



■ 영양소 섭취기준

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

구분	에너지 (Kcal)	탄·단·지 에너지 구성비율(%)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	비타민A (μg 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

일일식단	매주 수요일	생일식단/현장학습식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)
요리놀이식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)	어린이기호식품 품질인증	매뉴얼 및 인증 표시

이 일의 다른 메뉴

영양소	남자	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단	영양소	남자	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
에너지				탄수화물			
단백질				단백질			
지방산				지방산			

■ 연령에 따른 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 주의사항

음식명	만 1~2세 유의사항	만 3~5세 유의사항
밥류	- 잡곡밥 5% 이내 사용 - 여러가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는것은 지양 - 소화가 용이하도록 충분히 잘려 사용 - 재소 크기는 1x1cm 이하로 절기 - 공고루 섞거나 뜨는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	- 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 절기 - 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 - 염도 0.3~0.4%로 제공	염도 0.4~0.5%로 제공
주찬류	- 불고기류: 0.2cm 이하의 두께로 3x3cm 크기로 썰어서 조리 - 달: 순살 달고기 제공 (뼈 유의) - 생선: 가급적 순살 생선 사용 / 배식 전 생선살만 발라서 제공 - 해물: 소화·제척이 어려운 음식으로 제공하지 않음 - 난류: 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 - 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 - 달걀흰자 제공 시, 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	- 충분히 익혀서 조리하되 너무 찰기질 않도록 조절 - 오징어류는 0.5cm이하로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라 잘게 잘라 제공
부찬류	- 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	- 엷거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 - 얼마나는 줄기 부분을 잘라낼 수 있음 - 백김치 고려	
면류	국수/잡채: 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	- 떡 등 찰기있는 음식은 제공하지 않음 - 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의 후, 감수 신청으로 메뉴변경하여 제공 가능 (단, 협의 증명 서류 확인 필요)	- 떡국인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 - 떡 제공 시, 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공(상립주의) - 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 - 목이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 먹기 좋은 알량알량한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)
전류	전: 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반숙 조리	

기타	표면이 매끄럽고 통돌통돌한 음식	- 매주리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 (원형 형태로 제공 금지) - 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 - 썰어서 삼키도록 지도(상립주의)	- 매주리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 (원형 형태로 제공 금지) - 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 - 썰어서 삼키도록 지도(상립주의)
	견과류/콩류 등 딱딱한 음식	만 1~2세는 제공하지 않음(상립주의)	- 알레르기 원인 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부수거나 알개 썰어서 제공 - 공조함 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리
	옥수수	- 만 1~2세는 제공하지 않음(상립주의) - 옥수수를 찢어 으은 형태 또는 잘게 찢은 형태로 조리하여, 원형 그대로 제공 금지	
	소시지	1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	
	편 음식	- 충분히 꼭 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 제공 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	고구마, 감백분으로 만든 빵	- 목이 매지 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 식품알레르기 유발 식품을 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.



■ 식품알레르기 유발물질 표시

*표시대상 식품(총 19종): 식품의약품안전처

① 난류 ② 우유 ③ 대두 ④ 황금 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 목숨아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 알 → 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한

■ 원산지표시

품목	세부사항
쌀	• 쌀, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/잡쌀, 현미, 흑미 등 쌀의 형태가 유지된 것
배추김치	• 배추, 고춧가루
육류 및 가공육	• 쇠고기(국내산일 경우 한우, 육우, 젓소로 구분하고, 수입산일 경우 수입국가명 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양 포함)
콩	• 두부류(연두부, 순두부 포함), 콩국수, 콩비지
수산물	• 낙지, 고등어, 갈치, 남치(랑어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 병장어, 명태(건조된 것 제외: 황태, 북어), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀
농·축산가공품	• 식품유형에 식육가공품(열처리·소시지·저장·조리·냉동·익힌·생·분쇄·가공·육제품, 갈비·가공품, 전·연계·이싱), 식육주말·가공품·식육함유·가공품) • 배추김치가공품, 찜가공품, 찜가공품 이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는 경우 예) 돈까스(식육함유·가공품)-돼지고기-국내산
수산물 가공품	• 식품유형에 어육가공품(어육·어육소시지·어육·냉동·익힌·생·분쇄·가공·육제품, 조미·간·어·육제품) 이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는 경우 예) 어묵(어육·가공품)-냉동·수입산 / 어묵(어육·가공품)-대구·원산지표기X

■ 식중독 위해요소 DOWN! 안심 UP!

- ▷ **손씻기 철저:** 닭, 오리 등 가금류 및 달걀류를 만진 후에는 손세정제를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗하게 씻어야 합니다.
- ▷ **구입 및 보관 주의:** 달걀은 파손되지 않은 것을 구입하고, 보관 시 냉장고에서 다른 식재료와 구분하여 보관합니다.
- ▷ **달지마/고우장갑 구분사용:** 작업과정 중 교차오염이 발생할 수 있으므로 구분하여 사용하고, 사용 후에는 세척 및 건조합니다.



- ▷ **칼/도마 구분사용:** 도마나 칼의 굳이 다른 식재료에 옮겨 교차오염이 발생할 수 있으므로, 용도별로 구분하여 사용합니다.



- ▷ **전처리 세척 순서:** 외포장지 제거 → 해동(냉동제품일 경우) → 다듬기 → 세척



- 효과적인 세척 방법
- 미생물 제거 시 흐르는 물 사용
- 농약 제거 시 달걀물 사용

▷ 식품 중심온도 측정



- 중심온도는 75℃이상 (어패류 85℃), 1분 이상 가열 유지 (밥, 국 제외)
- 중심온도 측정 방법
 - 조리 식품 중 가장 두꺼운 부위 온도 측정
 - 1회 조리분량마다 3회 이상 측정
- 중심온도 측정 어려울 시 표면온도계 활용



<중심온도 측정 측정 순서>

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3:개천절
오전간식				야채죽:⑤⑥	메론/치즈	
점심				기장밥 쇠고기버섯전골:⑤⑥⑨ 두부완자전:①⑤⑥ 잔멸치볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 감자된장국 새우살채소볶음 어묵조림 배추김치:⑨	
오후간식				삶은달걀/보리차:①	모닝빵&딸기음/우유:①②⑤⑥/2	
영양(kcal)/단백질(g)	453.8/15.9	445/21	420.6/14.2	386.3/18.5	398.5/17.7	
날짜	5(개천절대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		김치콩나물죽:⑤⑥⑨	사과/치즈:②	쇠고기미역죽:⑨		두유:⑤
점심	대체공휴일	보리밥 두부된장찌개:⑤⑥ 돼지불고기:⑤⑥⑩ 미역줄기나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기쌀국수:⑨ 김가루주먹밥:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 깍두기:⑨	기장밥 물만두국:①⑤⑥⑩ 순살고등어구이:⑤⑥⑦ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	한글날 백미밥 쇠고기우거지국:⑤⑥⑨ 치즈달걀찜:①② 김자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	단감/짜먹는요구르트:②
오후간식		프렌치토스트/우유:①②③⑤⑥/2	떠먹는요구르트:②	찐감자/우유:②		
영양(kcal)/단백질(g)		413.3/16.5	389.5/13	419.2/18		376.1/18
날짜	12	13(생일잔치)	14	15(현장학습)	16	17
오전간식	감귤/치즈:②	사과/치즈:②	키위/치즈:②	감귤	배/치즈:②	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 어묵김치국:⑤⑥⑨ 쇠고기우영채볶음:⑤⑥⑨ 고구마조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 들깨미역국:⑤⑥ 돼지고기강정:①⑤⑥⑩⑪ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	참지마요밥:①⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 가쓰오장국:⑤⑥ 파프리카배무침 깍두기:⑨	고마김밥:⑤⑬ 어묵탕:⑤⑥ 너비아니채소볶음:⑤⑥⑨⑫ 단무지무침:⑬	백미밥 콩나물국:⑤ 순살안동찜닭:⑤⑥⑨ 도토리묵상추무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭곰탕:⑤ 뿌리채소맛탕:⑤ 깻잎순무침:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	잔치국수:①⑤⑥	케이크/우유:①②③⑤⑥/2	간장닭강정/과채주스:①③⑤⑥⑨	국물시리얼+우유:②	찐단호박/우유:②	토마토/스트링치즈:⑫/2
영양(kcal)/단백질(g)	388.3/14.5	435.2/14.4	415.4/17.8	423.1/11.7	388.7/17.9	370.5/14.5
날짜	19	20	21	22(현장학습)	23	24
오전간식	배/치즈:②	두부채소죽:⑤⑥	잔멸치김가루죽	바나나/치즈:②	키위/치즈:②	두유:⑤
점심	흑미밥 수제비국:⑥ 달걀간장조림:⑤⑥⑩ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 미역국:⑤⑥ 배없는돼지감비빔:⑤⑥⑨ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 두부맑은국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑨ 채소달걀말이:①⑤ 배추김치:⑨	김치쇠고기볶음밥:⑤⑥⑨⑫ 미소된장국:⑤⑥ 치킨너겟구이:①②⑤⑥⑨ 깍두기:⑨	백미밥 맑은대구탕:⑤⑥ 감자전:⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기:⑨	백미밥 콩비지찌개:⑤⑨ 돈사태찜:⑤⑥⑩ 청포묵무침:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	오이비빔국수:⑤⑥	치즈빵/우유:①②③⑤⑥/2	소보로빵/우유:①②④⑥⑨/2	딸과차/우유:⑤⑥/2	카스얇라/매장요구르트:①②④⑥/2	사과/그릭요거트:②
영양(kcal)/단백질(g)	411.9/14.8	411.9/14.9	454.8/21.5	448.6/14.4	447.3/12.9	411.1/19.1
날짜	26	27(현장학습)	28	29	30	31
오전간식	단감/치즈:②	감귤/치즈:②	부추달걀죽:⑤	코참소/크루통:②④⑥⑨⑫/2①③⑤⑦	사과/치즈:②	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 안대문참치김치찌개:⑤⑥⑨ 쇠고기잡채:⑤⑥⑩ 애호박볶음:⑤⑥ 깍두기:⑨	파인애플채소볶음밥:⑤⑥ 실파미소장국:⑤⑥ 비엔나소시지조림:⑤⑥⑨⑫⑬ 깍두기:⑨	백미밥 미니우동:⑤⑥ 돈까스&소스:①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드&키위D:①⑤ 깍두기:⑨	기장밥 모듬버섯국:⑤⑥ 오리채소볶음:⑤⑥ 연근조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 해물된장국:⑤⑥⑨ 대패삼겹볶음:⑩ 오이무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	삼색나물비빔밥:⑤⑥⑨ 유부맑은국:⑤⑥ 달걀후라이:①⑤ 배추김치:⑨
오후간식	머니청도&계란/우유:①②④⑥⑨/2	머핀/우유:①②③⑤⑥/2	어묵탕:⑤⑥	찐고구마/우유:②	두부과자/우유:①⑤⑥⑨/2	커스터드푸딩:①②
영양(kcal)/단백질(g)	415.5/15.6	371.6/11.5	474.2/19	460.7/13.1	421/15.8	383.5/15.7

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

원산지 표시	발				발가공품		배우김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)		돼지고기		닭고기		오리고기	
	별	감별	현미	흑미	누룽지	참깨가루	배추	고춧가루	현우	육우								
원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산		국내산		국내산		국내산	
표시	두부류				수산물				여육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) ※표시 시, 가공력 수제 조리물 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시편을 참고 부탁드립니다.									
	두부				(2개 이하 포장 25개 이하 포장 50개 이하 포장 50개 이하 포장)				참치	알락명	돈까스	치킨너겟	너비아니		비엔나소시지			
	콩				고등어				가다랑어	알고	돼지고기	알고	돼지고기	쇠고기	돼지고기	알고	쇠고기	
	국내산				국내산				참깨	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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