

2026년 10월 영아 식단 (만0~2세)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	< 10월 제철 채소 > 무, 배추, 늪호박, 버섯, 브로콜리 < 10월 제철 해산물 > 굴, 고등어, 갈치, 홍합, 콩치, 전복, 게, 전어, 삼치 < 10월 제철 과일 > 굴, 배, 사과, 감 * 식자재 구입처 - 동원홈푸드 / CJ프레시웨이 ◆무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식에 노란색으로 표시되어 있습니다.◆ 					
	이달의 푸드브릿지 “단호박”  식이섬유이 풍부한 단호박! 비타민A와 베타카로틴이 풍부해 노화억제, 성인병 예방에 좋습니다.  : 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고			1일 푸드브릿지	2일 싱겁데이	3일
오전 간식				씨리얼, 우유②	바나나, 우유②	10월 3일 개천절 학살이 일어난 날, 단군의 정신을 되새기는 시간 
점심				흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게 썬 백김치	
오후 간식				물만두⑤⑥⑩	유부초밥⑤⑥ 옥수수차	
열량(kcal) 단백질(g)				433/16	470/19	
	5일	6일	7일	8일 푸드브릿지&싱겁데이	9일	10일
오전 간식		샤인머스켓, 치즈②	오이스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②		두유⑤
점심		백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑦ 돈육완자조림①⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	소고기양배추덮밥 ⑤⑥⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 미나리게살무침①⑤⑥⑧ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 청국장국⑤⑥ 단호박달걀말이 ①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨		안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨ 복엿국⑤⑥ 단감 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	<대체 휴일>	감자채전⑤⑥	롤빵①②⑤⑥, 우유②	우동⑤⑥		차분장①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)		430/23	478/21	436/15		456/16
	12일	13일	14일 서울미래밥상&푸드브릿지	15일 싱겁데이	16일	17일
오전 간식	사과, 치즈②	우엉죽⑤⑥	방울토마토⑫ 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	배, 우유②	두유⑤
점심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돈육바삭불고기 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 코울슬로①⑤ 잘게 썬 깍두기⑨	단호박짜장밥⑤⑥⑩ 채개장⑤⑥ 삼치버터구이②⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 안매운순살김자탕 ⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게 썬 백김치	칼국수⑤⑥ 추가밥 진미채무침 ⑤⑥⑦ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬	찐 고구마, 우유②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	과일요거트볼②⑤⑥	삶은달걀①, 결명자차	머핀①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	448/20	470/15	485/19	422/19	439/23	448/15

	19일	20일 푸드브릿지	21일	22일	23일	24일
오전 간식	파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	양송이버섯죽	감귤, 치즈②	씨리얼, 우유②	키위, 우유②	두유⑤
점심	오므라이스①⑤⑫ 무쌈국⑤⑥ 두부텐더샐러드①⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지맥적구이 ⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 소고기열무국⑤⑥⑩ 새우살잡채⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 다시마양파국 ⑤⑥ 소고기사태찜 ⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	흑미밥 우거짓국⑤⑥ 안매운순살달볶음탕 ⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 잘게 썬 백김치	참치채소덮밥⑤⑥ 썩갠유부국⑤⑥ 바나나 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	구운도넛①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	씨앗팬케이크①②⑤⑥	비빔국수⑤⑥	삼색주먹밥⑤⑥, 보리차	카스테라①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	482/17	426/16	429/17	459/18	466/20	428/19
	26일	27일 푸드브릿지	28일 서울미래밥상	29일	30일	31일
오전 간식	배, 치즈②	단호박죽	바나나 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	단감, 우유②	두유⑤
점심	차조밥 들깨채소국⑤⑥ 소고기장독독이 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 떡갈비새송이버섯 ⑤⑩⑩ 브로콜리숙회 잘게 썬 깍두기⑨	흑미밥 안매운연두부김치국 ⑤⑥⑨ 순살가자미강정 ⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 취나물볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈 ⑤⑥⑨⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	쌀국수⑤⑥ 추가밥 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	수제비⑤⑥	찐감자, 우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩, 우유②	수수부꾸미⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ 등글레차	소보로①②④⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	441/18	462/18	470/20	424/19	430/19	430/15

◆ 원산지 표시 ◆				
품 목		원산지	품 목	원산지
쇠고기		(한우)국내산	콩	두부류 순두부 / 연두부 (국내산) 찌개 / 부침용 두부 (국내산)
돼지고기		국내산		콩비지, 콩국수 국내산
닭고기		국내산	수산물	넙치, 조피볼락 참돔, 뱀장어 미꾸라지 낙지, 갈치 꽃게, 참조기 다랑어 아귀, 명태 해당없음
오리고기		국내산		
염소/양고기		해당없음		
쌀	찰쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지	국내산		
김치	배추 (열갈이, 봄동)	국내산		
			잔멸치, 밥새우	국내산
	가자미		미국	
	북어채		러시아	
	삼치		국산	
	오징어		국산	
	고춧가루	훈제오리	국내산	
		너비아니	돼지고기(국내산)	
		떡갈비	돼지고기(국내산), 소고기(국내산)	
		진미채	오징어(페루, 칠레)	
		참치	원양산	
	게살	연육(미국, 러시아)		

◆ 원산지 표시 ◆	
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
(*야황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되 어 있습니다.)	

* 위 원산지는 해당 월에 대한 원산지 표기입니다.
* 식단은 종로구 어린이급식관리지원센터 식단표를 활용하며 영양사가 감수합니다.

구립누상어린이집



2026년 10월 유아 식단 (만3~5세)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	< 10월 제철 채소 > 무, 배추, 늪호박, 버섯, 브로콜리 < 10월 제철 해산물 > 굴, 고등어, 갈치, 홍합, 콩치, 전복, 게, 전어, 삼치 < 10월 제철 과일 > 굴, 배, 사과, 감 * 식자재 구입처 - 동원홈푸드 / CJ프레시웨이 ◆무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식에 노란색으로 표시되어 있습니다.◆ 					
	이달의 푸드브릿지 “단호박”  식이섬유이 풍부한 단호박! 비타민A와 베타카로틴이 풍부해 노화억제, 성인병 예방에 좋습니다. : 뇌건강 신메뉴 *통신문 참고		싱겁데이 8일(목), 15일(목) - 나트륨 평균 함량 (싱겁데이) 354.2mg (평균) 502.1mg 권장 국 염도는 “0.4% 이하”입니다.	1일 푸드브릿지 씨리얼, 우유② 흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨ 물만두⑤⑥⑩ 619/24	2일 싱겁데이 바나나, 우유② 기장밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게 썬 백김치 유부초밥⑤⑥ 옥수수차 671/27	3일 10월 3일 개천절 하늘이 열린 날, 천문의 형상을 따서 지는 시간 
오전 간식						
점 심						
오후 간식						
열량(kcal) 단백질(g)						
	5일	6일	7일	8일 푸드브릿지&싱겁데이	9일	10일
오전 간식		샤인머스켓, 치즈②	오이스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②		두유⑤
점 심		백미밥 오징어콩나물국⑤⑥⑦ 돈육완자조림①⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	소고기양배추덮밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 미나리게살무침①⑤⑥⑧ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 청국장국⑤⑥ 단호박달걀말이 ①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨		안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨ 복엇국⑤⑥ 단감 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	<대체 휴일>	감자채전⑤⑥	롤빵①②⑤⑥, 우유②	우동⑤⑥		차분초밥⑤⑥ 우유②
열량(kcal) 단백질(g)		615/33	682/30	623/22		652/23
	12일	13일	14일 서울미래밥상&푸드브릿지	15일 싱겁데이	16일	17일
오전 간식	사과, 치즈②	우영죽⑤⑥	방울토마토⑫ 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	배, 우유②	두유⑤
점 심	흑미밥 배춧국⑤⑥ 돈육바삭불고기 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 코울슬로①⑤ 잘게 썬 깍두기⑨	단호박짜장밥⑤⑥⑩ 채개장⑤⑥ 삼치버터구이②⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 안매운순살김자탕 ⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게 썬 백김치	칼국수⑤⑥ 추가밥 진미채무침 ⑤⑥⑦ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬	찐 고구마, 우유②	마들렌①②⑤⑥, 우유②	과일요거트볼②⑤⑥	삶은달걀①, 결명자차	머핀①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	640/29	671/21	693/28	603/27	627/33	640/22

	19일	20일 푸드브릿지	21일	22일	23일	24일
오전 간식	파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	양송이버섯죽	감귤, 치즈②	씨리얼, 우유②	키위, 우유②	두유⑤
점심	오므라이스①⑤⑫ 무쌈국⑤⑥ 두부텐더샐러드①⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지맥적구이 ⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 소고기열무국⑤⑥⑩ 새우살잡채⑤⑥⑨ 상추무침⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 다시마양파국 ⑤⑥ 소고기사태찜 ⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	흑미밥 우거짓국⑤⑥ 안매운순살달볶음탕 ⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 잘게 썬 백김치	참치채소덮밥⑤⑥ 썩갠유부국⑤⑥ 바나나 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	구운도넛①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	씨앗팬케이크①②⑤⑥	비빔국수⑤⑥	삼색주먹밥⑤⑥, 보리차	카스테라①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	688/24	609/23	612/24	656/26	665/29	611/26
	26일	27일 푸드브릿지	28일 서울미래밥상	29일	30일	31일
오전 간식	배, 치즈②	단호박죽	바나나 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	단감, 우유②	두유⑤
점심	차조밥 들깨채소국⑤⑥ 소고기장독독이 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 떡갈비새송이버섯 ⑤⑩⑩ 브로콜리숙회 잘게 썬 깍두기⑨	흑미밥 안매운연두부김치국 ⑤⑥⑨ 순살가자미강정 ⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 취나물볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈 ⑤⑥⑨⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	쌀국수⑤⑥ 추가밥 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	수제비⑤⑥	찐감자, 우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩, 우유②	수수부꾸미⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ 등글레차	소보로①②④⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	630/26	660/26	671/28	605/27	614/27	614/22

◆ 원산지 표시 ◆					
품 목		원산지	품 목	원산지	
쇠고기		(한우)국내산	콩	두부류 순두부 / 연두부 (국내산) 찌개 / 부침용 두부 (국내산)	
돼지고기		국내산		콩비지, 콩국수 국내산	
닭고기		국내산	수산물	넙치, 조피볼락 참돔, 뽕장어 미꾸라지 낙지, 갈치 꽃게, 참조기 다랑어 아귀, 명태 해당없음	
오리고기		국내산			
염소/양고기		해당없음			
쌀	찰쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지	국내산			새우살
				잔멸치, 밥새우	국내산
				가자미	미국
				북어채	러시아
				삼치	국산
				오징어	국산
				김치	배추 (열갈이,봄동) 고춧가루
너비아니	돼지고기(국내산)				
떡갈비	돼지고기(국내산), 소고기(국내산)				
진미채	오징어(페루, 칠레)				
참치	원양산				
게살	연육(미국, 러시아)				

◆ 알레르기유발 식품 ◆
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되 어 있습니다.)

◆ 알레르기 유발 식품 ◆
(출처: 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되 어 있습니다.)

* 위 원산지는 해당 월에 대한 원산지 표기입니다.
* 식단은 종로구 어린이급식관리지원센터 식단표를 활용하며 영양사가 감수합니다.

구립누상어린이집



□ 본 센터에서 제공하는 식단은 “2025 한국인영양소섭취기준”에 준하여 작성되었습니다.

1~2세	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g
3~5세	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g

□ 식단 이용 안내

구분	내용
식단이용	* 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 ‘종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터’라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다. * ‘ , 김치, 과일, 채소스틱, 빵, 떡, 차’의 경우 괄호안의 식재료 외에 원의 상황에 맞는 종류로 선택이 가능합니다. 대신 식단표에 제공되는 정확한 식재료 또는 메뉴명을 기록해주시기 바랍니다. 또한, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 메뉴명을 기재해야 합니다. * 식단의 메뉴는 일간(日間) 변경하여 사용하실 수 있습니다. (예 : 1일 전체 메뉴 ↔ 5일 전체 메뉴) * 식재수급상 부득이한 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있고, 아래 사항을 고려하시어 동일 식품군과 조리법 내에서 변경하여 주시기 바랍니다. 이 외의 사항으로 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수 신청서를 활용하시기 바랍니다. ex) 삼치구이 → 고등어구이(O), 콩나물무침(X) / 사과 → 키위(O), 파인애플 통조림(X) * 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 “♣” 기호가 표시되어 있습니다.
식단감수	* 급식소의 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우 식단감수 신청서(홈페이지 공지)를 보내주시면 변경요청사항을 감수한 후 확인서를 보내드립니다. * 식단 변경시, 단백질찬은 같은 식품군(육류, 어류, 알류 및 콩류) 내에서 변경사용 가능합니다. * 감수신청 후, 가정으로 보내실 때에는 바뀐 내용으로 기재한 식단을 보내주시고, 급식 일지에 실제 제공된 메뉴로 기재해주세요. * 식단감수는 종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터 등록시설 및 센터식단에 한하여 신청이 가능합니다. * 감수확인 외 임의로 변경 사용하는 식단에 대해서는 종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 책임지지 않습니다.
원산지 표시	*원산지 표시 대상 - 미공개과태료 ① 쌀 [밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치 [배추, 고춧가루] ③ 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 젓소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양(염소)고기 ⑦오리고기 ⑧ 수산물 [낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(건제품 제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 부세, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어] ⑨ 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] ※식육가공품, 수산물가공품 포함 * 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 일별로 표시해야 합니다.
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 : 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」 * 알레르기 식단은 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 알레르기 유발식품 포함 여부를 확인하여 활용해주시기 바랍니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.
싱겁데이 (저염조리 실천)	* 아이들의 싱겁고 건강한 식습관을 위해 저염조리를 실천해주세요! * 염도는 매일 측정하는 것을 권장하되 “싱겁데이” 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경써주시고, 국 메뉴 권장 염도(0.4%)를 안내해드리므로 꼭 염도를 확인해주세요! * ‘싱겁데이’에는 염도를 낮춘 김치를 제공해주시면 저염식단에 한 발짝 더 가까워집니다.
생일식단 및 견학식단	* 제공된 생일식단은 어린이집 및 유치원의 행사날짜에 변경사용 가능 * 견학식단은 주먹밥, 김밥, 유부초밥 내에서 변경사용 가능하며, 자율간식 제공 (예 - 참치/멸치/쇠고기 등의 주먹밥 + 과일 또는 샐러드 + 음료)
식단 제공 시 유의사항 안내	* 1-2세의 경우 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기(5mm*5mm)로 잘라서 제공 * 같은 식품군 내 종류 변경 시 식단 감수 없이 원 사정에 따라 변경 가능합니다. 따라서 떡, 빵, 과일, 유제품 등은 각 기관의 원아들이 섭취 가능한 내에서 변경하여 사용하여 주시기 바랍니다. (단, 동일한 메뉴만 중복되어 제공되지 않도록 유의하여 주시기 바랍니다.)

□ 급식 제공 시 유의사항

* 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 빠나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

음식명		유의사항
밥 류	잡곡밥	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것 보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡으로 제공 · 아이들의 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리
	볶음밥/덮밥	볶음밥, 덮밥류에 들어가는 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 크기(1×1cm)로 조리하여 골고루 섞어 배식
주 찬 류	불고기용 돈육/우육	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 등을 사용하여 조리하면 배식이 용이
	생선	배식 전 생선살만 발라서 제공(가시가 없게 전 처리된 생선을 주문했을 때도 잔가시가 있는지 확인 필요)
나 물 류	샐러드	샐러드 소스는 배식 직전에 버무려 제공 (소스는 센터 표준레시피 참고해주시고, 다양한 소스로 제공 가능)
	상추쌈, 양배추쌈	직접 쌈을 싸서 먹기 어려운 경우, 아이들이 먹기 좋은 크기로 잘라 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공
김 치 류	김치	아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 김치로 제공
	깍두기	· 깍두기를 씹거나 섭취가 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공 · 꼭 제공해야하는 경우, 작은 크기로 잘라 씹고 삼키기 편하게 제공
기 타 류	국 건더기	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
	국수/잡채 등의 면류	· 1~2세: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 · 3~5세: 면을 꼭 익혀서 조리하고, 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 배식
	전류	반찬 개념으로 밥과 함께 먹을 수 있는 크기로 잘라서 제공
	채소스틱	1~2세의 경우, 당근스틱과 같은 딱딱한 음식의 경우 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리
	주스, 요구르트	주스나 요구르트 등의 음료를 제공할 때에는 당분이 많지 않은 종류로 선택하고, 급하게 먹지 않도록 주의

□ 간식 제공 시 유의사항

음식명	영유아 간식 조리 및 배식
찐고구마	얇은 두께로 잘라서 주면 껍질도 스스로 벗기기 쉽고 딱딱한 감이 덜해서 훨씬 잘 먹을 수 있음 (1~2세: 0.7cm두께로 슬라이스, 3세: 1cm두께로 슬라이스, 4~5세: 1인 분량으로 1개씩 제공)
찐감자	포크로 먹으면 많이 부스러지므로 국그릇에 숟가락과 함께 배식
간식용 전	· 1~2세 : 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 배식 · 3~5세 : 너무 잘게 주면 양이 많다고 느끼게 되므로 적정 간식량을 2~3조각으로 제공

음식명	간식 제공시 유의사항
아몬드, 땅콩, 콩류 등	· 깨물었을 때, 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피해야 함 · 제공 시에는 잘게 부수거나, 얇게 썰어서 제공 · 알레르기 원아 확인 후 제공
포도	· 껍질째 제공 시 알맹이를 빨아서 먹을 경우, 알맹이가 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨서 제공 · 씹어서 먹을 수 있도록 지도하고 어린 유아의 경우는 잘라서 제공
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 잘라서 제공
떡류	· 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단과 같이 찹쌀로 만든 떡은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 · 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공하고 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 ※돌이 막 지난 12~15개월 어린이의 경우, 떡 대신 빵 등의 간식을 선택하여 제공이 가능함
고구마, 빵류	딱딱해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공