식단 구성 안내문

경산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

[식단의 구성]

유형	구분	제공 식단 열량(kcal)	제공 식단 단백질(g/일)	식단 구성
이유식	초기	25~30	10	점심, 후기(간식)
	중기	60~70	15	
	후기	100~120		
일반식형 죽식형	1~2세	390~440 (1일의 900kcal의 45%) *3~5세 기준의 64.3%(약65%)로 제공	20	오전간식, 점심, 오후간식
	3~5세	600~680 (1일의 1,400kacl의 46%)	25	오전간식(죽), 점심, 오후간식
석식형	1~2세	240~260 (1일의 900kcal의 27%이상)	7~15	저녁
	3~5세	370~400 (1일의 1,400kcal의 27%이상)	10~20	

출처: 한국인영양소섭취기준(2020)

1. 열량은 연령별 필요추정량, **단백질**은 하루 권장 섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정
(단, 영아 0~5개월은 하루 충분섭취량 기준)

- 식단 연령 구별 기준(한국영양학회 한국인 영양소 섭취기준 적용)
  *** 이유식 식단(12개월 전후)/ 1~2세 식단(12개월~36개월)/ 3~5세 식단(37개월~72개월)**
- 간식: 1일 권장 에너지의 약 15~20% 수준으로 제공

2. 표준레시피를 통하여 점심 및 간식 식단의 **식재료 1인 분량을 제시**하였습니다.
표준레시피는 발주 및 조리방법 참고사항으로 이용하는 자료이며, 경산 센터 홈페이지 (https://dietary4u.mfds.go.kr/gyeongsan/) 상단 [정보제공]-[월간식단 및 표준레시피]에서 확인할 수 있습니다.

[식단의 작성]

1. 간식 제공 시 주 3회 이상 신선한 과일 및 채소를 간식으로 제공함
2. 급·간식 제공 시 조리 절차가 간단하고 식품 첨가물이 함유된 인스턴트 식품(햄, 어묵 등), 냉동식품, 탄산음료, 과자류가 50% 이상 포함되지 않도록 자연식품 위주로 제공함
3. 안전하고 다양한 식재료로 영유아의 발달 단계와 영양적 요구를 고려하여 수립된 식단을 토대로 영유아의 기호에 맞게 조리된 음식을 제공함

[조리 및 배식 시 유의사항]

안전한 급식 제공을 위해 모든 음식은 맵고 짜지 않으며, 영·유아들의 연령 분포에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

음식명		조리법	배식방법	
			만 1~2세 (12~35개월)	만 3~5세 (36개월 이후)
밥류	잡곡밥	잡곡량 5% 이내 사용 충분히 불린 뒤 조리	부드러운 잡곡 1종류로 제공 (여러 종류 섞인 혼합 잡곡 제공 지양)	
			주2-3회로 제공 횟수 제한	횟수 제한 없음
	볶음밥 · 덮밥	채소 크기 1x1cm 이하	골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육, 우육)	0.2cm 이하 두께로 구입	돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어려워 작게 썰거나 다져서 제공	
	닭고기	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 사용	반드시 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
	생선	가급적 순살 생선 사용	배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	충분히 익혀서 조리하되 질기지 않도록 조절	조개는 껍질 제거 후 살만 제공 (잘게 0.5~1cm 정도 잘라 제공)	
	난류	노른자까지 완숙으로 조리	2~4등분으로 잘라 제공	
부찬류	나물류	짜지 않도록 간에 유의	나물을 잘라서 제공 (2cm이하 길이)	
	샐러드 · 쌈채소	생채소는 반드시 세척 및 소독 후 사용	3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	직접 손으로 쌈을 싸기보다 3*3cm정도로 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
간식 및 기타	떡	말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	미제공 (* 학부모 요청 시 운영위원회 협의 및 증빙 서류 구비 후 제공)	2~4등분으로 작게 잘라서 제공 시 주의 (목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공)
	젤리, 찹쌀떡, 새알심	급식 미제공	미제공	
	딱딱한 음식 예) 견과류, 콩, 땅콩, 옥수수 등	푹 익혀서 으깬 형태로 조리	미제공 (옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 잘라 제공)	알레르기 원인 확인 후 제공 잘게 잘라서 제공 및 제공 시 주의
	표면이 미끄러운 음식 예) 메추리알, 방울토마토, 포도 등	메추리알은 푹 익혀서 조리	2~4등분으로 작게 잘라서 제공 가급적 껍질 제거하여 제공	
	소세지	-	1cm 미만으로 잘게 잘라 제공	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	너무 퍽퍽해서 삼키기 어려움에 주의	음료와 함께 제공하여 목이 메이지 않도록 주의 섭취 시 교사의 모니터링 필수	
	찜류	충분히 푹 익혀서 조리		
	전 · 튀김류	나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽	3×3cm	한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
	면류	면을 충분히 익혀서 조리	길이 = 1~2cm (면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식)	길이 = 3cm (포크 사용)
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량에 유의	1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 (잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음)	
	깍두기		1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	

※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

[출처: 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서(2025)]

[음식물에 의한 질식사고 예방법]

- 음식을 입에 넣고 뛰어 놀거나 웃지 않도록 함
- 작은 조각을 먹고 충분히 씹도록 알려줌
- 먹을 때 급하게 먹지 않도록 함
- 입 안에 음식물을 넣고 있을 때 놀라게 하지 않음
- 배식 및 식사 시간 동안 모니터링 필요
- 학부모 요청 시 동일식품군·조리법 내 대체

[동일식품군·조리법 대체 예시]

시설 및 식재료 수급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 동일 식품군·조리법 내 대체하는 방법에 대해 안내드립니다.

메뉴		대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 쨈샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방량 많은 빵 주의)
	* 떡, 빵은 동일 식품군으로 서로 교환 또는 곡류군, 감자 및 전분류로도 대체 가능 떡류 ↔ 빵류(당분과 지방량 많은 빵 주의), 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수 빵류 ↔ 떡류, 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수	
	과일	모든 종류의 과일 (딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등)
	채소	모든 종류의 채소(스틱) (오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차 변경 가능 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차 변경 가능 *달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 *달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장

출처: 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서(2025)

[다른식품군·조리법 대체가 필요한 경우]

시설 및 식재료 수급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 가급적 동일 식품군·조리법 내 변경하되 **다른 식품군·조리법으로 변경 시 식단 감수 제도를 이용할 수 있습니다.**

식단 임의 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려우므로 센터 로고 사용이 불가능합니다.

(영유아보육법 제33조, 아동복지법 제50조)

※ 주의사항

식단 감수를 통해 변경된 식단은 변경된 식단표임을 표기해주시고, 식단표와 함께 식단감수요청서, 식단감수확인서를 보관 바랍니다.

1. 식단 감수 방법

변경된 **식단표**와 **식단감수요청서**를 센터 메일(gscenter217@naver.com)로 발송해주시기 바랍니다.

센터 홈페이지 (https://dietary4u.mfds.go.kr/gyeongsan/) [자료마당]-[서식자료]에서 '식단감수요청서' 다운 후 작성 가능하며 감수가 완료되면 **식단감수확인서, 변경된 식단표**를 메일로 보내드립니다.

2. 이달의 식단 감수 기간 : 8월 11일 (월) ~ 8월 19일 (화)

식단 감수요청이 필요한 경우	식단 감수요청이 불필요한 경우		
다른 식품군으로 변경 ex. 달걀말이 → 부추전, 보리차 → 우유 및 유제품	동일 식품군, 동일 조리법 내에서 변경		
조리방법 변경 시 ex. 고등어구이 → 고등어조림 연근조림 → 연근전 채소스틱 → 채소전, 채소튀김	밥류	잡곡밥 ↔ 기장밥, 흑미밥, 백미밥 등	
	국류	닭개장 ↔ 육개장, 쇠고기국 시금치된장국 ↔ 청경채된장국, 근대된장국, 애호박된장국	
	주찬	육 류	돼지불고기 ↔ 쇠불고기, 오리불고기
		달걀·두부	두부조림 ↔ 달걀장조림, 메추리알장조림
		등푸른생선	고등어구이 ↔ 꽁치구이, 삼치구이, 연어구이
		흰살 생선	가자미구이 ↔ 동태구이, 조기구이
	간식	떡류	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
		빵류	옥수수빵 ↔ 쨈샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방량 많은 빵 주의)
		과일	모든 종류의 과일
과도한 식재료의 간소화 ex. 어묵볶음 → 양파볶음 쇠고기미역국 → 들깨미역국 배추김치 → 미표시(미제공) 우유 및 유제품 → 미표시(미제공)	부찬	채소류(녹색)	참나물무침 ↔ 시금치나물무침(청경채나물, 근대나물)
		채소류(흰색)	콩나물무침 ↔ 무나물(도라지나물, 숙주나물)
	김치류	배추김치 ↔ 깍두기, 백김치, 오이소박이, 나박김치	
	기타	우유 ↔ 두유, 플레인요거트, 치즈, 유제품	
	메뉴명 단순화 ex. 고등어유자청구이 ↔ 고등어구이 / 팽이버섯된장국 ↔ 버섯된장국		
해당 월 부분적 요일 변경	해당 월 전체 요일 변경(ex. 수요일 ↔ 금요일)		
	식단 안내문에 제시한 대체 메뉴로 변경 (생일, 견학식단 등)		

[제철 식재료 안내]

- 농산물: 옥수수, 참나물, 얼갈이배추, 표고버섯, 애호박, 부추 등
- 수산물: 꽁치, 삼치, 연어, 바지락, 굴, 오징어 등
- 과일: 배, 석류, 사과, 거봉, 밤 등

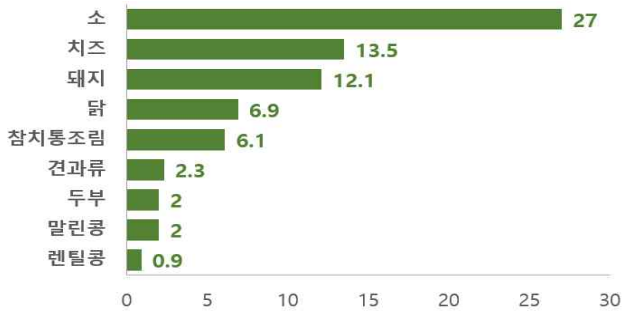
※ 과일은 시설에서 선호하는 종류로 변경할 수 있습니다. 단, 변경된 메뉴를 식단에 기재하여 가정으로 배포해 주시고, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때는 실제로 구입한 식품을 기록해주시기 바랍니다.

탄소제로 DAY란? 지속가능한 지구를 위해 육식 섭취를 줄이고, 곡류, 과일, 채소, 해조류, 달걀, 우유로 구성하여 탄소 배출을 줄이기 위한 급식을 의미합니다.

지금 우리는 지구를 위해 무엇을 어떻게 해야할까요?

1. '지구탄소 예산' 내에서 살기
2. 지속 가능한 먹거리로 전환하여 지구 한계 내에서 생산·소비하기 → 탄소 배출량 줄이기 급식

육식이 얼마나 많은 온실가스를 배출하는지 알고 계신가요?



[출처: 도서『고기를 먹지 않는다면?』(키다리출판사)]

육류를 통해 일상생활에 필요한 에너지를 얼마나 얻을까요?



[출처: 경향신문(2020.10.17.)]

탄소 배출량 줄이기 실천을 위한 급식 도입배경



현재 전국 일부 학교급식에서는 기후위기 시대와 미래 세대의 먹거를 생각하여 '채식 급식의 날'을 운영하고 있습니다. 월 1회 이상 육류를 제외한 식단을 구성한 급식을 운영하여 자연과 더불어 살아가는 공존의 지혜를 배우고 탄소 중립을 실천하여 지구 공동체 생태 시민으로 성장하는 교육을 진행하고 있습니다.

이에 경산시어린이·사회복지급식관리지원센터에서도 탄소제로 DAY를 운영하고자 합니다.

[출처:위클리오늘, 연합뉴스, 아시아에이, 경남 도민신문, 울산시교육청]

탄소 제로 DAY를 실천하면 어떻게 될까요?

1. 지구가 더 건강해져요!
- 육류나 가공식품 보다 채소·과일 위주 식단은 탄소 배출량이 적어 온실가스 감축 효과가 있습니다.
- 채식을 하면 전체 온실가스의 51% 감소 [출처:월드워치연구소]
- 채식 위주로 전환하면 전 세계 식품 관련 탄소 배출량을 70%까지 줄여 기후변화를 완화시킬 수 있습니다.

2. 몸이 건강해져요!
- 채소, 과일에는 동물성 식품에는 없는 비타민, 영양분이 함유되어 질병을 예방 [출처:조엘 펄먼, 초록급식연대 국제세미나 자료집]
- 식물성 식품 위주의 식단은 비만, 고혈압, 당뇨병 등을 예방하여 건강에 매우 긍정적인 영향을 줍니다.
- 식물성 단백질, 섬유질이 풍부한 채식 위주의 식단은 소화기 건강과 체중관리에 도움을 주며 영양균형을 향상시킵니다.

3. 생태계가 보호됩니다!
- 가축 사육을 위한 목초지 조성으로 산림이 훼손되는 문제가 사라질 수 있습니다.
- 축산업으로 인한 유해물질이 강과 바다로 방류되는 문제를 줄여 수질오염을 예방할 수 있습니다.
- 다양한 제철 식품과 로컬푸드를 소비하여 다양한 식물, 동물의 생존 기반을 지키는 데 기여합니다.

탄소 배출량 줄이기 실천을 위한 경산시어린이·사회복지급식관리지원센터의 변화 탄소제로 DAY

1. 2022년 2월 급식부터 시행. **월 1회** 운영
2. 운영방식: 소, 돼지, 닭, 오리 및 이를 이용한 가공품을 뺀 식물성 식품, 유제품, 알류, 어패류, 생선 식단 제공

이달의 탄소제로DAY
2025년 9월 9일(화)
채소짜장밥 5,6
달걀파국 1,5,6
두부탕수 5,6
*오이무침
/오이나물 5,6
깍두기 9

"내가 먹는 한 끼가 지구를 지키는 첫걸음이 될 수 있어요! 우리 함께 탄소제로 식단을 실천해요!"

경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원산지 표시 안내서

[농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률에 따른]

1 식단표 내 원산지 기입 방법



매 달 제공되는 식단표에는 원산지 기입 정보가 포함되어 있습니다.
표기된 원산지를 **누락없이 기입하여 사용**해주시기 바랍니다.



① 가공식품의 원산지는 메뉴 하단의 원산지 정보란에 기입해주세요.

예시)

날짜	7 (수)
점심	채소짜장밥 쑥갓어묵국 **탕수육** & 소스 깍두기
원산지	**탕수육(돼지고기) : 국내산**

주의사항

매달 식단표 제공 시 원산지 대상 가공식품을 표시해드립니다.
(표시된 원산지는 빠짐없이 기입하여 제공해주세요!)

② 가공식품을 제외한 식재료의 원산지 정보를 기입해주세요.

주의사항

① 배추김치와 백김치는 모두 제공될 경우 원산지 정보를 각각 기입해주세요.

② 실제로 사용되는 원산지 정보를 기입하고, 원산지 정보가 변경된 경우 즉시 수정하여 '운영일지'기록과 '부모안내'가 되어야 합니다.

예시)

쌀 (밥, 죽, 누룽지 포함)		콩류 (두부류, 콩국수, 콩비지)		배추김치 (겉절이 포함)		백김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
쌀	국내산	두부류	외국산	배추	국내산	배추	국내산	국내산	한우	미국산	국내산	국내산	국내산
죽	국내산	콩비지	국내산	고춧가루	국내산			수입산	-				
누룽지	미국산	콩국수	국내산										

경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원산지 표시 안내서

[농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률에 따른]

2 가공식품 원산지 기입 : ① 표시사항의 원산지 확인 → ② 식단표 내 원산지 기입란에 작성

예시 1)

원재료명
연육[외국산/인도·인도네시아·미국(어육 D-소비톨, 설탕, 산도조절제)], **오징어(외국산/페루·칠레·중국)**, 표고버섯홀(중국산/표고버섯, 정제소금, 구연산), **새송이버섯(국산)**, 대파, 당근, 청피망, 입상대두단백, 빵가루, 옥수수전분, 마늘, 동결난백, 해물농축액S, 설탕, 정제소금, L-글루탐산나트륨제제[L-글루탐산나트륨(향미증진제), 리보뉴클레오티드이나트륨], 청양고추추출분말, 혼합제제(폴리인산나트륨, 피로인산나트륨), 조미분말후추 **대두, 밀, 달걀, 게, 새우, 우유, 오징어, 조개류(굴, 홍합 포함) 함유**

날짜	1 (월)
점심	잡곡밥 들깨미역국 **해물완자전** 오이나물 배추김치
원산지	**해물완자(오징어) : 외국산**

예시 2)

원재료명
돼지고기(지방일부사용, 국산), 쇠고기[우지방(국산), 호주산], 설탕, 혹설탕, 소스[혼합간장(탈지대두/외국산), 설탕, 과당, 배과즙농축액(배/중국산), 양파], 옥수수전분, 대파, 참기름, 마늘, 복합조미식품1, 복합조미식품2, 복합조미식품3, 양조간장, 혼합제제(폴리인산나트륨, 피로인산나트륨), 혹후추분말, 정제소금, L-글루탐산나트륨제제[L-글루탐산나트륨(향미증진제), 리보뉴클레오티드이나트륨], 카라멜색소Ⅲ, 기타과당, 생강분말 **돼지고기, 쇠고기, 대두, 밀, 우유 함유**

날짜	3 (수)
점심	잡곡밥 들깨미역국 **떡갈비구이** 오이나물 배추김치
원산지	**떡갈비 (돼지고기) : 국산** **(쇠고기) : 국산,호주산**

3 메뉴별 원산지 정보가 다를 경우 : 메뉴별 원산지 정보를 각각 기입합니다.

예시)

날짜	1 (월)	2 (화)
점심	잡곡밥 **쇠고기미역국** 고등어구이 오이나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 **쇠불고기** 콩나물무침 배추김치

원산지표시	쇠고기
국내산	**국거리** (한우, 국내산)
수입산	**그 외** (호주산)

4 하나의 메뉴에 다른 원산지를 섞어 사용한 경우

(섞음 비율이 높은 순서대로 원산지를 기입해야합니다.)

예시)

날짜	1 (월)
점심	잡곡밥 **쇠고기미역국** 고등어구이 오이나물 배추김치

원산지표시	쇠고기
	국내산 한우와 호주산을 섞음 **또는** **국내산 한우, 호주산**

섞음 비율이
국내산 한우 (70%)
호주산 (30%) 일 경우

T 053) 859 - 4261 | 카카오톡 gscenter217 | 메일 gscenter217@naver.com