양지어린이집 2026년 11월 만 3~5세 식단

발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	옥수수죽	치즈죽②	아욱죽	검은콩죽⑤	녹두죽	순두부죽⑤
점심	백미밥 쇠고기대팟국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 파래김자반⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 돼지고기부춧국⑤⑩ 참나물된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	사과/ 우유②	찐고구마/ 우유②	단감/ 우유②	배/ 우유②	**다진연근전⑤⑥**/ 우유②	호두과자①②⑥⑭/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	618.4/22.6	632.6/21.7	622.4/25.8	607.2/20.8	638.5/26.7	627.7/21.2(438.2/14.7)
날짜	9	10	11	12 감탄식단	13	14
오전간식	잔멸치죽	누룽지죽	현미죽	브로콜리죽	흑미죽	달걀죽①
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 배추김치(백김치)⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 매콤오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ **새우연근조림⑤⑥⑨** 근대나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	안매운참치김치볶음밥⑤⑨ 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	토마토⑫/ 우유②	삶은달걀①/ 우유②	바나나/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	귤/ 우유②	비빔유부초밥⑤⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	610/27	640.3/28.7	610.4/23.2	612.4/24.1	609.3/30.1	621.7/23.4(466.9/19.6)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	들깨죽	노란콩죽⑤	시래기죽	가지죽	부추찹쌀죽	조갯살죽⑱
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ **연근흑임자소스무침①⑤⑥** 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	배/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	사과/ 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	단감/ 우유②	밤식빵①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	625/27.8	626.1/22.8	603.5/24.6	633.2/31.7	627.2/20.7	638.4/28.2(472.4/22.1)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	참깨죽	양배추죽	대구살죽	단호박죽	우유수프②⑥
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	표고버섯콩나물밥양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 고추장쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ **연근조림⑤⑥** 배추김치(백김치)⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국① 유채나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	귤/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	바나나/ 우유②	시금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/ 우유②	블루베리쉐이크②
열량(kcal)/단백질(g)	603.4/29.2	614.6/26	621.8/25.7	635.1/23.6	630.6/29.6	623.2/26.5(508.2/22.4)
날짜	30					
오전간식	우엉찹쌀죽					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨					
오후간식	배/ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	603.5/25					

⊙ 식단(간식포함) 에너지 기준
- 만 3~5세 : 약 600~680kcal
- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.

⊙ 11월 푸드브릿지 식재료 : 연근



⊙ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다.
⊙ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.

원산지 표시	쌀						쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물	
	밥		죽			누룽지	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부	순두부	오징어	고등어
	백미	흑미	백미	현미	찹쌀	(백미)												
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. ex) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 ★수제 간식의 경우 원산지 기재: -							식육가공품			돼지고기닭고기 떡갈비 - 국내산								
							수산물가공품			명엽채(명태): 베트남산/ 참치(다랑어): 원양산								

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음>①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

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

양지어린이집 2026년 11월 만 1~2세 식단

발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀



	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	옥수수죽	치즈죽②	아욱죽	검은콩죽⑤	녹두죽	순두부죽⑤
점심	백미밥 쇠고기대팟국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ (대체:두부구이) 파래김자반⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 돼지고기부춧국⑤⑩ 참나물된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	사과/ 우유②	찐고구마/ 우유②	단감/ 우유②	배/ 우유②	**다진연근전⑤⑥**/ 우유②	호두과자①②⑥⑭/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425.4/15.8	434.6/15.2	428/17.9	426/14.7	438.5/18.5	431.5/14.8(284.8/9.5)
날짜	9	10	11	12 감탄식단	13	14
오전간식	잔멸치죽	누룽지죽	현미죽	브로콜리죽	흑미죽	달걀죽①(대체:두부)
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 배추김치(백김치)⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ **새우연근조림⑤⑥⑨** (대체:제거) 근대나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	안매운잡채김치볶음밥⑤⑨ 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	토마토⑫/ 우유②	삶은달걀①/ (대체:치즈) 우유②	바나나/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	귤/ 우유②	비빔유부초밥⑤⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	419.9/18.7	420.2/19.7	420.2/16.2	424.4/17.5	419.5/20.7	422.3/15.6(303.5/12.8)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	들깨죽	노란콩죽⑤	시래기죽	가지죽	부추잡쌀죽	조갯살죽⑱
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기(백깍두기)⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 깍두기(백깍두기)⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ **연근흑임자소스무침①⑤⑥** 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	배/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	사과/ 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	단감/ 우유②	밤식빵①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.7/19.2	430.4/15.9	415.7/17.1	435/21.7	431.1/14.5	438.4/19.4(307/14.4)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	참깨죽	양배추죽	대구살죽	단호박죽	우유수프②⑥
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ (대체:제거) 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨	~~표고버섯콩나물밥양념장⑤⑥~~ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 깍두기(백깍두기)⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ **연근조림⑤⑥** 배추김치(백김치)⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국①(대체:두부) 유채나물⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨
오후간식	귤/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	바나나/ 우유②	시금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/ 우유②	블루베리쉐이크②
열량(kcal)/단백질(g)	415.6/20	430.5/18.1	430.7/18.3	436/16.4	433.3/20.3	427/18.5(312/13.8)
날짜	30					
오전간식	우엉찹쌀죽					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기(백깍두기)⑨					
오후간식	배/ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	415.7/17.3					

⊙ 식단(간식포함) 에너지 기준
- 만 1~2세 : 약 390~440kcal
- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.

⊙ 11월 푸드브릿지 식재료 : 연근



⊙ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다.
⊙ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.

원산지 표시	쌀						쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물	
	밥		죽			누룽지(백미)	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부	순두부	오징어	고등어
	백미	흑미	백미	현미	찹쌀													
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. ex) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 ★수제 간식의 경우 원산지 기재: -						식육가공품			돼지고기닭고기 떡갈비 - 국내산								
							수산물가공품			명엽채(명태): 베트남산/ 참치(다랑어): 원양산								

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음>①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

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

식단 안내문

1. 식단 유형 및 제공 기준

- 본 센터에서는 연령과 제공 형태에 따라 유형을 구분하여 식단을 제공하고 있습니다.
- 제공하는 식단은 「식단 운영·관리 지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)」에 의거하여 작성되었습니다.

구분	이유식 식단			만 1-2세 식단			만 3-5세 식단		
	초기	중기	후기	오전죽형	일반형	시간연장형	오전죽형	일반형	시간연장형

- 본 센터에서 제공하는 식단은 「한국인 영양소 섭취기준(2025/한국영양학회)」에 의거하여 1일 기준으로 작성되었습니다.
- 점심 제공 에너지는 1일 영양소 섭취기준에서 간식으로 얻는 양을 제외한 1/3을 제공하며, 간식 에너지는 1일 필요에너지의 약 15~20%로 제공합니다.

연령	1일 필요에너지	1일 단백질 권장섭취량	어린이급식소에서 섭취하는 에너지 (오전간식, 점심, 오후간식)
만 1-2세	900kcal	20g	약 390-440kcal
만 3-5세	1400kcal	25g	약 600-680kcal

2. 식단 구성

- 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 작성한 구분 메뉴를 월 2회 제공하며, **파란색**으로 표시되어 있습니다.
- 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공하며, **초록색**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 1가지 선정하여 소극적 노출에서 적극적 노출 순서로 매주 금요일 푸드 브릿지 메뉴를 제공하며, 푸드브릿지 와 굵은 글씨로 표시되어 있습니다.
- 탄소배출량이 적은 식재료로 구성한 메뉴를 월 1회 제공하며,  와 **감탄 식단**으로 표시되어 있습니다.
- 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적인 사용 권장을 위해 월 1~2회 제공하며,  와 **빨간색**으로 표시되어 있습니다.
- 매일 우유 및 유제품을 제공합니다.
- 수요일과 토요일은 일품식 메뉴를 제공합니다.

표시	구분	상세 내용
파란색	연령별 구분 식단	각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞춰 구분된 메뉴
초록색	자연 간식	과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화한 메뉴
푸드브릿지	푸드브릿지 식단	어린이의 선호도가 낮은 채소 및 과일을 소극적→적극적 노출 순서로 구성된 메뉴
	감탄 식단	탄소배출량이 적은 식재료로 구성된 메뉴
	어린이 기호식품 품질인증 식품	식품의약품안전처장이 정한 기준에 따라 어린이 기호식품 품질인증을 받은 식품

어린이 기호식품 품질인증이란?

✓ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.

✓ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르소스·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.

✓ 식품안전나라에서 확인하실 수 있습니다.
*경로: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관
→ 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증 식품조회

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

3. 원산지 표시

- 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 의한 대상품목의 원산지를 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.

구분	원산지 표시 대상 품목(29종)
농산물	배추김치[배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루도 함께 표시], 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함), 콩[두부류(가공두부, 유부 제외), 콩국수, 콩비지] *해당 농산물 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외/동태, 코다리 등 반건조한 것 포함), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세 *해당 수산물 가공품 포함

4. 알레르기 표시 및 대체식품

- 식품 등에 알레르기를 유발할 수 있는 원재료가 포함된 경우 그 원재료명을 식단표에 기재하여 공개해야 합니다.
- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 알레르기는 다양한 식품에서 발생할 수 있습니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 양념류, 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 실제 사용하는 제품의 성분표 확인이 필요합니다.
- 식단표에 표시된 알레르기 번호는 표준 레시피에 근거하여 작성된 것으로, 어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정해야 합니다.

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

- 식품 수급 사정 및 알레르기로 인한 메뉴 변경 시 동일 식품군 내 동일 조리법으로 식품 대체가 가능합니다.
- 빵, 유제품 대체 시 당분과 지방함량이 적은 제품을 제공하도록 하며, 단백질 식품 대체 시 가공식품으로의 대체는 권장하지 않습니다.

구분	메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류(백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등
	과일	모든 종류의 과일(딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 등)
	채소	모든 종류의 채소(오이스틱 ↔ 파프리카스틱 등)
	우유 및 유제품	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 *닭 → 치킨너겟(×), 돼지 → 햄구이(×), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(×)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 *달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 *달걀후라이 ↔ 소시지구이(×)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 *고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 *가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

5. 식단 제공 시 주의사항

- 영유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
- 영유아의 발달 수준과 연령 특성에 맞춰 크기·맛·조리 방법·형태 등을 고려한 급·간식을 제공합니다.
- 기도 폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높은 매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 찰기있는 음식은 제공하지 않습니다.

구분		조리법	배식	
			만 1-2세	만 3-5세
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			· 주 2-3회로 제공 횟수 제한 (소화력 고려)	· 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	· 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	· 양념에 재기 전에 두께는 0.2cm 이하, 크기는 3×3cm 정도로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	· 오징어, 조갯살 정도만 활용 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드· 쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 만 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 상추는 목에 붙을 수 있으니 제공 주의	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려

떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능하며, 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 필요)	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 가도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류· 콩류· 옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의) ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의	
	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의(꼭 음료와 함께 제공할 수 있도록 함)	

6. 식단 변경 및 감수, 기타

1) 식단 변경 및 감수

- 어린이 급식소의 급식은 영양사가 작성한 식단에 의하여 제공되어야 하며, 식단의 임의 변경은 불가합니다.
- 시설별 특성 및 식재료 수급 사정에 따라 불가피하게 식단 변경이 필요한 경우 동일 식품군 및 조리법으로 대체하거나 센터를 통하여 감수가 필요합니다.

식단 감수가 필요한 경우	식단 감수가 필요하지 않은 경우
① 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단을 변경하는 경우 예) 시금치나물→김구이, 닭가슴살장조림→닭강정 ② 식단 위치(날짜, 요일)를 통째로 바꾸는 경우 예) 월요일 식단 ↔ 수요일 식단	① 동일 식품군 및 동일 조리법으로 식단을 변경하는 경우 ※ 단, 평일 기준 10일 이하로 변경 가능 예) 달걀찜→연두부찜, 청경채나물→시금치나물 ② 밥, 김치류, 우유 및 유제품 제공량을 변경하는 경우 예) 각종 잡곡밥→백미밥, 배추김치→백김치, 깍두기→백깍두기 ③ 제공 식단에서 추가로 급·간식을 제공하는 경우

- 식단 감수는 당월 15일에 게시된 식단을 바탕으로 당월 20일까지 신청을 받습니다.

※ 식단 감수 요청 방법

– 식단 감수 요청서와 수정한 식단을 센터 메일(dgnamgucenter@ccfsm.or.kr)로 보내주시기 바랍니다.

– 자세한 사항은 센터 홈페이지 내 자료마당–서식자료–식단 감수 요청서를 확인해 주시기 바랍니다.

2) 우유 및 유제품 제공

- 센터에서 제공하는 식단의 우유량은 모두 100ml입니다.
- 식단의 우유 및 유제품 제공량은 권장 사항이며, 어린이급식소의 상황을 고려하여 우유 제공량을 조절할 수 있습니다.
  다만, 어린이의 칼슘 섭취를 고려하여 최소 100ml 이상은 꼭 제공해야 합니다.
- 우유 및 유제품 변경 시 아래 에너지 및 단백질량을 참고하여 영양가를 수정해 주시기 바랍니다.
  ※ 제품에 따라 영양가는 달라질 수 있으므로 영양성분표시를 확인 후 아래 표를 활용해 주시기 바랍니다.

구분	우유						액상발효유		호상발효유	
용량	100ml		150ml		180ml		80g		85g	
에너지/단백질	67kcal	3g	101kcal	5g	121kcal	6g	52kcal	1g	76kcal	4g

3) 기타

- 콩조림, 진미채, 떡, 포도, 방울토마토 등과 같은 식품은 소화·저작이 어려워 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 제공하지 않습니다.

※ 떡류 제공이 가능한 경우

– 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단 감수를 받거나 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 기관은 제공이 가능합니다. 다만, 증빙 서류가 필요하며 식사 시간 동안 교사의 모니터링이 필요합니다.(2~4등분으로 잘라서 제공)