□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
□ 발행일 : 2026년 10월 15일
□ 발행인 : 영양팀 영양사

2026년 11월 죽식형 식단
<3-5세 기준>

ㅇㅇ 어린이집/유치원

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4 튼튼싹싹식단	5	6	7
오전 간식	들깨죽(5,6)	미역죽(5,6)	잣죽(19)	채소죽	참치죽	크림양파수프(2,6)
점심	기장밥 모둠어묵탕(5,6) 닭고기가지조림(5,6,15) 버섯파프리카볶음(5) 배추김치(9)	흑미밥 아욱된장국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	돼지고기애호박덮밥 (5,6,10) 달걀팟국(1,5,6) 잔멸치조림(5,6) 배추김치(9)	수수밥 조갯살맑은국(18) 두부양념조림(5,6) 열무나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 감자양팟국(5,6) 닭고기채소볶음(5,6,15) 도토리묵김무침(5,6) 배추김치(9)	백미밥 시래기된장국(5,6) 돼지고기양념구이(5,6,10) 양배추찜/양념장(5,6) 깍두기(9)
오후 간식	사과/우유(2)	찐고구마/우유(2)	배/우유(2)	시금치섞음밥(5,6)/우유(2)	자른샤인머스캣/우유(2)	감말랭이/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	654/27	677/23	600/24	654/24	652/26	679/23
날짜	9	10	11 튼튼싹싹식단	12	13	14
오전 간식	무죽	깨죽	브로콜리수프(2,6)	게살죽(1,5,6,8)	치즈죽(2)	들깨부추죽
점심	현미밥 유붓국(5,6) 쇠고기오이볶음(5,6,16) 고구마조림(5,6) 배추김치(9)	차조밥 버섯맑은국(5,6) 돈까스/소스 (1,2,5,6,10,12,18) 숙주나물(5,6) 배추김치(9)	토마토달걀볶음밥 (1,5,6,12) 근댓국(5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 배추김치(9)	수수밥 순두부백탕(5) 순살찜닭(5,6,15) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 열무된장국(5,6) 돼지고기양파볶음(5,6,10) 우엉조림(5,6) 배추김치(9)	잔치국수(5,6,9) 백미밥½ 닭살불고기(5,6,15) 배추김치(9)
오후 간식	귤/우유(2)	애호박당근찜/우유(2)	바나나/우유(2)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	단감/우유(2)	파인애플/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	675/24	653/27	651/29	670/29	646/25	658/24
날짜	16	17	18 튼튼싹싹식단	19	20 탄탄제로식단	21
오전 간식	두부죽(5)	영양잡곡죽	부추채소죽	두유호두죽(5,14)	단팥죽	밤찹쌀죽
점심	기장밥 맑은육개장(5,6,16) 삼치파프리카조림(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	흑미밥 애호박양팟국(5,6) 닭살깨소스무침(1,5,6,15) 오이나물 배추김치(9)	쇠고기표고버섯밥 /양념장(5,6,16) 미역국(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	수수밥 시금치된장국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 브로콜리무침 배추김치(9)	백미밥 오징어뭇국(5,6,17) 두부강정(5,6) 가지나물 배추김치(9)	백미밥 돼지고기배춧국(5,6,10) 삼색잡채(5,6) 참나물무침(5,6) 깍두기(9)
오후 간식	배/우유(2)	팬케이크(1,2,5,6)/우유(2)	자른샤인머스캣/우유(2)	찐단호박/우유(2)	사과/우유(2)	삶은달걀(1)/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	644/28	660/27	626/20	643/26	635/25	650/23
날짜	23	24	25 튼튼싹싹식단	26	27	28
오전 간식	검은깨죽	녹두죽	배추죽(5,6)	누룽지죽	가자미살채소죽	브로콜리죽
점심	현미밥 쇠고기팟국(5,6,16) 어묵새송이조림(5,6) 애호박나물 배추김치(9)	차조밥 북엇국 간장닭갈비(5,6,15) 들기름시금치무침(5,6) 배추김치(9)	돼지고기짜장덮밥(5,6,10) 콩나물국(5) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	수수밥 청경채된장국(5,6) 쇠고기피망조림(5,6,16) 파래김자반(5) 배추김치(9)	백미밥 두부탕국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 얼갈이나물(5,6) 깍두기(9)	닭고기크림리조또(2,15) 무챗국(5,6) 새우케첩볶음(5,9,12) 배추김치(9)
오후 간식	바나나/우유(2)	찐고구마/우유(2)	단감/우유(2)	멸치쌀국수(1,9)/우유(2)	배/우유(2)	단호박샐러드(1,5)/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	674/24	676/28	609/22	668/25	648/26	657/30
날짜	30 탄탄제로식단	QR코드				
오전 간식	감자죽					
점심	기장밥 전복미역국(5,6,18) 채소달걀말이(1,5) 느타리버섯들깨나물(5,6) 배추김치(9)	카카오톡 채널에서 11월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요.				
오후 간식	귤/우유(2)					
에너지(kcal)/단백질(g)	671/24					

원산지표시

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기				돼지고기	닭고기	수산물				배추김치		콩(두부류 등)		
백미	현미	흑미	찹쌀	한우	육우	젖소	외국산			오징어	전복			배추	고춧가루	두부	순두부	
쌀가공품				식육가공품						수산물가공품				콩(두부류 외)				
누룽지				돈까스			떡갈비						참치캔					
백미	현미	찹쌀		돼지고기			쇠고기	돼지고기	닭고기				다랑어					

▶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)
▶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
▶튼튼싹싹식단 : 골고루 먹기와 잔반 줄이기 실천을 위해 영유아 기호도를 반영한 식단

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

수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문

2026 Ver.6

1. 식단 작성 기준

○ 「2025 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 **"튼튼싹싹식단"** 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, ㅇㅇ채소볶음 등에 포함된 채소는 양파, 당근이 기본이며 애호박, 양배추, 파 등이 추가될 수 있음
○ **찐고구마, 찐감자, 빵류, 떡류(1-2세 제한)등**은 반드시 **작게 잘라 음료와 함께 제공**하고, **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
○ 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	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
나트륨·당류 저감 식품	
○ 「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	단호박죽	대추죽	양송이수프(2,6)
점심	현미밥 미역국(5,6) 순살양념치킨(1,5,6,12,15) 숙주당근무침(5,6) 배추김치(9)	흑미밥 들깨미역국(5,6) 폭찹스테이크(5,6,10,12,18) 브로콜리깨무침 배추김치(9)	기장밥 북어미역국(5,6) 쇠고기잡채(5,6,16) 애호박나물 배추김치(9)
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유100ml(2)	케이크(1,2,5,6)/우유100ml(2)	케이크(1,2,5,6)/우유100ml(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	653/20	653/19	644/20

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 요청을 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, 뱀장어, 전복, 가리비, 방어, 부세, 멍게(우렁쉥이)

○ 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↔북엇국↔오징엇국 등 달걀국↔순두부찌개 등 시금치국↔근댓국↔버섯국↔배춧국↔아욱국↔호박국↔감자국↔뭇국↔콩나물국 등
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	떡 및 빵류 (1-2세 떡류 제한)	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(×) 예) 닭고기↛치킨너겟(×), 돼지고기↛햄(×) *가공식품으로 변경 지양
	생선 (제공 시 가시 주의)	고등어↔꽁치↔삼치↔참치↔연어↔병어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 함 예) 고등어구이↛고등어조림(×), 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, 쇠고기뭇국 카스텔라 → 호빵, 보리빵	**대두**	된장국, 콩나물국, 유붓국 → 감자양팟국, 북엇국 두부조림 → 달걀찜, 고등어조림, 닭살간장조림 유부초밥 → 채소주먹밥
우유	크림스파게티 → 토마토스파게티, 간장비빔국수 우유, 유제품(치즈 등) → 두유, 생과일주스	**밀**	빵류 → 떡류(1-2세 제한), 찐감자, 찐고구마 잔치국수, 수제비(1-2세 제한), 스파게티 → 잡채, 쌀국수
생선 및 해산물	고등어조림 → 두부조림, 쇠고기장조림 오징어볶음 → 돼지불고기, 닭갈비 새우튀김 → 돈까스, 탕수육	**땅콩 및 견과류**	땅콩죽 → 깨죽 호두연근조림 → 흑임자연근조림, 사과연근조림 견과류&요거트 → 과일&요거트, 찐단호박&요거트
육류	쇠고기미역국 → 조갯살미역국, 달걀감잣국 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」