

2025년 식생활안전관리원 식단 안내문

(‘25. 10. 24.(금), 급식기준지원팀)

□ 식단 개발 목적

- 식생활안전관리원은 월별 제철 식재료를 활용한 전국 기준 대표 식단을 개발하며, 지역센터에서는 지역 특산물과 향토음식을 활용하여 각 급식소로 최종 식단을 제공할 수 있습니다.
- 식생활안전관리원은 해당 식단 월의 제철 식재료를 활용할 수 있도록 식단을 작성하며 두 달 전에 「어린이식단 작성프로그램」에 공유하여 제공합니다.(예: 3월 식단을 1월에 제공)
- 지역센터의 식단 제공 시점에 식재료 수급 등이 변동될 수 있으며, 지역센터에서는 상황에 맞게 식단 감수 및 확인 할 수 있습니다.
- 식생활안전관리원에서 제공하는 식단은 표준식단관리단(영양팀장) 6인의 자문을 받아 최종 작성되었습니다.

□ 식단의 구분 및 특징

- 식생활안전관리원에서는 유아기, 아동기를 대상으로 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류는 아래 표와 같습니다.
- 유아기 석식은 어린이 급식소의 상황을 반영하여, 전날에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 중복하되, 조리법을 달리하여 구성합니다.

[‘25년 월별 식단(2종)의 종류 및 내용]

구분	대상	종류	구성		비고
유아기	유아 (3-5세)	간식 및 일반식	1	오전 간식	월~토
			2	점심	
			3	오후 간식	
			4	저녁	
아동기	초등학생 (6-11세)	간식 및 일반식	5	아침	월~일
			6	점심	
			7	저녁	
			8	간식	

[식단의 영양제공량]

		에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성비율(%)	단백질 (g)	비타민 A (μg RAE)	비타민 C (mg)	티아민 (mg)	리보 플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
영아	0-5개월	500	-	10 ¹⁾	350 ¹⁾	40 ¹⁾	0.2 ¹⁾	0.3 ¹⁾	250 ¹⁾	0.3 ¹⁾
	6-11개월	600	-	15	450 ¹⁾	55 ¹⁾	0.3 ¹⁾	0.4 ¹⁾	300 ¹⁾	6
유아	1-2세	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6
	3-5세	1,400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7
아동 ²⁾	6-11세	1,750	55-65:7-20:15-30	41	500	60	0.8	1.0	750	10
청소년 ²⁾	12-18세	2,300		59	725	95	1.2	1.4	900	15
남자	6-8세	1,700	55-65:7-20:15-30	35	450	50	0.7	0.9	700	9
	9-11세	2,000		50	600	70	0.9	1.1	800	11
	아동 평균	1,850		43	525	60	0.8	1.0	750	10
	12-14세	2,500		60	750	90	1.1	1.5	1,000	14
	15-18세	2,700		65	850	100	1.3	1.7	900	14
	청소년 평균	2,600		63	800	95	1.2	1.6	950	14
여자	6-8세	1,500		35	400	50	0.7	0.8	700	9
	9-11세	1,800		45	550	70	0.9	1.0	800	10
	아동 평균	1,650		40	475	60	0.8	0.9	750	10
	12-14세	2,000		55	650	90	1.1	1.2	900	16
	15-18세	2,000		55	650	100	1.1	1.2	800	14
	청소년 평균	2,000		55	650	95	1.1	1.2	850	15

- 에너지는 연령별 필요추정량 적용

- 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용

1) 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용

2) 아동 및 청소년의 경우, 남녀 영양소 섭취기준 평균값으로 산출

[참고] 2020 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2020)

[식중독 예방을 위한 배제식품]

분류		식품명 예	급식메뉴 예
가열되지 않은 생 동물성 식품	패류	생굴, 생꼬막, 소라, 조개, 꼬막, 굴, 석화, 홍합 등	생굴보쌈, 생꼬막무침, 굴무생채, 굴깍두기
	육류	육회	육회비빔밥
	생선류	생선회	회덮밥, 날치알
	젓갈류(일부)	생 새우젓, 오징어젓, 꼴뚜기젓, 명란젓, 어리굴젓, 창난젓 등	생 새우젓, 낙지젓갈무침, 젓갈비빔밥, 어리굴젓
내장류	육류	곱창, 간, 천엽, 선지, 순대, 닭염통	선지국, 곱창채소볶음
	생선류(회류 및 알류)	대구고니, 동태고니, 한치알, 날치알, 동태알, 대구알, 연어알, 광어, 한치, 참치회, 멍게, 해삼, 미더덕, 홍어 등	연어알덮밥, 동태고니찜, 날치알주먹밥
자연독 함유 식품	식물성 식품	원추리, 파리고추, 두릅, 머윗대, 토란대, 생취 등의 미량독소에 의한 장염 유발 식재료가 포함된 메뉴 등	원추리볶음
	동물성 식품	복어, 패류(산란기 : 4~8월 경)	복어국, 홍합미역국
생산과정에서 미생물 오염 및 증식 우려 식품	새싹 채소류	무순, 밀싹, 메밀싹	새싹비빔밥
	생 해조류	생다시마, 생미역, 생파래	생해조류 무침, 생다시마쌈, 해초비빔밥, 파래무생채
	포장상태 주의식품류	판두부, 판도토리묵, 판청포묵, 콩비지(원액), 순두부(벌크)	도토리묵무침, 청포묵김치무침
비고	연중 주의	가열공정 없이 제공되는 농·축·수산물(가열 후 사용 가능) 냉동 엽채류, 무침용 건어물, 육회용 쇠고기 조리공정이 복잡하거나 수작업이 많은 메뉴	생채소샐러드
	연중 금지	삭히는 공정 생굴 등 날것의 상태로 제공되는 식품 족발 등 제조공정의 위생상태 확인이 어려운 완제품 등	-

[참고] 학교급식 식단작성 참고자료(한국교육개발원, 2018), 어린이 급식관리지침서(식품의약품안전처, 2017)

[섭취율 및 식품알레르기 표기 관리]

- 어린이의 체위(키, 체중) 기준과 신체활동수준에 따라 영양관리기준은 탄력적으로 적용하고, 1인1회 적정배식량 자료를 참고합니다. [참고자료]
 - 1-2세 식단은 3-5세 식단에서 1-2세가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경하여 작성합니다(「어린이식단작성프로그램」에서 3-5세 유아 섭취율 기준, **1-2세는 65%** 적용).
 - 아동기와 청소년기 식단은 학생의 기호도와 식생활교육을 병행하여 3-5세 식단에서 일부 수정·보완하여 작성합니다. (「어린이식단작성프로그램」에서 3-5세 유아 섭취율 기준, **아동기는 125%, 청소년기는 165%** 각 적용).
- * 6-11세 남녀 영양소 섭취기준 평균 1,750kcal
** 12-18세 남녀 영양소 섭취기준 평균 2,300kcal(생애주기 중 가장 에너지필요량이 많은 시기)
- 「학교급식법」에 근거한 **식품알레르기 유발물질 표기를 강화**하여 번호를 매겨 알레르기 정보를 제공합니다.

* 알레르기 정보(예시)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱전복(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 「어린이식단작성프로그램」에 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기 시행합니다.
 - **아황산류에 대한 알레르기 표기는 식단표에 수기로 표기할 것을 권고합니다.**
- * (예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

참고 1

아동기 및 청소년기 식단관리의 이해

[초·중·고 성장단계에 따른 식단 작성]

성장단계	성장단계의 특징	식단 작성 시 주의사항
초등학생의 식습관 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 학교 교육을 통하여 많은 심신의 활동이 이루어지는 시기 - 학교를 다니며 학교의 구성원으로 성장해 나가며 단체생활을 접하게 됨 - 이 시기는 유아기에 비해 신체 성장 속도는 느리지만 청소년기에 나타나는 제2의 급속한 신체 성장과 발달, 성숙을 준비하는 중요한 시기 - 식품에 대한 좋고 싫음이 생기고 운동 기능이 발달하며 전체적인 활동성이 크게 증가하는 시기로 알맞은 영양공급은 일생의 성장 발육의 기초를 조성하여 지적, 사회적, 정서적 능력 향상에 큰 영향을 주는 시기 - 초등학생은 음식을 선택할 때 저학년일수록 영양과 건강을 더 중요하게 생각하고, 고학년으로 올라갈수록 친구들의 영향을 많이 받음 - 최근에는 아침을 굶고 오는 학생들도 점차 늘어나고 있는 현실 	<ul style="list-style-type: none"> - 영양과 건강을 강조한 식단명 - 친구들과 함께 하는 급식 행사를 마련 (생일 축하 이벤트 등)
중·고등학생 의 식습관 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 중·고등학생 시기는 사춘기와 2차성징이 나타나는 시기로 자아정체감이 형성되는 시기 - 정신적으로도 매우 왕성한 시기로 지적인 문제 해결 능력은 물론 통찰력, 사고력, 판단력 등과 추상력과 논리성에 있어서도 상당한 수준에 이르게 됨 - 초등학생에 비해 규칙적인 식사가 잘 이루어지지 않고 아침, 저녁을 굶거나 외식을 하는 학생들이 많음 - 음식에 대해 자신의 주관이 뚜렷해지고 텔레비전의 광고 식품에 대한 관심이 증가하면서 음식을 선택할 때 영양과 건강보다는 음식의 맛과 양, 색과 모양을 더 중요하게 생각하는 시기 	<ul style="list-style-type: none"> - 조리나 배식 시 음식의 색깔과 모양이 흐트러지지 않도록 세심한 주의를 기울여야 함 - 학생들에게 인기 있는 외식업체의 메뉴를 급식에 적용(치킨마요덮밥, 엽기떡볶이 등)¹⁾ - 주식 이외에 과일, 빵, 음료 등의 다양한 후식 제공 - 식단과 관련된 이벤트를 기획하여 학생들의 흥미를 유발시키며, 학생들이 쉽게 접해 보지 않은 새로운 음식, 판매되는 제품과 모양이 다른 음식에 대해서는 사전에 안내하거나 홍보물을 게시하면 더욱 좋음

1) 외식업체 메뉴를 학교급식 식단에 적용

- 학생들이 선호하는 외식업체(분식, 도시락업체, 패밀리 레스토랑 등)의 메뉴 수집
- 수집된 메뉴는 학교급식에 맞게 레시피 조정
- 수집된 메뉴는 식단 하나를 단품으로 적용하거나 메뉴 전체를 그날의 세트 메뉴처럼 적용

- 단품 적용 - 치킨마요덮밥, 김밥볶음밥, 곤드레나물밥, 순두부덮밥, 참치김치덮밥, 돈까스카레덮밥, 포테이토마요덮밥, 돈까스볶음밥, 제육강된장비빔밥, 돈부리덮밥, 왕만두덮밥, 잔치국수, 크림스파게티, 매콤비빔냉면 등
- 세트 메뉴 적용
 - ① 베트남쌀국수, 칠리볶음밥, 양파초절임 ② 엽기떡볶이, 계란찜, 주스
 - ③ 스파게티, 콘크림스프, 마늘빵, 피클, 그린샐러드, 과일
 - ④ 자장밥, 짬뽕국, 우동사리, 물만두, 탕수육, 단무지와 양파, 짜장소스
 - ⑤ 심플셀프김밥(김밥볶음밥), 미소된장국, 계란떡볶이순대
 - ⑥ 햄버거, 크리스피치킨, 클링클컷, 수제오이피클

[참고] 제5편 학교급식 영양관리(교육부, 2015)

[절기 및 이용 가능 식단]

절 기	절 기 식 단	가능한 식단
설 날 (‘25년 1월 29일, 음력1월1일)	떡국, 인절미, 전유어류, 편육, 갈비찜, 너비아니구이, 강정류, 식혜, 수정과 등	떡국, 동태전, 갈비찜, 산적, 수정과, 식혜 등
정월대보름 (‘25년 2월 12일, 음력1월15일)	오곡밥, 약식, 부럼, 보쌈(김이나 취나물 또는 배추잎에 오곡밥을 싸는 것), 진채식(호박고지, 말린가지등 묵은나물 9가지이상), 각색나물	오곡밥, 나물, 부럼(겉절이콩이나 호도)
입 춘 (‘25년 2월 2일 음력 1월 6일)	오신반(새로운 움파, 멧갓, 승검초를 겨자즙에 무침)	오신채, 삼치구이
삼 진 날 (‘25년 3월 31일, 음력3월3일)	두견화전, 화면(녹말가루를 오미자물에 풀어 익혀서 굳힌 다음 가늘게 채 썰어 국물에 띄움), 진달래 화채, 향애단(향기로운 쑥을 데쳐서 찹쌀에 섞어 버무려 찐 것), 콩볶음, 미나리나물	탕평채, 향애단
사월초파일 [부처님오신날] (‘25년 5월 5일, 음력4월8일)	냉면, 비빔국수, 각색전유어, 편육, 회, 미나리강회, 편, 화전, 단자(석이, 밤), 화채, 수정과, 식혜, 생실과, 숙실과, 유엽병(느티나무 새싹을 쌀가루에 섞어 경단을 만들어 꿀에 버무려 녹두, 팔고물에 무친 것.), 탕평채	냉면, 비빔국수, 전유어, 수정과, 식혜, 미나리나물
단 오 (‘25년 5월 31일, 수릿날, 음력 5월5일)	차륜병 (수리취떡 : 쑥을 넣어 수레바퀴 모양으로 찍어낸 것), 제호탕(오매, 축사, 백단, 사향을 꿀에 저장했다가 끓인물에 타서 식힌 것), 준치만두, 어알탕, 초교탕, 도미찜, 오이선	오이선, 차륜병
유 두 (‘25년 7월 9일, 음력6월15일)	떡수단, 보리수단, 유두면, 밀쌈, 밀전병	밀쌈, 밀전병
삼 복 (‘25년 7월 20일, 30일, 8월 9일) (초, 중, 말복)	육개장, 삼계탕, 개장국	육개장, 삼계탕
칠 석 (‘25년 8월 29일, 음력7월7일)	토란탕, 갓은나물, 산적, 포, 송편, 오이소박이, 화채	오이소박이, 화채
추 석 (‘25년 10월 6일, 음력8월15일)	오려송편(일찍 결실하는 벼로 햇녹두, 청대콩, 깨등으로 속을 함), 토란탕, 화양적, 누름적, 닭찜, 갓은나물, 포, 배화채, 과일	송편, 토란탕, 누름적
중 양 절 (‘25 10월 29일, 음력9월9일)	국화전, 꽃계탕, 송이산적, 버섯나물, 오이소박이, 화전, 유자화채	찹쌀전, 버섯나물, 꽃계탕, 오이소박이
동 지 (‘25년 12월 22일, 음력11월3일)	죽, 경단, 식혜, 수정과, 동치미, 팔시루떡	팔죽, 동치미, 식혜, 경단, 팔시루떡

* 절기 및 명절의 식단 작성 사례

설날	정월대보름	삼짇날	단오	삼복 (초,중,말복)	추석
떡만둣국 갈비찜 삼색나물 식혜 김치	오곡밥 동태찌개 묵은나물볶음 김구이 땅콩, 김치	현미밥 쇠고기무국 탕평채 화전 딸기, 김치	잡곡밥 초교탕 오이선 매실쥬스 수리취떡, 김치	녹두밥 닭다리삼계탕 오이지무침 수박, 증편 배추겉절이	햅쌀밥 토란탕 섭산적 숙주나물 사과, 송편 김치

[참고] 제5편 학교급식 영양관리(교육부, 2015)

[식품군별 대표식품과 1인 1회 분량 예시]

식품군	연령별	대표식품 및 1인 1회 분량 예시
곡류 및 전분류	유아 3-5세	밥1인분 55g(잡곡량 5%이내), 건소면(55g), 식빵(1쪽 15-20g), 떡(80g)
	초등학생 6-11세	밥1인분 60g(잡곡5g, 쌀40g, 찹쌀15g), 스파게티(주식, 건면25-30g), 식빵(1쪽 15-20g), 떡(인절미 2쪽 40g)
	중등학생 12-14세	밥1인분 85g(잡곡5g, 쌀76g, 찹쌀4g), 스파게티(주식, 건면85g), 식빵(1쪽 15-20g), 떡(인절미2쪽 40g)
	고등학생 15-18세	밥1인분 105g(잡곡10g, 쌀80g, 찹쌀15g)
고기·생선 달걀·콩류	유아 3-5세	육류(볶음용30g), 생선(35g), 두부부침(40g), 계란말이(30g)
	초등학생 6-11세	육류(볶음용45-50g), 생선(45-50g), 두부부침(35-40g), 계란말이(45g)
	중등학생 12-14세	육류(볶음용80-100g), 생선(60-70g), 두부부침(40-60g), 계란말이(90g)
	고등학생 15-18세	육류(볶음용90-120g), 생선(80-100g), 두부부침(80-90g), 계란말이(90g)
야채 과일 및 해조류	유아 3-5세	시금치나물(35g), 김치(20g), 고구마(1/2개 40g), 방울토마토(35g), 딸기(75g), 수박(1쪽 75g-껍질포함), 김구이(1g), 미역(국1.5g)
	초등학생 6-11세	시금치나물(25-30g), 김치(25-30g), 감자(1/2개 50g), 방울토마토(3개 60g), 딸기(2개 40g), 수박(1쪽 100g-껍질포함), 김구이(3-4g), 미역(국1.5g)
	중등학생 12-14세	시금치나물(25-30g), 김치(30-40g), 감자1/2개(50g), 방울토마토(5개 70-80g), 딸기(5개 95-100g), 수박(1쪽 100g-껍질포함), 김구이(3-4g), 미역(국1.5g)
	고등학생 15-18세	시금치나물(45-50g), 김치(35-40g), 감자2/3개 60g, 방울토마토(6개 90~100g), 딸기(6개 110~120g), 수박(1쪽 140~150g-껍질포함), 김구이(3-4g), 미역(국1.5g)
우유 및 유제품류	유아 3-5세	우유(100ml), 요구르트(65ml), 치즈 1장 (10g)
	초등학생 6-11세	우유(200ml), 요구르트(65ml), 치즈 1장 (10g)
	중등학생 12-14세	우유(200ml), 요구르트(65ml), 치즈 1장 (10g)
	고등학생 15-18세	우유(200ml), 요구르트(65ml), 치즈 1장 (10g)
유지 및 당류	유아 3-5세	콩기름 0.5ts(2.5g), 버터/마요네즈 0.4ts(2.5g), 설탕 0.4ts(5g)
	초등학생 6-11세	식물성기름 1ts(5g), 버터/마요네즈 1ts(6g), 설탕 1ts(12g)
	중등학생 12-14세	식물성기름 1ts(5g), 버터/마요네즈 1ts(6g), 설탕 1ts(12g)
	고등학생 15-18세	식물성기름 1ts(5g), 버터/마요네즈 1ts(6g), 설탕 1ts(12g)

* 아동기 6-11세 남녀 영양소 섭취기준 평균 1,750kcal (3-5세의 125%)

** 청소년기 12-18세 남녀 영양소 섭취기준 평균 2,300kcal (3-5세의 165%)

*** 메뉴 및 주·부재료의 양에 따라 식재료의 제공량 달라질 수 있음

[참고] 제5편 학교급식 영양관리(교육부, 2015), 영유아 단체급식 가이드라인 1인1회 적정배식량(식품의약품안전처, 2021)