



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 필요추정량(kcal)	1일 단백질 평균 필요량(g)	1일 단백질 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 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"> - 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다. - 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다. 	
Q2. 어디서 확인할 수 있나요?	품질인증목록 바로가기
식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) ⇒ 건강영양 ⇒ 어린이·청소년 식생활 안전관리 ⇒ 어린이 기호식품 품질인증 ⇒ 품질인증식품 목록	



센터 제공 식단 종류 및 구성

유형	제공식단		구성	
유아식	일반형	만1-2세	밥: 백미밥	· 오전 간식 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 공통사항	메뉴 구성	· 기본: 오전 간식, 점심(밥/국/주찬/부찬/김치), 오후 간식 · 일품: 수요일, 토요일 점심 (볶음밥, 덮밥, 면요리 등 반찬 1 가짓수 적음)	
		우유 및 유제품	· 1일 1회 이상 제공 우유: 100ml / 호상 발효유: 85ml / 액상 발효유: 80ml / 유아치즈: 20g	
		자연 간식	· 주 3회 이상 과일, 채소, 서류, 샐러드, 생과일주스, 생과일 화채 등 (삶은 달걀, 꿀감 제외) * 샐러드, 주스, 화채는 제품이 아닌 생과일·생채소로 직접 조리한 간식만 인정	
		테마 식단	· 3, 6, 9, 12월 제공 저당의 날: 단순당 첨가량을 줄인 식단 저염의 날: 나트륨 500mg 이하 제공	
		 한입 제철 Day	· 지역농산물과 제철식재료를 이용해 유통과정에서 배출되는 탄소량을 줄인 저탄소 메뉴	
	시간 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 (예: 방울토마토, 포도, 메추리알)	딱딱한 음식 (예: 콩, 땅콩 등 견과류)	찰기있는 음식 (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 · 쌀(밥, 죽, 누룽지): 흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀 · 콩: 두부, 콩국수, 콩비지 ※ 해당 농산물의 가공품 포함
	축산물(6)	· 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소 ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함 (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/젖소]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 (쌀밥→현미밥→보리밥→수수밥→흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 교차 변경 가능 (백김치→배추김치→깍두기→오이소박이→얼무김치 등) ※ 볶음김치로는 변경 불가능
동일식품군	육류	소→돼지→닭→오리 등 교차 변경 가능 ※ 불가능: 닭→치킨너겟, 돼지→햄구이, 소고기장조림→너비아니구이 ※ 가공식품으로 변경 불가능
	생선류	고등어→꽁치→삼치→참치→임연수→가자미→갈치→동태→대구→조기 등 교차 변경 가능 ※ 불가능: 고등어구이→갈치조림(조리법이 바뀌는 경우)
	달걀·두부	달걀→두부 교차 변경 가능 (달걀찜→연두부찜, 달걀말이→두부구이, 달걀장조림→두부간장조림) ※ 불가능: 달걀프라이→소시지구이
	채소	모든 종류의 채소류 교차 변경 가능 (시금치→얼무→근대→청경채→호박→쑥갓→아욱→부추→깻잎→상추→콩나물 →숙주나물→배추→양배추→도라지→무 등)
간식	곡류(떡, 빵)	백설기→시루떡→바람떡→송편→증편→크림빵→피자빵→옥수수빵→잼식빵 →카스텔라→소보로빵 등 교차 변경 가능 ※ 인절미, 찹쌀떡 등 찰기가 많은 떡 주의 ※ 당분과 지방함량이 높은 빵 주의
	과일, 채소	모든 종류의 과일, 채소 교차 변경 가능 (딸기→키위→사과→바나나→귤→포도→오이스틱→파프리카스틱→방울토마토 등)
	우유·유제품	두유→우유→호상발효유→액상발효유→치즈 등 교차 변경 가능 ※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 · 식단 간 이동을 하는 경우 · 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 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.

일자	2 (월) 대체공휴일	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식		깨죽	숙주채소죽⑤⑥	영양잡곡죽⑤⑥	대구살생선죽⑤⑥	흑임자죽
점심		현미밥 복어국⑤⑥ 닭고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤⑥⑨	짜장뎡밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 달걀국① 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 마늘종잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 냉이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 봄동겉절이⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	쌀국수⑤⑥ 작은백미밥 메추리알튀김①⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식		과일(한라봉)/우유②	찐감자/우유②	과일(딸기)/우유②	빵(잼식빵)②⑤⑥/우유②	과일(배)/액상발효유②
열량/단백질		606/27	612/23	614/26	684/28	651/23
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	크림스프②⑤⑥⑬⑮⑯	검은콩죽⑤	타락죽②	닭죽⑬	두부죽⑤	무들깨죽⑤⑥
점심	보리밥 미역국⑤⑥ 오리고기부추볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	율무밥 감자양파국⑤⑥ 가지미달구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 들깨무채국⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑬⑮ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 단배추된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	흑미밥 맑은채소국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑬ 잔멸치호두조림⑤⑥⑭ 깍두기⑤⑥⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀국① 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	과일(바나나)/우유②	단호박밭드①⑤⑥⑬/우유②	과일(사과)/호상발효유②	삶은달걀①/우유②	과일(키위)/우유②
열량/단백질	666/23	600/28	645/22	607/24	673/26	611/22
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	콩죽⑤	소고기채소죽⑤⑥⑬	버섯죽⑤⑥	참치죽⑤⑥⑬	달걀죽①	참쌀연근죽
점심	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 달콤탕⑬ 온연두부⑤(양념장)⑤⑥ 배추나물무침 깍두기⑤⑥⑨	나물비빔밥⑤⑥ 숙국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 맑은두부국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	해물뎡밥①⑤⑥⑨⑬⑮⑯ 다시마국⑤⑥ 맛살옥수수샐러드①⑤⑥⑧⑬⑮ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐감자/우유②	과일(자른포도)/우유②	어묵탕①⑤⑥⑧⑨⑬/우유②	과일(바나나)/우유②	우동①②⑤⑥⑧⑨/우유②	과일(사과)/호상발효유②
열량/단백질	623/25	609/25	605/21	605/26	697/29	608/24
일자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	채소스프②⑤⑥⑬⑮⑯	들깨죽⑤⑥	단호박죽	감자죽	치즈죽②	새우살죽⑤⑥⑨
점심	보리밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 달래된장국⑤⑥ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 연근당콩조림④⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥(쌈)①②⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 맑은채소국⑤⑥ 수제동그랑땡구이⑤⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	갈비탕⑤⑥⑬ 작은백미밥 채소전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	과일(키위)/액상발효유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	과일(배)/호상발효유②	감자샐러드①⑤⑥⑬/우유②	과일(자른토마토)⑫/두유⑤
열량/단백질	657/28	621/20	651/26	608/22	636/22	637/22
일자	30 (월) 테마_저염	31 (화)	생일식단	견학식단		
오전간식	소고기죽⑤⑥⑬	복어죽	양배추죽	닭살채소죽⑬		
점심	현미밥 맑은버섯국⑤⑥ 달걀토마토소스조림②⑤⑫⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 어묵잡채①⑤⑥⑧⑨⑬⑮ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기김가루주먹밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 한라봉		
오후간식	찐단호박/우유⑤	과일(사과)/액상발효유⑤	생일케이크①②⑤⑥/우유⑤	빵(머핀)①②⑤⑥/우유⑤		
열량/단백질	634/26	666/23	676/24	651/22		
식단안내	■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색 으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색 으로 표시/ 한입 제철 DAY는  으로 표시 ■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공 ■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%) □ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준 ■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일) □ 알레르기유발식품번호 : 표준제시표 기준으로 표기, 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요 □ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람 ①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자 □ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음 ■ 제철 : 냉이, 달래, 취나물, 쑥, 봄동, 마늘종, 봄동, 딸기, 한라봉					
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)		배추김치		콩	
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산
	수산물 및 가공품			식육가공품		
	다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)
산	산	산	산	산	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