국공립수정어린이집

2026년 11월 식단표

(만1~2세 죽식형 식단)

▶발행처 : 부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4(꽃잎&줄기현장학습)	5	6	7
오전간식	호두죽:⑭	달걀죽:①	참치채소죽	흑임자죽	브로콜리치즈죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 감자양파국:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥⑩ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 두부탕국:⑤⑥ 치즈닭갈비:②⑤⑥⑮ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기콩나물밥&양념장:⑤⑥⑩ 배추된장국:⑤⑥ 늙은호박전:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 동태살찌개:⑤⑨ 감자조림:⑤⑥ 새송이버섯볶음:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 청경채맑은국 뼈없는쇠갈비찜:⑤⑥⑱ 연두부&양념장:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭개장:⑤⑥⑮ 채소스크램블에그:①②⑤ 돌자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	키위/치즈:②	~~소보로빵~~/~~우유~~:①②④⑥/②	배/치즈:②	삶은달걀/과채주스:①	바나나/치즈:②	미니약과/~~우유~~:①②⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	411.6/15.4	451.1/19.6	394.5/16.3	383.6/18	402.3/15.1	389.8/16.6
날짜	9	10	11<생일잔치>	12	13	14
오전간식	황태양파죽	쇠고기죽:⑯	감자죽:⑤⑥	아몬드죽	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 무채국:⑤⑥ 안매운마파두부:⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음:⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	보리밥 모둠어묵탕:⑤⑥ 버섯탕수:⑤⑥ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 들깨미역국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑱ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 두부김칫국:⑤⑨ 훈제오리채소볶음:⑤ 오이무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 미역국:⑤⑥ 순살가자미조림:⑤⑥ 고구마맛탕:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 온도토리묵국:⑤⑥⑨ 쇠고기육전:①⑤⑱ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	사과/치즈:②	~~모닝빵~~&~~딸기잼~~/~~우유~~:①②⑤⑥/②	케이크/~~우유~~:①②⑤⑥/②	찐감자/우유:②	감귤/치즈:②	으깬맛밤/우유:⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	395.5/18.1	442.9/13.6	442/13.6	452.3/18.3	438.2/15.9	415.1/13.6
날짜	16	17	18(유아반현장학습)	19	20	21
오전간식	흰살생선죽	김치치즈죽:②⑤⑥⑨	콩나물죽:⑤⑥	~~채소스프~~/조각식빵:②⑤⑥⑨⑬/①②⑤⑥	타락죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 건새우배춧국:⑤⑥⑨ 돼지목살구이:⑩ 파프리카무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 쇠고기뭇국:⑮ 두부양념조림:⑤⑥ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	돈육짜장덮밥:⑤⑥⑩ 달걀파국:① 왕새우튀김:①⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	기장밥 시래기국:⑤⑥ 닭살버터볶음:②⑮ 연근참깨무침:①⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 순두부찌개:⑤ 김달걀말이:①⑤ 느타리버섯나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 사골팟국&소면:⑥⑱ 대구살강정:⑤⑥ 열무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	배/치즈:②	~~완두앙금빵~~/~~우유~~:①②⑤⑥/②	토마토/치즈:⑫/②	~~핀단호박~~/떠먹는요구르트:②	사과/치즈:②	~~웨지감자구이~~/~~액상요구르트~~:⑬/②
열량(Kcal)/단백질(g)	378.7/18.3	433/15.7	399.5/17.5	419.7/16.3	389.8/15.7	400.2/16.5
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	파프리카죽	늙은호박죽	김가루찹쌀죽	닭죽:⑮	새우살죽:⑨	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 북어국:⑤⑥ 오리간장볶음:⑤⑥ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 열무맑은국 순살삼치구이:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 배추김치:⑨	어묵우동:⑤⑥ 참치주먹밥:⑤ 브로콜리무침 깍두기:⑨	기장밥 애호박국:⑤⑥ 안매운돼지고기김치찜:⑤⑨⑩ 청포묵김무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 팽이버섯장국:⑤⑥ 언양식불고기:⑤⑥⑮ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 맑은배춧국:⑤⑥ 닭가슴살채소볶음:⑤⑥⑮ 무른우엉채조림:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	바나나/치즈:②	~~꽈배기~~/~~우유~~:①②⑤⑥/②	감귤/치즈:②	찐고구마/우유:②	단감/치즈:②	과일요거트범벅:①②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	372.8/14.2	450.5/16.6	416.9/18.1	409.1/17.3	371.2/15	383.8/16.6
날짜	30					
오전간식	현미누룽지죽					
점심	흑미밥 콩나물두부국:⑤ ~~미트볼토마토소스조림~~:⑫⑤⑥⑨⑬⑮⑯ 상추사과무침:⑤⑥ 배추김치:⑨					
오후간식	배/치즈:②					
열량(Kcal)/단백질(g)	392.3/12					

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②~~우유~~ ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	0		호주산	국내산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어, 갈치, 명태(전처제), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시판을 참고 부탁드립니다.						
	두부	연두부	순두부						참치	미트볼					
	콩	콩	콩		동태살	고등어			가다랑어	돼지고기	쇠고기				
	국내산	국내산	국내산		러시아산	국내산			원양산	국내산	국내산				

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.

국공립수정어린이집

2026년 11월 식단표

(만3~5세 죽식형 식단)

▶발행처 : 부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4(꽃잎&줄기현장학습)	5	6	7
오전간식	호두죽:⑭	달걀죽:①	참치채소죽	흑임자죽	브로콜리치즈죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 감자양파국:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥⑩ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 두부탕국:⑤⑥ 치즈닭갈비:②⑤⑥⑮ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기콩나물밥&양념장:⑤⑥⑩ 배추된장국:⑤⑥ 늙은호박전:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 동태살찌개:⑤⑨ 감자조림:⑤⑥ 새송이버섯볶음:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 청경채맑은국 뼈없는쇠갈비찜:⑤⑥⑱ 연두부&양념장:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭개장:⑤⑥⑮ 채소스크램블에그:①②⑤ 돌자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	키위/치즈:②	소보로빵/~~우유~~:①②④⑥/②	배/치즈:②	삶은달걀/과채주스:①	바나나/치즈:②	미니약과/~~우유~~:①②⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	633.3/23.7	694/30.2	607/25	590.2/27.7	619/23.2	599.7/25.6
날짜	9	10	11<생일잔치>	12	13	14
오전간식	황태양파죽	쇠고기죽:⑱	감자죽:⑤⑥	아몬드죽	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 무채국:⑤⑥ 안매운마파두부:⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음:⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	보리밥 모둠어묵탕:⑤⑥ 버섯탕수:⑤⑥ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 들깨미역국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑱ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 두부김칫국:⑤⑨ 훈제오리채소볶음:⑤ 오이무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 미역국:⑤⑥ 순살가자미조림:⑤⑥ 고구마맛탕:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 온도토리묵국:⑤⑥⑨ 쇠고기육전:①⑤⑱ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	사과/치즈:②	모닝빵&딸기잼/우유:①②④⑥/②	케이크/우유:①②⑤⑥/②	찐감자/우유:②	감귤/치즈:②	으깬맛밤/우유:⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	608.5/27.9	681.5/21	680/20.9	695.8/28.2	674.2/24.4	638.7/21
날짜	16	17	18(유아반현장학습)	19	20	21
오전간식	흰살생선죽	김치치즈죽:②⑤⑥⑨	콩나물죽:⑤⑥	채소스프/조각식빵:②④⑤⑨⑱/①②④⑭	타락죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 건새우배춧국:⑤⑥⑨ 돼지목살구이:⑩ 파프리카무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 쇠고기뭇국:⑮ 두부양념조림:⑤⑥ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	돈육짜장덮밥:⑤⑥⑩ 달걀파국:① 왕새우튀김:①⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	기장밥 시래기국:⑤⑥ 닭살버터볶음:②⑮ 연근참깨무침:①⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 순두부찌개:⑤ 김달걀말이:①⑤ 느타리버섯나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 사골팟국&소면:⑥⑱ 대구살강정:⑤⑥ 열무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	배/치즈:②	완두앙금빵/우유:①②⑤⑥/②	토마토/치즈:⑫/②	찐단호박/떠먹는요구르트:②	사과/치즈:②	웨지감자구이/액상요구르트:③/②
열량(Kcal)/단백질(g)	582.7/28.2	666.2/24.1	614.6/27	645.8/25.1	599.7/24.2	615.7/25.4
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	파프리카죽	늙은호박죽	김가루찹쌀죽	닭죽:⑮	새우살죽:⑨	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 북어국:⑤⑥ 오리간장볶음:⑤⑥ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 열무맑은국 순살삼치구이:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 배추김치:⑨	어묵우동:⑤⑥ 참치주먹밥:⑤ 브로콜리무침 깍두기:⑨	기장밥 애호박국:⑤⑥ 안매운돼지고기김치찜:⑤⑨⑱ 청포묵김무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 팽이버섯장국:⑤⑥ 언양식불고기:⑤⑥⑫ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 맑은배춧국:⑤⑥ 닭가슴살채소볶음:⑤⑥⑮ 무른우엉채조림:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	바나나/치즈:②	과배기/우유:①②⑤⑥/②	감귤/치즈:②	찐고구마/우유:②	단감/치즈:②	과일요거트범벅:①②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	573.5/21.8	693.1/25.6	641.5/27.9	629.3/26.6	571.1/23.1	590.4/25.6
날짜	30					
오전간식	현미누룽지죽					
점심	흑미밥 콩나물두부국:⑤ 미트볼토마토소스조림:②④⑤⑥⑨⑩⑱ 상추사과무침:⑤⑥ 배추김치:⑨					
오후간식	배/치즈:②					
열량(Kcal)/단백질(g)	603.5/18.5					

※알레르기 ~~유발~~식품(총 19종): ①난류 ②~~우유~~ ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기	혼제오리
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	0		호주산	국내산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꼴게, 참조기, 주꾸미 등)				어묵가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시문을 참고 부탁드립니다.						
	두부	연두부	순두부						참치	미트볼					
	콩	콩	콩		동태살	고등어			가다랑어	돼지고기	쇠고기				
	국내산	국내산	국내산		러시아산	국내산			원양산	국내산	국내산				

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.

발행처 : 국공립수정어린이집
발행일 : 2026년 10월 29일
원 장 : 박존귀 원장님

11월 가정통신문

단디요리놀이활동_눈사람주먹밥

부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

동구센터는 생활주제와 연계된 동화를 활용하여 요리놀이활동을 접목한 [단디 요리놀이 활동북]을 배포하고, 이를 통해 각 어린이 급식소에서 올바른 기본 소양을 기를 수 있도록 지원하고 있습니다. 가정에서도 편식 예방 및 올바른 식습관 형성을 위해 단디요리놀이활동을 활용해 보세요♥

활 동 명	눈사람주먹밥	활동주제	눈에 대해 알아보기

활동목표

1. 그림 동화의 내용을 이해하고, 이야기를 나눌 수 있다.
* 의사소통 > 듣기 > 이야기 듣고 이해하기
* 의사소통 > 말하기 > 느낌·생각·경험 말하기

2. 겨울에 눈이 내리는 것을 안다.
* 자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 생명체와 자연환경 알아보기

3. 요리순서에 맞추어 만들며, 자유롭게 눈사람을 표현한다.
* 예술경험 > 예술적 표현하기 > 통합적으로 표현하기

준 비 물

(만3-5세 20인분 분량)

참기름 살짝 바른 주먹밥(대) 20개(600g), 주먹밥(중) 20개(400g), 유부 20개, 김 10장, 맛살 10줄, 당근, 나무젓가락, 위생장갑(껴잉, 브로콜리 등 다양한 재료 가감 가능 *단, 연령별 주의·제거 식재 주의)
(앞치마, 두건, 위생장갑, 행주, 휴지통, 컵 등 식재료 도구 및 소모품)

활동1 동화연계

1. '눈사람아저씨'를 함께 보며, 이야기를 나눈다.
- 이 친구는 무엇을 하고 있나요?
- 눈사람 아저씨와 친구는 어떤 추억을 쌓았나요?
- 눈사람 아저씨와 친구는 어디로 날아가는 걸까요?
- 눈사람 아저씨는 왜 녹아버렸을까요?
- 친구는 다시 눈사람 아저씨를 볼 수 있을까요?

2. 눈에 대해 알아본다.
- 눈은 언제 볼 수 있나요?
- 눈을 볼 수 있는 계절의 날씨는 어떤가요?
- 눈이 오면 어떤 것들을 할 수 있나요?
- 눈사람을 만들어 본 적이 있나요?



눈사람 아저씨
(마루별)

활동2 요리놀이

1. 준비된 재료를 소개하고, 재료에 대한 이야기를 나눈다.
- 여기에 어떤 재료들이 있나요?
- 이 재료들로 어떻게 눈사람을 만들 수 있을까요?

2. 만드는 방법을 소개하고, 눈사람주먹밥을 만들어 본다.
가. 주먹밥을 대와 소로 만들고, 서로 포개어 눈사람 형태를 만든다.
(잘 붙지 않을 때에는 나무젓가락 등을 이용하면 좋아요.
***나무젓가락의 경우, 영유아에게 위험할 수 있으니 항상 안전사고에 유의하여 주시기 바랍니다.)**
나. 유부로 눈사람 모자를 만들어 씌워주고, 김, 당근, 맛살을 이용하여 눈사람의 눈, 코, 입, 목도리 등을 자유롭게 표현한다.



3. 완성된 눈사람주먹밥을 소개하고, 이야기를 나눈다.
- 요리를 하면서 힘든 점은 없었나요?
- 요리를 하면서 가장 재미있었던 점은 무엇이었나요?
- 주먹밥을 눈사람 모양으로 만들어서 먹으니 기분이 어떤가요?

4. 정리 정돈한다.

평가

1. 눈을 볼 수 있는 계절과 눈의 특징에 대하여 알고 있는가?
2. 재료의 색, 모양, 냄새 등의 특성을 탐색하며 즐겁게 요리하는가?

참고

겨울철에는 눈사람 만들기 이외에도, 썰매타기, 스케이트 타기와 같은 야외 놀이들을 할 수 있어요. 겨울철에 눈을 이용하여 야외놀이를 할 때에는, 미끄러지지 않도록 주의하고 동상에 걸리지 않도록 따뜻한 복장을 해야 합니다.

<출처: 단디 요리놀이 활동북 vol.1>

발행처 : 국공립수정어린이집
발행일 : 2026년 10월 29일
원 장 : 박존귀 원장님

11월 가정통신문

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내환경 개선 | 면역증진효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법


식품용 식품용

김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '곰마지'는 무엇인가요?



곰마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기


김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

부산동구센터 알림판

2026년 10월 28일 ~ 11월 27일, 본 센터에서는 위생적이고 안전한 어린이 급식소 관리를 위해 2026년 마지막 위생·안전 순회 방문을 진행할 예정입니다.

다가오는 2027년에도 「식중독 발생 Zero! 안심급식 Zone⁺! 만들기」를 위해 안전한 먹을거리, 건강한 어린이, 행복한 사회 실현을 이루고자 계속하여 노력하겠습니다! 감사합니다♥



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

2026년 영유아 식단안내문

■ 영양소 섭취기준

*출처: 보건복지부·한국영양학회, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025.

구분	에너지 (Kcal)	탄:단:지 에너지 구성비율(%)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
만 1~2세	900	50-65:10-20:20-35	130	20	250	40	0.4	0.5	450	6
만 3~5세	1,400	50-65:10-20:15-30	130	25	300	45	0.5	0.6	550	6

■ 식단구성

일품식단	매주 수요일	생일식단/현장학습식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)
요리놀이식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)	어린이기호식품 품질인증	메뉴명 옆 인증 표시

이 달의 다른 메뉴

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
점심			

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
저녁			

■ 연령에 따른 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 주의사항

음식명		만 1~2세 유의사항	만 3~5세 유의사항
밥류	잡곡밥	• 잡곡량 5% 이내 사용 • 여러가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는것은 지양 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	
	볶음밥/덮밥	• 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 • 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
		• 염도 0.3~0.4%로 제공	• 염도 0.4~0.5%로 제공
주찬류	불고기용	• 0.2cm 이하의 두께로 3x3cm 크기로 썰어서 조리	
	닭	• 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
	생선	• 가급적 순살 생선 사용 / 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	• 소화·저작이 어려운 음식으로 제공하지 않음	• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 오징어류는 0.5cm이하로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라 잘게 잘라 제공
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 • 달걀찜 제공 시, 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드/쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 • 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 (만1~2세의 경우, 만3~5세보다 작게 잘라서 제공하고 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않도록 주의)	
	나물	• 짜지 않도록 간에 유의 • 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 • 잎보다는 줄기 부분을 잘먹을 수 있음	
		• 백김치 고려	
	깍두기	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1x1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수/잡채	• 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	• 떡 등 찰기있는 음식은 제공하지 않음 • 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의 후, 감수 신청으로 메뉴변경하여 제공 가능 (단, 협의 증빙 서류 확인 필요)	• 떡국인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 • 떡 제공 시, 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공(삼킴주의) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	

기타	표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 제공하지 않음(삼킴주의)	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 (원형 형태로 제공 금지) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 씹어서 삼키도록 지도(삼킴주의)
	견과류/콩류 등 딱딱한 음식	• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리
	옥수수	• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	
		• 옥수수를 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며, 원형 그대로 제공 금지	
	소시지	• 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	
	찐 음식	• 충분히 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 제공 • 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	• 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요	
	어린이 기호식품 품질인증 식품	• 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, 어린이 기호식품 품질인증 식품을 제공할 수 있도록 권장 • 인증 식품 확인 방법: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증 식품 목록	
	나트륨·당류 저감 식품	• 영유아기는 평생 식습관을 좌우하는 중요한 시기이기 때문에 적정량의 나트륨·당류 섭취가 중요함 • 식품 구매 시, 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하도록 권장	

▷ 영유아 식사 시, 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
▷ 만1~2세는 만3~5세에 비해 섭식 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로, 일부 메뉴에 대하여 위와 같이 조리방법 및 배식방법을 달리하여 제공합니다.
▷ 보존식은 제공한 모든 메뉴를 대상으로 보관하여야 하므로, 연령별 메뉴가 다르게 제공될 경우와 식품알레르기로 인한 대체식을 제공 할 경우에도 각각 보존식을 진행하여야 합니다.
▷ 대체식 또는 조리법 변경 등의 사유로 식단 내 메뉴를 변경 할 경우 식품알레르기 유발물질 확인 후 알맞게 기입하여 주세요.