










식단의 종류

대 상	종 류	구 성		비 고
만 1~2세	일반형 I	오전 · 오후간식 및 점심식사	주 5회 우유 및 유제품 제공	월~토
	일반형 II		주 3회 우유 및 유제품 제공	
	죽형 I	오전 · 오후간식 및 점심식사 (오전간식 죽제공)	주 5회 우유 및 유제품 제공	월~토
	죽형 II		주 3회 우유 및 유제품 제공	
	저녁형	저녁식사		월~금
만 3~5세	일반형 I	오전 · 오후간식 및 점심식사	주 5회 우유 및 유제품 제공	월~토
	일반형 II		주 3회 우유 및 유제품 제공	
	죽형 I	오전 · 오후간식 및 점심식사 (오전간식 죽제공)	주 5회 우유 및 유제품 제공	월~토
	죽형 II		주 3회 우유 및 유제품 제공	
	저녁형	저녁식사		월~금
만 0세 (만 4~11개월)	이유식형	초 · 중 · 후기 이유식		월~토

식단의 구성

- **유아(만 1~5세) 식단** : 점심과 저녁식사는 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성됩니다.
- 매주 수요일과 토요일 점심은 일품요리가 제공되는 날로 ‘일품(밥), 국, 부찬(수요일에만 해당), 김치’로 구성됩니다.
- 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다.
- 칼슘 섭취를 위해 간식으로 **우유 및 유제품을 주 5회 또는 주 3회 이상** 제공하며 만 1~5세에게는 모두 동일한 양을 제공합니다.
- **주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공**하며,  음식명 앞에 “”기호로 표시합니다. (예:  찐고구마,  당근스틱,  사과,  바나나 등) 
- 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 **이유식 후기 식단을 사용**하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 **식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경**하여 제공합니다.





식단 구성 기준(영양 제공량)

[구성 : 오전간식/점심/오후간식]

구분	만 1~2세	만 3~5세
에너지(열량)	450kcal ± 10%	640kcal ± 10%
단백질	15g/일	20g/일

연령별 1일 에너지 및 영양섭취량



연령구분	에너지 (kcal)	탄·단·지 에너지 구성비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
이유기	초기 (만 4~5개월)	-	10	350	35	0.2	0.3	210	0.3	120
	중·후기 (만 6~11개월)	-	15	450	45	0.3	0.4	300	6	370
유아	만 1~2세	55~65:7~20:20~35	15	300	35	0.5	0.5	500	6	900
	만 3~5세	55~65:7~20:15~30	20	350	40	0.5	0.6	600	6	1,000

* 2015 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)을 참고하여 에너지는 필요추정량을, 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 연령별 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정함

원산지 표시

- 식단 하단에 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 칸을 마련하였습니다.
- 원산지 표시 해당 식품이 함유된 **가공식품의 경우 원재료에 대한 원산지를 표기**합니다.
(예 : 냉동동그랑땡 - 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산)
- 2020년부터 원산지 의무표시 대상 품목에 **다량어, 아귀, 주꾸미** 등 3가지 품목이 추가 되었습니다.

원산지 일괄표시													
쌀	콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 - 고등어, 오징어, 명태/동태, 낙지, 꽃게 등				
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	산	산	산	산	산	산	산	산	산
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
배추김치		식육·어육가공품											
배추	고춧가루												
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
원산지 표시품목(23개)	쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣												

* 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 or 정소 or 육우 중 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우

* 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.





식단 감수

영양사가 작성한 식단을
“그대로 사용” 하는 것을 원칙으로 합니다.



잠깐!! 식단 감수 신청을 하기 전 확인 필수!!

감수 없이
 변경 가능한
 경우

- ★ 영양사가 작성한 식단을 **같은 식품군 내에서 같은 조리법**으로 변경 시
 예1. 시금치나물 → 숙주나물(감수 불필요-아래 표 참조)

감수가
 필요한
 경우

- ★ **다른 식품군** 으로 변경 시
- ★ **같은 식품군 내이지만 다른 조리방법, 가공식품(햄, 소시지 등)**으로 변경 시
 예1. 다른 식품군으로 변경 : 달걀말이 → 콩나물무침
 예2. 같은 식품군이나 다른 조리방법으로 변경 : 시금치나물 → 채소튀김
 예3. 같은 식품군이나 가공식품으로 변경 : 쇠고기볶음 → 소시지볶음

분류	감수 없이 변경 가능한 메뉴 예시		
밥	잡곡	차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 콩밥 등	
국	고기 및 해산물	쇠고기국, 달걀국, 닭개장, 북엇국, 바지락국, 오징어국, 동태국, 홍합국 등	
	채소	시금치국, 미역국, 무채국, 아욱국, 배춧국, 콩나물국, 호박맑은국, 근대국 등	
반찬	고기	닭가슴살볶음, 뼈없는닭갈비, 돼지고기불고기, 쇠고기채소볶음 등	
	생선	삼치구이, 갈치구이, 고등어구이, 흰살생선전 등	
	달걀	메추리알장조림, 달걀장조림, 메추리알곤약조림 등	
	채소	양배추나물, 시금치나물, 콩나물무침, 청경채나물, 숙주나물, 무나물 등	
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 열무김치, 오이소박이 등		
간식	자연식	서류	찐고구마, 찐감자, 찐단호박, 찐옥수수 등
		과일	굴, 감, 사과, 바나나, 키위, 멜론, 파인애플, 배, 복숭아, 수박, 블루베리 등
		채소	파프리카스틱, 오이스틱, 당근스틱 등
	빵		롤케이크, 크로와상, 팔빵, 모닝빵, 소보로빵, 머핀, 슈크림빵, 단팥빵 등
	떡		무지개떡, 백설기, 꿀떡, 절편, 증편, 시루떡, 바라떡 등
	우유 및 유제품		우유, 플레인요구르트, 떠먹는요구르트, 발효유, 치즈 등
	차류	당 미함유	보리차, 둥글레차, 옥수수차, 메밀차, 현미차 등
		당 함유	매실차, 유자차, 오미자차, 포도주스, 사과주스, 오렌지주스 등

[감수 신청방법 및 절차]

- ♥ 감수 대상 : 센터 등록 시설 중 센터 식단 이용 시설
- ♥ 감수 방법 : 감수신청서 작성 → 메일/팩스 접수 → 감수 진행 → 감수식단표, 감수확인서 발송
 *감수 확인서 보관 필수!

♥ 감수 신청 기간 : **매월 25일까지**

♥ 감수 신청 시 유의 사항

- 잠깐!! - 식단 변경은 그 달 메뉴 개수의 **30% 이내로 제한**합니다.
- 감수 신청 기간을 경과하거나 가정으로 발송 완료된 식단은 감수 불가합니다.
- 감수 완료 후 **“임의 변경된 식단”**에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

