 | 딸기 | 밤식빵(2,5,6) | 사과 | 밀크셰이크(2) | | | | | | | | |
| 점심 | 백미밥 쇠고기국(5,6,16) 두부구이/양념장(5,6) 청경채나물(5,6) 백김치(9) | 백미밥 들깨배추국(5,6) 너비아니구이(5,6,10) 취나물무침(5,6) 깍두기(9) | 백미밥 유부국(5,6) 시금치달걀볶음(1,5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 백김치(9) | 백미밥 버섯국(5,6) 닭살카레조림(2,5,6,12,16,18) 브로콜리볶음 백김치(9) | 백미밥 숙된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 콩나물무침(5) 백김치(9) | 백미밥 조갯살맑은국(18) 두부강정(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9) | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 채소볶음밥(5,6)/우유(2) | 호밀빵(2,5,6)/우유(2) | 파프리카잡채(5,6)/우유(2) | 찐고구마/우유(2) | 로제스파게티(2,6,12)/우유(2) | 삶은달걀(1)/우유(2) | | | | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 405/14 | 390/18 | 396/16 | 414/16 | 408/16 | 390/18 | | | | | | | | |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 튼튼쌈식단 | 26 탄탄제로식단 | 27 | 28 | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 배 | 키위 | 바나나 | 사과당근샐러드(2) | 오렌지 | 파프리카스틱/호상발효유(2) | | | | | | | | |
| 점심 | 백미밥 감자국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 애호박볶음(5) 백김치(9) | 백미밥 들깨미역국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 느타리버섯무침 백김치(9) | 백미밥 근대된장국(5,6) 마파두부(5,6,10,18) 잔멸치볶음(5) 백김치(9) | 백미밥 무쌈국(5,6) 생선까스/타르타르소스 (1,2,5,6) 얼갈이나물(5,6) 깍두기(9) | 백미밥 닭곰탕(15) 새송이어묵볶음(5,6) 김가루깨무침(5,6) 백김치(9) | 유부우동(5,6) 후리가케주먹밥 바삭돼지불고기(5,6,10) 백김치(9) | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 사과팬케이크(1,2,5,6)/우유(2) | 무채소섞음밥(5)/우유(2) | 치즈빵(1,2,5,6)/우유(2) | 찐단호박/우유(2) | 달지않은시리얼(5,6)/우유(2) | 파인애플/우유(2) | | | | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 403/14 | 400/13 | 423/15 | 392/13 | 390/15 | 432/19 | | | | | | | | |
| 날짜 | 30 | 31 삼삼한 데이 | | QR코드 | | | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 딸기 | 토마토셰이크(2,12) | <p>‘삼삼하다’ : 음식 맛이 조금 싱거운 듯하면서 맛이 있다.</p> <p>‘삼삼한 데이’ : 매년 3월 31일은 식단에서 기념일로 지정한 ‘삼삼한 음식’을 먹는 날로 건강한 식생활 실천을 다짐하는 날입니다.</p> <p>카카오톡 채널에서 3월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요.</p>  | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 백미밥 쇠고기탕국(5,6,16) 채소달걀말이(1,5) 숙주나물(5,6) 백김치(9) | 백미밥 단호박배추된장국(5,6) 돼지고기수육/간장소스 (5,6,10) 시금치나물(5,6) 깍두기(9) | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 우영당근주먹밥(5,6)/우유(2) | 머핀(1,2,5,6)/우유(2) | | | | | | | | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 410/15 | 426/18 | | | | | | | | | | | | |
| 원산지표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) | | | | 쇠고기 | | 돼지 | 닭고기 | 수산물 | | 백김치 | 콩(두부류 등) | | |
| | 백미 | 현미 | 흑미 | 찰쌀 | 한우 | 육우 | 젓소 | 외국산 | | | 배추 | 두부 | 순두부 | |
| | 쌀가공품 | | | | 식육가공품 | | | | 수산물가공품 | | | | 콩(두부류 외) | |
| | 누룽지 | | | | 함박스테이크 | | | | 너비아니구이 | | | | 생선까스 | |
| | 백미 | 현미 | 찰쌀 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | | 명태 | | | |
| ▶ 1-2세 식단(간식포함) 에너지 기준 : 390-440kcal ▶ 1-2세 1일 단백질 권장섭취량 : 20g ▶ 1-2세 기준 1회 우유 제공량 : 100ml ▶ 식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 (※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함) ▶ 탄탄제로식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단 ▶ 튼튼쌈식단 : 골고루 먹기와 잔반 줄이기 실천을 위해 영유아 기호도를 반영한 식단 | | | | | | | | | | | | | | |

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 **“탄탄제로식단”**을 제공함
- 골고루 먹고 잔반을 줄이기 위해 영유아 기호도가 높은 메뉴로 구성된 **“튼튼썹썹식단”** 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 헹궈서 섭취하도록 함
- 3-5세/1-2세 **연령별 구분식단은 파란색, 자연간식은 초록색** 글씨로 표시됨

3. 어린이 기호식품 품질인증 및 나트륨·당류 저감 식품

| 어린이 기호식품 품질인증 | 품질인증 표시 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도 ○ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증 제품을 인지하고 우선 사용을 권장함 ○ “식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록”에서 인증 제품 확인 가능 |  |
| 나트륨·당류 저감 식품 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 ‘덜, 감소, 줄인, 라이트’ 등의 문구가 표시된 제품 ○ 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 표시한 나트륨·당류 저감 식품 우선 사용을 권장함 | |

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 | 오렌지 | 사과 | 바나나 |
|------------------|--|--|---|
| 점심 | 백미밥 쇠고기미역국(5,6,16) 순살닭강정(1,5,6,12,15) 숙주당근무침(5,6) 백김치(9) | 백미밥 들깨미역국(5,6) 버섯쇠불고기(5,6,16) 파프리카잡채(5,6) 백김치(9) | 백미밥 북어미역국(5,6) 폭찹스테이크(5,6,10,12,18) 애호박나물(9) 백김치(9) |
| 오후간식 | 케이크(1,2,5,6)/우유(2) | 케이크(1,2,5,6)/우유(2) | 케이크(1,2,5,6)/우유(2) |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 430/16 | 424/14 | 430/14 |

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 *우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 / *당 함량이 적은 가공 유제품 제공 |
| 같은 식품군 | 육류 및 달걀·두부 | 쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 / 달걀↔두부 예) 쇠고기장조림↔두부간장조림(x) 예) 닭고기↔치킨너겟(x), 돼지고기↔햄(x) *가공식품으로 변경 지양 |
| | 생선 (생물에 한해서 변경) | 고등어↔꽂지↔삼치↔참치↔연어↔병어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 함 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」