2026년 11월 영아 식단 (만0~2세)

서울시 종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

종로구 어린이 사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	< 11월 제철 채소 > 고구마, 무, 배추, 늙은호박 < 11월 제철 해산물 > 굴, 고등어, 갈치, 광어, 전복, 게, 꽁치 < 11월 제철 과일 > 귤, 배, 사과, 무화과, 석류 * 식자재 구입처 - 동원홈푸드 / CJ프레시웨이 ◆무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식에 노란색으로 표시되어 있습니다.◆					
	2일	3일 푸드브릿지	4일	5일 싱겁데이	6일	7일
오전 간식	포도, 치즈②	연근죽	당근스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	키위, 우유②	두유⑤
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 안매운닭갈비 ⑤⑥⑮ 김구이⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 소고기숙주국⑤⑥⑯ 모듬해물조림 ⑤⑥⑨⑰⑱ 시금치나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	돈육목살필라프⑤⑥⑩ 애호박챗국⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑯⑱ 잘게 썬 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯달걀국 ①⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 잘게 썬 백김치	게살채소볶음밥 ⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 배 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	수제바나나우유② 조각식빵①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	소보로빵①②④⑥, 우유②	크림스파게티 ②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥ 결명자차	마들렌①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	424/17	442/16	456/17	427/17	450/14	463/13
	9일	10일	11일 서울미래밥상	12일 푸드브릿지	13일	14일
오전 간식	토마토⑫, 치즈②	브로콜리죽	감귤 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	포도, 우유②	두유⑤
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이사과샐러드 ②⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 훈제오리미나리볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	버섯카레라이스⑤⑥ 동태살쑥갓국⑤⑥ 깐풍두부⑤⑥⑱ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 소고기연근조림 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	수수밥 돈육콩나물국 ⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	온메밀국수 ③⑤⑥ 추가밥 명엽채볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	볶음우동⑤⑥	찐단호박, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	햇케이크①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥ 옥수수차	크로와상①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	430/21	441/20	480/19	439/15	428/19	455/15
	16일	17일	18일	19일	20일 푸드브릿지	21일
오전 간식	단감, 치즈②	김가루채소죽	오이스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	사과, 우유②	두유⑤
점심	흑미밥 안매운순두부찌개 ⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 부추무침⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮ 우거짓국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 오징어메추리알조림 ①⑤⑥⑰ 상추배무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 오렌지 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐감자, 우유②	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	과일요거트볼②⑤⑥	연근주먹밥⑤⑥ 둥글레차	롤빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	448/18	433/19	457/21	429/20	445/19	441/17

	23일	24일	25일 서울미래밥상	26일	27일 푸드브릿지&싱겁데이	28일
오전간식	배, 치즈②	당근죽	토마토⑫ 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	감귤, 우유②	두유⑤
점심	기장밥 버섯전골⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리피망볶음⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	흑미밥 시래깃국⑤⑥ 궁중찜닭⑤⑥⑮ 연근들깨무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	찐고구마, 우유②	샐러드빵①②⑤⑥, 우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥, 보리차	미니약밥①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	426/19	473/15	466/19	423/18	430/17	459/17

	30일
오전간식	배, 치즈②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기팽이말이찜⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨
오후간식	(떡볶이소스)달걀볶이 ①⑤⑥⑫
열량(kcal) 단백질(g)	423/17

이달의 푸드브릿지
"연근"



식이섬유가 풍부한 연근!!

혈액을 맑게 해 심혈관 질환을 예방해주고
식이섬유가 풍부해 장을 튼튼하게 해줍니다.

: 뇌건강 신메뉴
*통신문 참고

싱겁데이
5일(목), 27일(금)

- 나트륨 평균 함량
(싱겁데이) 364.4mg
(평균) 484.0mg

권장 국 염도는
"0.4% 이하"입니다.



◈ 원산지표시 ◈

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	찹쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지	국내산		건새우	국내선
				동태	러시아산
				오징어	국내산
				잔멸치	국내산
				고등어	국내산
				새우살	베트남
김치	배추 (얼갈이,봄동)	국내산	게살		국산
	고춧가루		미트볼		돼지고기(국내산), 소고기(호주산)
			훈제오리		국내산
			참치		원양산

◈ 알레르기유발식품 ◈

(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 포함되어 있습니다.)

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

구 립 누 상 어 린 이 집

2026년 11월 유아 식단 (만3~5세)

서울시 종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

종로구 어린이 사회복지 급식관리지원센터 영양팀

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	< 11월 제철 채소 > 고구마, 무, 배추, 늙은호박 < 11월 제철 해산물 > 굴, 고등어, 갈치, 광어, 전복, 게, 꽁치 < 11월 제철 과일 > 귤, 배, 사과, 무화과, 석류 * 식자재 구입처 - 동원홈푸드 / CJ프레시웨이 ◆무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식에 노란색으로 표시되어 있습니다.◆					
	2일	3일 푸드브릿지	4일	5일 싱겁데이	6일	7일
오전 간식	포도, 치즈②	연근죽	당근스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	키위, 우유②	두유⑤
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 안매운닭갈비 ⑤⑥⑮ 김구이⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 소고기숙주국⑤⑥⑯ 모듬해물조림 ⑤⑥⑨⑰⑱ 시금치나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	돈육목살필라프⑤⑥⑩ 애호박챗국⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑯⑱ 잘게 썬 배추김치⑨	흑미밥 표고버섯달걀국 ①⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 잘게 썬 백김치	게살채소볶음밥 ⑤⑥⑧ 실팟국⑤⑥ 배 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	수제바나나우유② 조각식빵①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	소보로빵①②④⑥, 우유②	크림스파게티 ②⑤⑥	영양주먹밥⑤⑥ 결명자차	마들렌①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	605/24	632/23	651/24	609/24	643/20	662/20
	9일	10일	11일 서울미래밥상	12일 푸드브릿지	13일	14일
오전 간식	토마토⑫, 치즈②	브로콜리죽	감귤 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	포도, 우유②	두유⑤
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 미트볼폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이사과샐러드 ②⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 훈제오리미나리볶음⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	버섯카레라이스⑤⑥ 동태살쑥갓국⑤⑥ 깐풍두부⑤⑥⑱ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 소고기연근조림 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	수수밥 돈육콩나물국 ⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	온메밀국수 ③⑤⑥ 추가밥 명엽채볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	볶음우동⑤⑥	찐단호박, 우유②	머핀①②⑤⑥, 우유②	햇케이크①②⑤⑥	유부초밥⑤⑥ 옥수수차	크로와상①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	614/30	630/28	685/27	627/22	612/27	651/21
	16일	17일	18일	19일	20일 푸드브릿지	21일
오전 간식	단감, 치즈②	김가루채소죽	오이스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	사과, 우유②	두유⑤
점심	흑미밥 안매운순두부찌개 ⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 부추무침⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑮ 우거짓국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 단호박된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜 ⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 오징어메추리알조림 ①⑤⑥⑰ 상추배무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마국⑤⑥ 오렌지 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐감자, 우유②	밤식빵①②⑤⑥, 우유②	과일요거트볼②⑤⑥	연근주먹밥⑤⑥ 둥글레차	롤빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	640/26	618/27	652/29	613/28	636/27	629/25

	23일	24일	25일 서울미래밥상	26일	27일 푸드브릿지&싱겁데이	28일
오전간식	배, 치즈②	당근죽	토마토⑫ 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	감귤, 우유②	두유⑤
점심	기장밥 버섯전골⑤⑥ 쪽파스크램블에그①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리피망볶음⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	흑미밥 시래깃국⑤⑥ 궁중찜닭⑤⑥⑮ 연근들깨무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	잔치국수⑤⑥ 추가밥 유부볶음⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨
오후간식	갈비만두①⑤⑥⑩	찐고구마, 우유②	샐러드빵①②⑤⑥, 우유②	채소크로켓①⑤⑥	호빵⑤⑥, 보리차	미니약밥①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	608/27	676/21	666/27	604/26	614/25	655/24

	30일
오전간식	배, 치즈②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기팽이말이찜⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨
오후간식	(떡볶이소스)달걀볶이 ①⑤⑥⑫
열량(kcal) 단백질(g)	604/24

이달의 푸드브릿지
"연근"



식이섬유가 풍부한 연근!!

혈액을 맑게 해 심혈관 질환을 예방해주고
식이섬유가 풍부해 장을 튼튼하게 해줍니다.

: 뇌건강 신메뉴
*통신문 참고

싱겁데이
5일(목), 27일(금)

- 나트륨 평균 함량
(싱겁데이) 525.5mg
(평균) 691.4mg

권장 국 염도는
"0.4% 이하"입니다.



◈ 원산지표시 ◈

품 목		원산지
쇠고기		(한우)국내산
돼지고기		국내산
닭고기		국내산
오리고기		국내산
염소/양고기		해당없음
쌀	찹쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지	국내산
김치	배추 (얼갈이,봄동)	국내산
	고춧가루	

품 목		원산지
콩	두부류	순두부 / 연두부 (국내산) 찌개 / 부침용 두부 (국내산)
	콩비지, 콩국수	국내산
수산물	넙치, 조피볼락 참돔, 뱀장어 미꾸라지 낙지, 갈치 꽃게, 참조기 다랑어 아귀, 명태	해당없음
	건새우	국내선
	동태	러시아산
	오징어	국내산
	잔멸치	국내산
	고등어	국내산
	새우살	베트남
게살		국산
미트볼		돼지고기(국내산), 소고기(호주산)
훈제오리		국내산
참치		원양산

◈ 알레르기유발식품 ◈

(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 포함되어 있습니다.)

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

구 립 누 상 어 린 이 집

서울시 종로구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

식단 이용 안내 및 급식 제공 시 유의사항

☐ **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 가능**합니다. 대신 식단표에 제공되는 정확한 식재료 또는 메뉴명을 기록해주시기 바랍니다. 또한, **급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 메뉴명을 기재**해야 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 가능**합니다. * 감수확인 외 임의로 변경 사용하는 식단에 대해서는 종로구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 책임지지 않습니다.
원산지 표시	***원산지 표시 대상 - 미공개시 과태료** ① 쌀 [밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치 [배추, 고춧가루] ③ 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] 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, 우렁쉥이(멍게), 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 : 식품의약품안전처「식품등의 표시기준」 *** 알레르기 식단에는 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 제공**해주시면 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 가능**합니다. 따라서 **떡, 빵, 과일, 유제품 등은 각 기관의 원아들이 섭취 가능한 내에서 변경하여 사용**하여 주시기 바랍니다. (단, **동일한 메뉴만 중복되어 제공되지 않도록 유의**하여 주시기 바랍니다.)

□ 급식 제공 시 유의사항

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

음식명		유의사항
밥류	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
주찬류	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)
나물류	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
김치류	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
기타류	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 푹 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 퍽퍽한 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	· 껍질 째 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	퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공

<출처:어린이 급식관리지침서 2025>