달서구 어린이급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 영양사
제공일 : 2026. 10. 15.

"아이가 대한민국의 미래이다"

26 - 11 호

# 2026년 11월 아이터 식단 (1~2세)

(42763) 대구광역시 달서구 월배로 11길 33 ☎ 634-5115 FAX:637-5116

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 깨죽 | 밤죽 | 버섯죽 | 땅콩죽④ | 치즈죽② | |
| 점심 | 기장밥<br>게살국①⑤⑥⑧⑨<br>훈제오리볶음<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>배추된장국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>새우살맑은국⑨<br>돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>두붓국⑤⑥<br>닭고기버터구이②⑮<br>파프리카볶음⑤<br>백김치⑨ | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 토요보육없음 |
| 오후간식 | 배/우유② | 모닝빵①②⑤⑥/우유② | 귤/우유② | 김가루주먹밥/우유② | 키위/우유② | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 424/16 | 409/16 | 422/21 | 429/19 | 395/16 | |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 달걀죽① | 당근죽 | 찹쌀죽 | 콩나물죽⑤ | 단호박죽 | |
| 점심 | 기장밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>참치채소볶음⑤⑥<br>유자청양배추나물<br>깍두기⑨ | 돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>우동국물⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>맑은닭개장⑤⑥⑮<br>두부찜*양념장⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>무챗국⑤⑥<br>쇠고기불고기⑤⑥⑯<br>오이나물<br>백김치⑨ | 기장밥<br>근대장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>브로콜리무침<br>깍두기⑨ | 토요보육없음 |
| 오후간식 | 호빵①②⑤⑥/우유② | 단감/우유② | 치즈스틱②⑤⑥/우유② | 사과/우유② | 바나나/우유② | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 439/19 | 401/14 | 399/16 | 393/14 | 396/16 | |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 생일식단 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 애호박죽 | 콩가루죽⑤ | 채소죽 | 크림스프②⑤⑥⑮⑯ | 파프리카죽 | |
| 점심 | 기장밥<br>쇠고기탕국⑯<br>두부두루치기⑤⑥<br>당근양파볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>북엇국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>숙주나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>참치미역국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>오이나물<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지고기당면볶음⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑯<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 토요보육없음 |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | 채소주먹밥⑤/우유② | 사과/우유② | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 바나나/우유② | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 422/15 | 436/19 | 420/14 | 434/15 | 426/18 | |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 무지개밥상 | 28 |
| 오전간식 | 미역죽⑤⑥ | 영양잡곡죽 | 고구마죽 | 누룽지죽 | 닭죽⑮ | |
| 점심 | 기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭고기간장조림⑤⑥⑮<br>청경채무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기폭찹⑤⑫⑯<br>들깨무나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>두부젓국⑤⑨<br>순살가자미구이⑤⑥<br>우엉채조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 브로콜리사과볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>달걀국①<br>김구이⑤⑥<br>깍두기⑨ | 토요보육없음 |
| 오후간식 | 귤/우유② | 온국수⑤⑥/치즈② | 단감/우유② | 배/우유② | 구운식빵①②⑤⑥/우유② | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 403/16 | 392/16 | 432/13 | 403/17 | 438/20 | |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 옥수수죽 | | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>쇠고기배추찜⑤⑥⑯<br>느타리버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 바나나/우유② | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 435/14 | | | | | |

**식단(간식포함) 에너지 기준**

-만1~2세: 약390~440kcal (간식: 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요 에너지의 15~20% 수준으로 제공)

****알레르기 유발식품 19종**

(아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품**(예: 어묵, 단무지, 소시지, 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)**

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 (밥,죽,누룽지) | 배추김치 | | 콩 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 한우/육우/젖소 | | | | 다랑어 (참치) | 오징어 | 고등어 | 동태/명태 | 전복 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 | 국내산 | 러시아 | 국내산 |

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.
예) 진미채무침(오징어:페루산)

※ 이 자료는 달서구어린이급식관리지원센터에서 개발한 자료이며 식재료 공급 사정에 따라 대체 식단이 제공 될 수 있습니다.

[엄마의 마음을 담아 사랑으로 교육하는]

국공립AK아이터 어린이집 원장 (직인생략)

# 식단 안내문

## 1. 식단 유형 및 제공 기준

**[ 식단유형 ]**

- 본 센터에서 제공하는 식단은 연령과 오전·오후 간식 형태에 따라 유형을 구분·개발하였습니다.
- 시설 운영에 **적합한 식단을 선택하여 활용**하시기 바랍니다.

| 연령 | | | 제공식단(11종) | |
|---|---|---|---|---|
| 영아 | 초기 | 4~5개월 | **이유식** | 초기, 중기, 후기, 간식 |
| | 중기 | 6~8개월 | | |
| | 후기 | 9~11개월 | | |
| 유아 | 1~2세 | | **일반형** | 중식, 간식(혼합) |
| | | | **죽식형** | 중식, 간식(죽식) |
| | | | **시간연장형** | 석식 |
| | | | **시간연장 일품형** | 석식 |
| | 3~5세 | | **일반형** | 중식, 간식(혼합) |
| | | | **죽식형** | 중식, 간식(죽식) |
| | | | **시간연장형** | 석식 |
| | | | **시간연장 일품형** | 석식 |
| | | | **유치원** | 중식 |
| 아동 | 6~11세 | | **지역아동센터** | 석식, 간식(혼합) |

**[ 참고사항 ]**

+ 본 센터에서 제공되는 식단은 '한국인영양소섭취기준'에 의거하여 1일 기준으로 작성하였습니다.

| 구분 | 1~2세 | 3~5세 |
|---|---|---|
| 에너지(kcal) | **900** | **1,400** |
| 권장단백질(g) | **20** | **25** |

+ 어린이급식소에서 섭취해야 하는 에너지(오전간식, 점심, 오후간식)

| 연령 | 1~2세 | 3~5세 | 유치원(간식제외) |
|---|---|---|---|
| 제공에너지(kcal) | **390~440** | **600~680** | **400±10%** |

※ 참고: 2025 한국인영양소섭취기준 / 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원) / 「학교급식법 시행규칙」 제5조 제1항 관련

## 2. 메뉴 구성

| 구분 | 표시 | 구분 | 상세 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 기본 | ( ) | **선택 메뉴** | 괄호( )메뉴는 선택이 가능한 메뉴로, 미제공 시 삭제 후 사용 | | |
| | 파란색 | **연령별 구분 메뉴** | 각 연령(1~2세, 3~5세)에 맞춰 작성한 메뉴 | | |
| 테마 | | **무지개밥상** | **테마 개발메뉴** | 넷째주 금요일 | 자체 개발 레시피 |
| | | **자연간식** | **과일·채소류** | 주 3회 이상 제공 | 예) 사과, 찐고구마 등 |
| | **생일식단 / 견학식단** | | 월 1회(일반형·죽식형) | | |

**Q1. 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 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.



**Q2. 어디서 확인할 수 있나요?**

○ 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록

## 3. 원산지 표시

○ **원산지**는 아래 사항을 확인하여 식단에 **반드시 표시**하여야 합니다.

**※ 미표시 또는 거짓으로 표시한 경우 과태료 또는 징역 등 행정처분!**

| 구분 | 세부사항 |
|---|---|
| 쌀 | - 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀, 찐쌀 포함)<br>- 식혜, 떡, 면 제외 |
| 배추김치 | - **배추, 고춧가루 각각 표시**<br>※ 예시: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) |
| 콩 | - 두부류, 콩국수, 콩비지 포함 |
| 모든 육류 및 육가공품 | - 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기<br>- 쇠고기의 경우 국내산 사용 시 **식육종류(한우, 젖소, 육우)** 함께 표기<br>※ 예시: 쇠고기탕국(쇠고기: 국내산 육우), 비엔나소시지볶음(돼지고기: 호주산, 닭고기: 미국산) |
| 수산물 20종 | - 고등어, 낙지, 갈치, 명태(건조된 것 제외: 북어, 황태)<br>- 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어)<br>- 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 |

## 4. 알레르기 표시

○ 알레르기 유발 가능성이 있는 식품을 확인하고,
특히 **평소 알레르기(극심한 아토피)**가 있는 영유아에게는 **아래 해당식품(19종) 제공 시 더욱 유의**하여 주시기 바랍니다.

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

**[ 주의사항 ]**

- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 **알레르기는 다양한 식품에 발생**할 수 있습니다.
- 알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 해당 식품 섭취를 제한해 주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- **양념류(간장, 된장 등), 가공식품**의 경우 제조사별로 **원재료 및 함량**이 다를 수 있으므로, 실제 사용하는 제품의 **성분표를 확인**하시기 바랍니다.
- **식단표에 표시된 알레르기번호는 레시피를 근거하여 작성**된 것으로, **어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정**해야 합니다.

**[ 제거식·대체식 관리 ]**

| 구분 | 대체식품 | 대체메뉴 예시 | |
|---|---|---|---|
| | | 변경 전 | 변경 후 |
| 달걀 | - 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 | 달걀찜 | 연두부찜 |
| | | 달걀말이 | 두부구이 |
| 우유 | - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려<br>- 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) | 우유 및 유제품 | 두유 |
| 생선 | - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 등의 보충을 권장<br>- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 | 고등어조림 | 쇠고기장조림 |
| | | | 삼치조림 |
| 육류 | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담 | 치킨가스 | 새우튀김 |
| | | 쇠고기미역국 | 조갯살미역국 |
| 콩 | - 콩이 들어간 양념류(간장, 된장, 고추장 등), 콩기름(식용유), 튀김과자 등 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 더욱 주의해야 함<br>- 참치, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 | 된장국 | 감잣국(소금간) |
| | | 콩나물국 | 뭇국(소금간) |
| 땅콩 및 견과류 | - 소량으로도 반응하고 증상이 심한 경우가 많으므로 주의가 필요<br>- 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장 | 호두연근조림 | 흑임자연근조림 |
| | | 땅콩&요거트 | 건포도&요거트 |

▷ **제거식**: 원인식품만을 제외하고 조리하는 것으로, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비
(원인식품을 넣고 조리한 후 해당 식품을 빼고 배식하는 방법은 제거식이 아니며, 교차반응으로 인해 알레르기 유발 가능)

▷ **대체식**: 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 알레르기 유발식품과 같은 식품군내에서 선택·제공

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)

## 5. 대체식품

○ 시설별 특성 및 식재료 수급 사정에 따라 불가피하게 식단 변경 시,
아래 대체 식품표를 참고하여 **동일 식품군·동일 조리법**으로 변경하시기 바랍니다. **(※ 조리법 변경 시 식단감수 필요)**

| 구분 | 메뉴 | | 대체식품 |
|---|---|---|---|
| 식사 | 곡류(잡곡밥) | | 모든 종류 잡곡류 |
| | | | 기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등 |
| | 김치류 | | 모든 종류 김치류 |
| | | | 백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등 |
| 간식 | 떡·빵류 | | 기호에 맞는 떡, 빵 제공 |
| | | | **※ 주의: 1~2세 떡류 제외(목막힘, 질식), 당분·지방함량 많은 빵 주의** |
| | 과일·채소류 | | 모든 종류 과일, 채소(스틱) |
| | | | 딸기↔키위 등 |
| | 우유 및 유제품(두유 포함) | | 우유(두유), 호상발효유, 치즈, 당함량이 적은 유제품 |
| 동일 식품군 | 육류·달걀·두부류 | | 소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 |
| | | | 달걀↔두부 교차변경 가능 |
| | | | **※ 가공식품 자제: 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X)** |
| | 생선<br>(생물에 한해서 변경) | 등푸른 생선 | 고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 |
| | | 흰살 생선 | 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 |
| | 채소군 | 녹색 채소 | 시금치↔열무↔근대↔청경채↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등 |
| | | 흰색 채소 | 콩나물↔숙주나물↔배추↔도라지↔무 등 |

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)

## 6. 식단감수

**[ 식단감수 신청 ]**

**+ 매월 15~25일 구글폼 접수(신청링크는 식단 발송 메일 확인)**

| 식단감수 필요 | 식단감수 불필요 |
|---|---|
| ① **다른 식품군 또는 다른 조리법**으로 **1일 이상** 식단 변경<br>예) 돼지불고기 ☞ 시금치나물, 닭고기조림 ☞ 닭고기튀김<br>② **식단 위치(날짜, 요일)를 통째로** 바꾸는 경우 | ① **동일 식품군 및 동일 조리법**으로 **변경**<br>② 제공 식단에서 **추가 배식**하는 경우<br>(단, 인스턴트·가공식품·고열량·저영양 식품 제외) |

**[ 참고사항1 ]**

- **식단 수정이 50%(11일) 이상**일 경우 **식단감수가 불가능합니다.**
- 식단감수 신청기간을 준수하시고, 감수 완료 후 임의 식단 변경 없이 사용 바랍니다.
- 영유아는 **우유 및 유제품**을 **매일 4회(1인 1회 분량 우유 100ml)** 섭취를 권장합니다.
- 우유 및 유제품 변경 시 아래 에너지·단백질을 참고하여 영양가를 재계산해 주시기 바랍니다.

| 구분 | 우유 | | 액상발효유 | | 호상발효유 | | 치즈 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 용량 | 200ml | | 150ml | | 100ml | | 20g | |
| 에너지/단백질 | 134kcal | 6g | 98kcal | 2g | 89kcal | 5g | 60kcal | 4g |

※ 제품에 따라 영양가는 달라질 수 있으니 영양성분표시를 확인하고 활용하세요

**[ 참고사항2 ]**

- **유아 질식사고에 대한 어린이 시설 현장 여건을 고려하여 센터에서 사용하고 있는 '어린이식단운영지침'의 일부가 개정됨에 따라 2025년 8월 식단부터는 1~2세는 떡류의 제공이 제한됩니다.**

★ **떡류 제공이 가능한 경우:**

- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능!
- 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능**(단, 증빙 서류 확인 필요!)**
- **떡류 제공 시: 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘라서 제공)**

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침 개정안(2025.7.14.)

## 7. 식단 제공 시 주의사항

○ 영유아 발달 상황에 따라 제공되는 음식의 조리법과 크기가 달라져야 하므로, **연령 특성에 맞는 크기·맛·조리·형태 등을 고려**하여 급·간식을 제공해야 합니다.**(유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.)**

| 구분 | | 조리법 | 배식 | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1~2세 | 3~5세 |
| 밥류 | 잡곡밥 | - 잡곡량 5% 이내 사용<br>- 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 | - 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양<br>- 조, 기장, 흑미 등과 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 | |
| | | | - 주 2-3회 제공 횟수를 제한(소화력 고려) | - 횟수제한 없음 |
| | 볶음밥·덮밥 | - 채소 크기는 1×1㎝이하로 썰기 | - 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식 | |
| 국류 | 국 | - 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 썰기 | - 식판에 바로 국을 담으면 국물을 먹기 어려울 수 있음 | |
| 주찬류 | 불고기용<br>(돈육·우육) | - 양념에 재기 전 두께는 0.2cm이하, 크기는 3×3cm 정도로 썰어서 조리 | - 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고, 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진고기를 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, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리<br>- 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 | - 주꾸미·낙지볶음, 질긴 조개·해산물류 제한<br>- 소화와 저작이 어려운 진미채 제한 | - 반드시 1㎝미만으로 잘게 잘라서 제공 |
| | 난류 | - 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 | - 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4 등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>- 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 | |
| 부찬류 | 샐러드·쌈채소 | - 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리<br>- 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 | - 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 덩어리로 제공하지 않음)<br>- 상추는 목에 붙을 수 있으니 영유아에게 제공 주의 | - 직접 손으로 쌈을 싸기보다 3×3㎝ 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 |
| | 나물무침 | - 짜지 않도록 간에 유의 | - 2㎝이하 길이로 나물을 잘라서 제공 | |
| 김치류 | 배추김치 | - 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1~2세는 백김치 고려) | - 잎보다 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음<br>- 1㎝이하 크기로 잘게 잘라서 제공 | |
| | 깍두기 | | - 1㎝이하 크기로 잘게 잘라서 제공 | |
| 면류 | 국수·잡채 | - 면을 충분히 익혀서 조리 | - 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 | - 포크로 면이 떠지도록 지도·배식 |
| 떡류 | 떡 | - 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)<br>- 마실것과 함께 제공 | - 떡류 제외<br>※ 운영<br>- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능!<br>- 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙서류 확인 필요!) | - 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>- 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘라서 제공)<br>- 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공<br>- 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내 |
| 전류 | 전 | - 나물, 해물 등은 1㎝이하로 작게 잘라서 반죽하여 조리 | - 3×3㎝ 정도 크기로 제공 | - 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 기타 | 견과류·콩류·옥수수 | - 콩조림 등은 물 양을 충분히 하여 푹 익혀서 무르게 조리 | - 견과류는 1~2세는 제공하지 않음(삼킴 주의)<br>- 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하여 원형 그대로 제공하지 않음 | - 알레르기 원아 확인 후 제공<br>- 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| | 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식 | - 메추리알은 노른자까지 푹 익혀서 조리<br>- 생과일은 반드시 소독·세척하여 조리 | - 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 | |
| | 짜먹는 요구르트 컵에 주는 음료 물·음료 | - 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공<br>- 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공<br>- 차류(매실차, 오미자차 등)는 당일 조리 및 당일 소진 | - 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>- 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어 먹도록 하고, 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도<br>- 급하게 마시지 않도록 주의<br>- 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인 | |
| | 고구마 ,강력분으로 만든 빵 | - 찐 음식은 충분히 익혀서 조리 | - 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의<br>- 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 | |
| | 소시지 | - 크기는 1×1㎝이하로 썰기 | - 1㎝미만 크기로 잘게 잘라서 제공 | |

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원), 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침 개정안(2025.7.14.)