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

2026년 11월 초기 이유식

< 4-5개월 >

현대홈타운어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
	청경채미음	청경채미음	청경채미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	33/1	33/1
둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
	근대미음	근대미음	근대미음	오이미음	오이미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1
셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1
넷째주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
	단호박미음	단호박미음	단호박미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1
다섯째주	30(월)	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.			
	사과미음				
열량/단백질	28/1				

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩 류			닭고기
	밥, 죽, 누룽지	국내산	순두부	두부	연두부	
	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식단 알림 사항

- 4-5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
  - 이유식 시작 시기는 아동에 따라 달라질 수 있으며, 일반적으로 생후 6개월, 체중 6~7kg 정도가 되었을 때 시작해주세요.
- 농도는 주르륵 흘러내리는 묽은 수프 정도의 미음 형태. (10배 미음)
- 1/4작은술 정도의 소량으로 시작해 점차 1회 먹이는 양, 횟수를 늘립니다.
- 첫 이유식은 가장 안전한 쌀미음으로 시작하고, 한 가지 재료를 섞을 땐 2-3일간 먹여봅니다. (알레르기 유무 확인)
- 이유식을 시작했더라도 아기의 주식은 모유와 분유입니다.
  - 돌 전에는 하루 600ml내외의 분유나 모유를 먹여 영양이 부족하지 않도록 합니다.
  - 돌부터는 하루 400ml로 수유량을 줄이고 수분은 물로 보충합니다.
- 알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단하고 소아과 전문의와 상의합니다.
- 섭취 분량은 1회 30-80g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일 제공 시 과일의 껍질, 씨를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지 음식 : 기름기 많은 육류부위, 과일주스, 밀, 단단한 잡곡, 유제품, 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공)

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량

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

2026년 11월 중기 이유식

< 6-8개월 >

현대홈타운어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	쇠고기청경채죽⑯	두부얼갈이죽⑤	쇠고기양파죽⑯	달걀노른자 표고버섯죽①	닭살감자죽⑮
열량/단백질	73/3	56/2	75/3	90/3	64/4
	9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
둘째주	달걀노른자근대죽①	쇠고기열무죽⑯	두부감자죽⑤	쇠고기무죽⑯	닭살브로콜리죽⑮
열량/단백질	86/3	74/3	68/2	74/3	65/4
	16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
셋째주	쇠고기애호박죽⑯	달걀노른자 양배추죽①	두부오이죽⑤	쇠고기감자죽⑯	닭살아욱죽⑮
열량/단백질	74/3	87/3	62/2	78/3	68/4
	23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
넷째주	쇠고기팽이버섯죽⑯	순두부당근죽⑤	달걀노른자 청경채죽①	두부양파죽⑤	닭살양배추죽⑮
열량/단백질	76/3	58/2	85/3	64/2	60/4
다섯째주	**30(월)**				
	연두부애호박죽⑤				
열량/단백질	58/2				

【식품알레르기 유발식품 표시】

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

※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며,
알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩 류			닭고기
	밥, 죽, 누룽지	국내산	순두부	두부	연두부	
	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식단 알림 사항

- 6-8개월 영아에게 1일 2회 이유식을 제공합니다.
- 농도는 부드러운 덩어리가 약간 있으며 뚝뚝 떨어지는 농도의 죽 형태. (7배 죽)
- 단백질 식품 섭취를 시작하며, 하루에 2종류 이상 새로운 음식을 제공하지 않습니다.
  - 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단하고 소아과 전문의와 상의합니다.
- 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 자두, 배, 바나나, 참외, 수박 등
- 섭취 분량은 1회 70~100g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지 음식 : 기름기 많은 육류부위, 귤, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 살펴가며 먹여야 합니다.
유제품, 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공)

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량

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

2026년 11월 후기 이유식

< 9-11개월 >

현대홈타운어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

		2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	플레인요거트②	김가루콩나물죽⑤	키위퓨레	데친 고구마스틱 &아기치즈②	단감퓨레
	점심	쇠고기청경채무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑯	달걀노른자 표고버섯무른밥①	닭살감자무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	감귤퓨레	플레인요거트②
	열량/단백질	169/9	174/5	177/6	238/9	170/8
		9(월)	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
둘째주	오전간식	플레인요거트②	닭살양파죽⑮	감귤퓨레	데친 오이스틱 &아기치즈②	바나나퓨레
	점심	달걀노른자 근대무른밥①	쇠고기열무무른밥⑯	두부감자무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑯	닭살브로콜리무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	키위퓨레	플레인요거트②
	열량/단백질	188/8	232/10	170/5	(191/9)	173/8
		16(월)	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
셋째주	오전간식	플레인요거트②	채소죽	사과퓨레	데친 파프리카스틱 &아기치즈②	감귤퓨레
	점심	쇠고기애호박무른밥⑯	달걀노른자 양배추무른밥①	두부오이무른밥⑤	쇠고기감자무른밥⑯	닭살아욱무른밥⑮
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자	키위퓨레	플레인요거트②
	열량/단백질	207/9	274/6	155/4	206/9	172/8
		23(월)	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
넷째주	오전간식	플레인요거트②	치즈브로콜리죽②	배퓨레	데친 당근스틱 &아기치즈②	감귤퓨레
	점심	쇠고기 팽이버섯무른밥⑯	순두부당근무른밥⑤	달걀노른자 청경채무른밥①	두부양파무른밥⑤	닭살양배추무른밥⑮
	오후간식	연두부⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤	바나나퓨레	플레인요거트②
	열량/단백질	174/9	207/6	185/5	189/7	157/8
		30(월)				
다섯째주	오전간식	플레인요거트②				
	점심	연두부애호박무른밥⑤				
	오후간식	노른자스크램블①⑤				
	열량/단백질	184/7				

【식품알레르기 유발식품 표시】

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

※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며,
알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩 류			닭고기
	밥, 죽, 누룽지	국내산	순두부	두부	연두부	
	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

식단 알림 사항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌이후에 제공), 귤, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살펴가며 먹입니다.

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량

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

2026년 11월 식단

<1-2세 영아 식단>

국공립어린이집 현대홈타운어린이집
마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
첫째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	키위&플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 숭늉 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐단호박&우유②	삼색주먹밥⑤	크림스파게티②⑤⑥	식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	464/15	392/13	401/16	428/19	390/18
	날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
둘째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	버터감자구이② &우유②	우엉주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥ &우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	392/16	411/16	392/16	421/19	395/19
	날짜	16(월) NEW	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
셋째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	달걀채소죽①	사과&플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤
	점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	연근짜장덮밥⑤⑥ 숭늉 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨
	오후간식	무채전⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥ &우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	416/15	394/16	392/14	404/18	420/16
	날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
넷째주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	키위&플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도
	점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	단호박범벅② &우유②	다진유부주먹밥⑤	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	408/16	424/15	396/17	420/18	393/20
	날짜	30(월)	특별식단 운영 안내			
다섯째주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)			
	점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	국 없는 날 (1, 3주 수요일)			
	오후간식	잔치국수⑤⑥	서울미래밥상 (월 2회)			
	열량(kcal)/ 단백질(g)	418/15	우리 음식의 날 (절기마다)			
			생일식단 (월 1회)			

【식품알레르기 유발식품 표시】

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

원산지 표시	쌀	김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		이달의 식재료 가정통신문
	밥,죽,누룽지	배추	무	국내산	두부류	콩비지			오징어	삼치	
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육·수산물가공품										
	어묵	진미채	치킨까스	동그랑땡	북어채	잔멸치	새우살				
	베트남산	페루산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산				

*학부모 참여 사업 확인해주세요

식단 알림 사항

1. 11월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
배추, 늙은호박, 무, 우엉, 연근, 시금치, 브로콜리, 당근	사과, 배, 귤, 석류, 감, 유자	대하, 홍합, 꽃게, 꼬막, 굴, 파래

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 16종입니다.

◆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 16종입니다.

◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해주세요.

이유식 초기		이유식 중기		이유식 후기	
1-2세 일반형	1-2세 오전간식 죽식형	3-5세 일반형		3-5세 시간연장형(저녁식사)	
1-2세 일반형(종일)	1-2세 시간연장형(저녁+간식)	3-5세 오전간식 죽식형		3-5세 시간연장형(간식)	
1-2세 시간연장형(저녁)	1-2세 시간연장형(간식)	3-5세 시간연장형(저녁)			
6-11세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)		12-18세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)			

3. 월간 식단 메뉴구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루)+우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채소스틱/어린이치즈	제철과일	두유 또는 유제품
점심식사	쇠고기 또는 돼지고기	쇠고기 또는 돼지고기	일품요리 (국 없는 날)	수산물	가금류	간단한 조리법
오후간식	조리간식	서류/우유	주먹밥	조리간식	빵/우유	유제품 또는 제철과일/어린이치즈

◆ 본 식단의 메뉴는 전국 11개소 지역센터 영양팀장 11인과 학계전문가 4인의 자문을 받아 작성된 식생활안전관리원의 메뉴들을 참고하여 작성되었습니다.

◆ 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.

* 나트륨 저감화 실천을 위해 매 달 첫째주, 셋째주 수요일을 **[국 없는 날]**로 지정하여 국 없이 제공됩니다.

◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙**으로 합니다.

◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.

◆ 메뉴변경 시, **알레르기 유발가능 식품 표시를 반드시 추가**해주세요. (예: 오전간식->복숭아⑪)

◆ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.

◆ 견학식단 ※ 소규모 급식소에 한함

오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)
중식	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ (쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑯) 어린이배추김치⑨ 과일(사과)	잔멸치김가루주먹밥⑤⑥ (잔멸치김가루볶음밥⑤⑥) 군만두①⑤⑥⑩ 어린이배추김치⑨
오후간식	빵①②⑥또는 떡&보리차	어린이쌀과자&보리차
칼로리(kcal)/단백질(g)	428/11	442/18

◆ 집단급식소의 경우, 「식품위생법」 제88조에 따른 집단급식소의 위생관리 및 식품의약품안전처 「집단급식소 급식안전관리 기준」에 따라 급식소에서 식재료의 검수·조리·배식 등 전 과정의 위생관리가 이루어져야 합니다. 따라서 견학 등 외부활동 시 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 관리하여 주시기 바랍니다. 부득이하게 기관 외부에서 식사가 필요한 경우에는 학부모의 동의를 받아 가정도시락을 이용하거나, 위생적으로 관리·제공되는 외부 음식 등을 이용하여 주시기 바랍니다.

◆ 소규모 급식소의 경우, 식중독 예방 및 안전한 급식 관리를 위해 조리한 음식의 외부 반출은 가급적 지양하여 주시기 바랍니다. 부득이하게 견학 등 외부활동 시 급식이 필요한 경우에는 식품 위생·안전관리가 철저히 이루어질 수 있도록 관리하여 주시기 바랍니다.

4. 대체 가능 식단

◆ 식단은 각 어린이집의 사정, 식재료 수급 사정에 따라 동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체하여 사용하실 수 있습니다.
단, 식단 변경 시 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하는 비율이 50% 미만이어야 함. (제공일수 총 21일 중 11일 미만)

구분		변경 가능한 대체 식품군
밥		흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 율무밥, 보리밥 등 (잡곡 비율 5%미만)
국	채소국	다시마뭇국, 감자국, 버섯국, 호박국, 근대국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 북어채뭇국, 오징어뭇국, 닭곰탕, 대구탕 등
주찬	육류	불고기, 제육볶음, 쇠고기(돈)장조림, 닭볶음탕, 수육(보쌈), 닭가슴살조림 등
	어패류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 코다리조림, 가자미조림/구이, 흰살생선전, 오징어볶음 등
	달걀, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이 등
부찬(채소류)	생채	오이무침, 무생채, 상추무침, 양배추무침, 치커리사과무침 등
	숙채	가지무침, 호박볶음, 무나물, 버섯볶음, 근대나물, 브로콜리무침, 콩나물무침 등
유아김치		배추김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등
간식	떡	설기떡, 바람떡, 절편, 중편, 약밥 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵	카스테라, 단팥빵. 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차	보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차