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

2026년 11월 시간연장형 식단
<3-5세 기준>

ㅇㅇ 어린이집/유치원

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
시간연장식	닭고기리조또(2,5,15) 무피클	쇠고기쌀국수(16) 백김치(9)	돼지고기짜장밥(5,6,10) 미역국(5,6)	마파두부덮밥(5,6,10,18) 시금치맑은국(5,6)	감자밥/양념장(5,6) 닭곰탕(15)
에너지(kcal)/단백질(g)	237/10	243/11	232/9	225/9	258/10
날짜	9	10	11	12	13
시간연장식	쇠고기치즈주먹밥(2,5,6,16) 숙줏국	꼬마김밥(1,5) 유부된장국(5,6)	쇠고기애호박주먹밥(5,6,16) 감잣국(5,6)	닭고기채소볶음밥(5,6,15) 온도토리묵국(5,6)	순두부카레라이스(2,5,6,12,16,18) 청경채맑은국(5,6)
에너지(kcal)/단백질(g)	236/10	257/10	233/9	239/7	280/9
날짜	16	17	18	19	20
시간연장식	채소밥전(1,5,6) 북어콩나물국(5)	간장닭갈비덮밥(5,6,15) 무챗국(5,6)	단호박영양밥 돼지고기김치찌개(5,6,9,10)	쇠고기브로콜리주먹밥(5,6,16) 우동국물(5,6)	오므라이스(1,5,12) 가짓국(5,6)
에너지(kcal)/단백질(g)	232/10	234/12	226/7	246/8	255/8
날짜	23	24	25	26	27
시간연장식	고구마밥/양념장(5,6) 쇠고기미역국(5,6,16)	돼지고기볶음국수(5,6,10) 백김치(9)	쇠고기청경채볶음밥(5,6,16) 들깨뭇국(5,6)	두부소보로덮밥(5,6) 김칫국(9)	치킨샌드위치(1,2,5,6,12,15) 과채주스
에너지(kcal)/단백질(g)	214/6	229/8	252/8	240/8	273/13
날짜	30	QR코드			
시간연장식	유부초밥(5,6) 달걀팟국(1,5,6)	카카오톡 채널에서 11월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요.			
에너지(kcal)/단백질(g)	240/9				

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

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)				쇠고기				돼지고기	닭고기	배추김치		백김치	콩(두부류 등)	
	백미	현미	흑미	찹쌀	한우	육우	젖소	외국산			배추	고춧가루	배추	순두부	두부
식육가공품 [예.햄(돼지고기):국내산]															
어육가공품 [예.참치캔(다랑어):원양산]															

식단 안내문

2026 Ver.1

1. 식단 작성 기준

○ 시간연장형은 3-5세 1일 에너지 필요추정량(1400kcal)의 15-20%로 제공하고 있으니 부족한 에너지와 단백질은 가정에서 섭취할 수 있도록 보호자에게 지도하여야 함
○ 시간연장형은 급식인원이 적고 시설의 상황을 고려하여 조리법이 비교적 간단하고 식재료 수급이 쉬운 메뉴로 식단 작성함

2. 식단 구성 및 제공 시 유의사항

○ 잡곡의 비율은 백미 양의 5% 내외로 조절하여 제공함
○ 채소죽, 채소달걀찜, ㅇㅇ채소볶음 등에 포함된 채소는 양파, 당근이 기본이고 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**
○ 김치류는 맵거나 짜지 않게 제공함
○ 노로바이러스 식중독 예방을 위해 생으로 먹는 채소 · 과일은 반드시 세척 · 소독 후 충분히 헹궈서 섭취하도록 함
○ 3-5세/1-2세 **연령별 구분식단은 파란색 글씨**로 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 식품안전나라
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. 원산지 표시

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

농축수산물 (24)	원산지 의무표시 대상품목
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
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

5. 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↔북엇국↔오징엇국↔돈육김치찌개↔닭개장↔동태국↔대구탕 등 교차변경 가능 달걀국↔맑은새우탕↔순두부찌개 등 교차변경 가능 시금치국↔근댓국↔버섯국↔배춧국↔아욱국↔호박국↔감자국↔뭇국↔콩나물국 등 교차변경 가능
	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 교차변경 가능 달걀↔두부 교차변경 가능 예) 쇠고기장조림↛두부조림(×) 닭고기↛치킨너겟(×), 돼지고기↛햄(×) *가공식품으로 변경 지양
	생선 (제공 시 가시 주의)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 교차변경 가능 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 교차변경 가능 *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」

6. 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, 홍합포함) 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 제공방법 예시

식품	대체식품 제공방법 예시	식품	대체식 제공방법 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 해물	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」