

2026년 10월 주식형 식단

[1~2세 / 3~5세]

라운어린이집

		월	화	수	목	금
날짜					1	2
오전간식					현미죽	옥수수죽
점심					백미밥 콩나물국⑤ 순살삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 게살국①③⑥⑧⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥/ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식					모닝빵①②⑤⑥/우유②	배/우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	1-2세 3-5세				419/16 644/25	395/16 627/25
날짜		5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식			당근죽	흰죽	치즈죽②	
점심			달걀덮밥①③⑥ 들깨미역국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑩ 깍두기⑨	백미밥/기장밥 순두부백탕⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱장국⑤⑥ 쇠고기파프리카조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	편고구마/우유②	바나나/우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	1-2세 3-5세		487/18 749/27	400/18 613/27	408/18 628/28	
날짜		12	13	14	15	16
오전간식		청경채죽	참쌀죽	누룽지죽	참치죽⑤⑥	채소죽
점심		백미밥 새우살볶음⑨ 삼색달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥/현미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 훈제오리구이 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 두부구이⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
오후간식		편감자/우유②	시리얼/우유②	사과/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	토마토⑩/우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	1-2세 3-5세	388/17 597/27	426/15 656/24	429/16 660/25	415/18 638/28	419/18 645/28
날짜		19	20	21	22	23 무지개밥상
오전간식		파프리카죽	전복죽⑩	콩가루죽⑤	버섯죽	크림스프②⑤⑥⑩⑩
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑩ 오리엔탈푸쉬샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑩/ 닭고기견과류조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 치킨가스*케찹①⑤⑥⑩⑩ 오이볶음 배추김치⑨	백미밥 근대맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		배/우유②	점식빵①②⑤⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	오렌지/우유②	단감/우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	1-2세 3-5세	444/17 683/26	443/17 686/29	460/21 708/32	402/17 518/24	403/17 621/27
날짜		26	27	28	29	30
오전간식		달걀죽①	채소죽	현미죽	브로콜리죽	단호박죽
점심		어묵카레라이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 들깨버섯탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부무침국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 당근우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		곡물비스킷/우유②	편단호박/우유②	파인애플/우유②	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	1-2세 3-5세	412/15 633/24	393/16 604/24	432/15 637/23	447/14 690/22	413/16 636/25

* 식단(간식포함) 에너지 기준

- 1~2세(영아): 약 390~440kcal, 3~5세(유아): 약 600~680kcal (간식: 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요에너지의 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) ⑲참

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩		쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	국산	콩류	두부류					다랑어(참치)	오징어	통태/명태	고등어	전복
	국내산	배추 고춧가루	국산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	훈제오리-중국산 정육오리-국내산	원양산	원양산	러시아산	국내산	국산

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.
예) 해물완자(오징어:페루산)

미트볼조림(돈육:국내산) / 치킨가스(닭:태국산)

2026년 10월 시간연장 일품형 식단

[1~2세 / 3~5세]

라온어린이집

		월	화	수	목	금
날짜					1	2
저녁					돼지고기필라프⑤⑩ 우엉들깨국 배추김치⑨	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑮ 애호박된장국⑤⑥ 배추김치⑨
에너지(kcal)	1-2세				207/6	190/6
/단백질(g)	3-5세				318/9	293/9
날짜		5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
저녁			게살유부초밥①⑤⑥⑧ 양배추국⑤⑥ 깍두기⑨	미트볼스파게티⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장닭고기볶음밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 버섯국⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지(kcal)	1-2세		230/10	201/7	204/9	
/단백질(g)	3-5세		354/15	310/11	313/14	
날짜		12	13	14	15	16
저녁		멸치채소볶음밥⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 유부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨	감자밥*양념장⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 배추김치⑨	돼지고기시금치덮밥①⑤⑥⑩⑬ 어묵국⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리주먹밥 복어된장국⑤⑥ 깍두기⑨
에너지(kcal)	1-2세	227/9	202/9	202/5	222/13	214/9
/단백질(g)	3-5세	349/14	310/13	310/8	341/20	329/15
날짜		19	20	21	22	23
저녁		마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 달걀국① 배추김치⑨	소보로비빔밥①⑤⑥⑩ 콩가루무침국⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기리조또②⑮ 애호박다시맛국⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기오이주먹밥⑤⑥ 양파된장국⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥*달걀후라이①⑤⑥⑨ 숙주국⑤⑥ 배추김치⑨
에너지(kcal)	1-2세	213/9	201/10	209/10	210/9	230/12
/단백질(g)	3-5세	327/14	310/15	321/15	323/14	354/18
날짜		26	27	28	29	30
저녁		돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 깍두기⑨	버섯밥*양념장⑤⑥ 두부전골⑤⑥ 배추김치⑨	어묵달걀볶음밥①⑤⑥ 청경채맑은국 배추김치⑨	닭고기덮밥①⑤⑥⑮ 감자국⑤⑥ 깍두기⑨	온국수①⑤⑥ 찜만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
에너지(kcal)	1-2세	214/9	195/8	211/8	222/11	213/8
/단백질(g)	3-5세	330/14	301/12	324/12	341/17	327/13

* 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	국산	콩류	두부류	한우				다랑어(참치)	오징어	동태/명태	고등어	전복
	국내산	배추 고춧가루	국산	국내산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	러시아산	국내산	국산

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.
예) 해물완자(오징어:페루산) 미트볼스파게티(돈육:국내산)

식단관련 공지사항

[식단 작성 기준]

(1일 권장량 기준)

구분	1-2세	3-5세
에너지(kcal) / 단백질(g)	900 / 20	1400 / 25
유아기 1끼 열량(kcal)	240 ~ 260	370 ~ 400

※ 일품식 시간연장형은 급식인원이 적고 조리원의 근무상황을 고려하여 조리법이 비교적 간단하고 식재료 구매가 쉬운 메뉴로 식단 작성
(부족한 에너지 및 단백질의 경우는 가정에서 제공할 수 있도록 알려주세요!)



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
	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		무지개배상	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

- 원산지는 아래 사항을 확인하여 식단에 반드시 표시하여야 합니다.
 ※ 미표시 또는 거짓으로 표시한 경우 과태료 또는 징역 등 행정처분!

구분	세부사항
쌀	- 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(백미, 흑미, 현미, 찰쌀, 찰쌀 포함) - 식혜, 떡, 면 제외
배추김치	- 배추, 고춧가루 각각 표시 ※ 예시: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)
콩	- 두부류, 콩국수, 콩비지 포함
모든 육류 및 육가공품	- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기 - 쇠고기의 경우 국내산 사용 시 식육종류(한우, 젓소, 육우) 함께 표기 ※ 예시: 쇠고기탕국(쇠고기: 국내산 육우), 비엔나소시지볶음(돼지고기: 호주산, 닭고기: 미국산)
수산물 20종	- 고등어, 낙지, 갈치, 명태(건조된 것 제외: 복어, 황태) - 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어) - 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 유의하여** 주시기 바랍니다.

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

[주의사항]

- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 **알레르기는 다양한 식품에 발생할 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 작성된 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 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀찜	연두부찜
		달걀말이	두부구이
우유	- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려 - 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 - 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 - 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 - 참치, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	된장국	감자국(소금간)
		콩나물국	묵국(소금간)
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고 증상이 심한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 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(묵막힘, 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 (생물에 한해서 변경)	등푸른 생선	고등어↔꽂치↔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 구급품 접수(신청링크는 식단 발송 메일 확인)

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

[참고사항1]

- 식단 수정이 50%(11일) 이상일 경우 식단감수가 불가능합니다.
- 식단감수 신청기간을 준수하시고, 감수 완료 후 임의 식단 변경 없이 사용 바랍니다.
- 영유아는 **우유 및 유제품을 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 질식사사고에 대한 어린이 시설 현장 여건을 고려하여 센터에서 사용하고 있는 '어린이식단운영지침'의 일부가 개정됨에 따라 2025년 8월 식단부터는 **1~2세는 떡류의 제공이 제한**됩니다.

★ 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 고려하여** 급·간식을 제공해야 합니다.**(유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.)**

구분		조리법	배식	
			1~2세	3~5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 흑미 등과 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 - 주 2-3회 제공 횟수를 제한(소화력 고려)	- 횟수제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 채소 크기는 1×1cm이하로 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 (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 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 주꾸미·낙지볶음, 질긴 조개·해산물류 제한 - 소화와 저작이 어려운 진미채 제한	- 반드시 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공
	난류	- 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4 등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀집 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	- 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 덩어리로 제공하지 않음) - 상추는 목에 붙을 수 있으니 영유아에게 제공 주의	- 직접 손으로 쌈을 싸기보다 3×3cm 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 고춧가루 함량에 유의 (1~2세는 백김치 고려)	- 원보다 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1cm이하 크기로 잘게 잘라서 제공	
	깍두기		- 1cm이하 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) - 마실것과 함께 제공	- 떡류 제외 ※ 운영 - 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!)	- 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
전류	전	- 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽하여 조리	- 3×3cm 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) - 옥수수는 찢어 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음	- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	- 메추리알은 노른자까지 푹 익혀서 조리 - 생과일은 반드시 소독·세척하여 조리	- 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 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 - 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 - 차류(매실차, 오미자차 등)는 당일 조리 및 당일 소진	- 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 - 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어 먹도록 하고, 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 - 급하게 마시지 않도록 주의 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	- 찢 음식은 충분히 익혀서 조리	- 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	소시지	- 크기는 1×1cm이하로 썰기	- 1cm미만 크기로 잘게 잘라서 제공	

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