



2주	3일(월)		4일(화)		5일(수)		6일(목)		7일(금)		8일(토)	
초기			감자미음		감자미음		양배추미음		양배추미음		양배추미음	
중기			모듬채소죽		쇠고기감자죽 ^⑬		양송이미역죽		두부우영죽 ^⑤		노른자양배추죽 ^①	
열량(kcal)			22.8	56.6	22.8	77.4	28.7	54.2	28.7	67.4	28.7	85.9
단백질(g)	대체휴일		0.5	1.1	0.5	3	0.6	1.5	0.6	2.1	0.6	2.5
3주	10일(월)		11일(화)		12일(수)		13일(목)		14일(금)		15일(토)	
초기	무미음		무미음		무미음		단호박미음		단호박미음		단호박미음	
중기	김가루당근죽		검은콩죽 ^⑤		브로콜리무죽		흑미배추죽		단호박죽		바나나찹쌀죽	
열량(kcal)	38.3	55.6	38.3	70.6	38.3	55.4	28.3	52.3	28.3	59.4	28.3	64
단백질(g)	0.7	1.4	0.7	3	0.7	1.3	0.5	1.1	0.5	1.1	0.5	1.1
4주	17일(월)		18일(화)		19일(수)		20일(목)		21일(금)		22일(토)	
초기	청경채미음		청경채미음		청경채미음		완두콩미음 ^⑤		완두콩미음 ^⑤		완두콩미음 ^⑤	
중기	노른자두부죽 ^{①⑤}		김가루닭고기죽 ^⑮		쇠고기청경채죽 ^⑯		노른자팽이버섯죽 ^①		완두콩죽 ^⑤		배추연두부죽 ^⑤	
열량(kcal)	25.9	72.4	25.9	64	25.9	71.7	31.1	84.7	31.1	67.9	31.1	57
단백질(g)	0.5	2.2	0.5	3.7	0.5	2.9	0.8	2.6	0.8	2.1	0.8	1.5
5주	24일(월)		25일(화)		26일(수)		27일(목)		28일(금)		29일(토)	
초기	브로콜리미음		브로콜리미음		브로콜리미음		고구마미음		고구마미음		고구마미음	
중기	쇠고기아욱죽 ^⑯		브로콜리죽		닭고기연근죽 ^⑮		두부미역죽 ^⑤		고구마찹쌀죽		대구살죽	
열량(kcal)	27	74.4	27	55.6	27	69.8	37.5	62.4	37.5	74.5	37.5	62.1
단백질(g)	0.6	3.1	0.6	1.4	0.6	3.5	0.6	2.1	0.6	1.1	0.6	2.8
6주	31일(월)											
초기	애호박미음											
중기	두부양파죽 ^⑤											
열량(kcal)	26.5	58.1										
단백질(g)	0.5	1.7										

* 원산지표시: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 누룽지, 죽), 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 낙지, 오징어, 갈치, 명태, 고등어, 조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어 및 부세(해당 수산물가공품 포함)를 사용하는 경우 원산지 표시를 해 주세요.

* 우리 늘찬사랑 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀/죽/누룽지	콩	명태
	한우	국내산	현미/찹쌀/흑미	두부: 국내산	러시아산
	국내산		국내산	콩비지: 국내산	

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)
농도 및 형태	<input type="checkbox"/> 10배죽, 알 형태가 거의 없는 유동식	<input type="checkbox"/> 7배죽, 반고형식, 으깨거나 같은 음식
횟수 및 분량	<input type="checkbox"/> 1일 1회, 1작은술에서 조금씩 양을 늘려 4~5큰술까지 증가	<input type="checkbox"/> 1일 2회, 2~3스푼에서 1/2컵(130ml)까지 점차 증가
주의사항	<input type="checkbox"/> 곡류부터 시작하여 채소, 과일 순으로 제공 <input type="checkbox"/> 3일 동안 같은 이유식으로 알레르기 유무 확인	<input type="checkbox"/> 달걀(노른자), 밀, 대두, 복숭아, 토마토, 새우 등은 알레르기 원인이 될 수 있으므로 3~5일 간격을 두고 적은 양부터 시작해 양을 늘림
	<input type="checkbox"/> 간을 하지 않음 <input type="checkbox"/> 꿀과 콘시럽은 독소형성으로 1세 이전 제공금지 <input type="checkbox"/> 침이 섞인 것은 폐기 <input type="checkbox"/> 먹이는 자와 영아의 손 씻기 <input type="checkbox"/> 우유, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 지방이 많은 육류 등 금지	
제공 식재료	<input type="checkbox"/> [곡류] 쌀, 찹쌀 <input type="checkbox"/> [채소] 양배추, 브로콜리, 완두콩, 고구마, 감자, 호박 등 <input type="checkbox"/> [과일] 사과, 배 등	<input type="checkbox"/> [곡류] 쌀, 찹쌀, 조, 현미, 옥수수 등 <input type="checkbox"/> [채소] 감자, 애호박, 브로콜리, 고구마, 단호박, 시금치, 당근, 비트, 아욱 등 <input type="checkbox"/> [과일] 사과, 배, 바나나 등 <input type="checkbox"/> [그 외] 쇠고기, 닭고기, 달걀노른자, 두부 등
알레르기정보	<input type="checkbox"/> 식품알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. <input type="checkbox"/> 식품알레르기는 아니나 종교·문화적인 이유로 특정 식품의 제한을 요청하는 경우 식품알레르기 관리 방안에 준하여 영양학적으로 비슷한 동일식품군으로 대체하여 제공이 가능하며, 관련 서류를 보관해 주시기 바랍니다.	

식 단 표 기 사 항

- 계절과일은「표1」중에서 선택하실 수 있으며, 원에서 제공되는 식품명을 식단표에 구체적으로 작성하시고 제공되는 식품의 열량과 단백질을 식단표에 더하여 표기해 주시기 바랍니다.

종류	1회 분량(g)	열량 (kcal)	단백질 (g)
참외	75	35	1.2
딸기		27	0.6
수박		23	0.6
바나나	50	39	0.6
참다래		32	0.4
포도		29	0.3
사과		28	0.1
감		26	0.2
오렌지		24	0.5

표1. 계절과일

종류	1회 분량(g)	열량 (kcal)	단백질 (g)
양배추	35	12	0.6
당근		11	0.4
파프리카		8	0.4
오이		5	0.4

표2. 채소스틱

종류	1회 분량(g)	열량 (kcal)	단백질 (g)
포도	100	49	0.2
오렌지		42	0.7
사과		42	0.2
토마토		41	0.4
당근		38	0.4

표3. 주스

- 식단표에 있는 원산지 표시안내에 식자재 수급에 맞게 원산지를 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.
 예) 쇠고기: 국내산 육우 사용시 '국내산 육우', 국내산 한우 사용시 '국내산 한우', 수입산 사용시 '해당국가명',
 나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 '국내산' 이거나 '해당국가명' 기재

식 단 감 수 신 청 안 내

- 급식소 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우에는 식단감수기간 동안 식단감수 컨설팅신청을 아래와 같은 방법으로 해주시고 식단감수기간 이후에는 감수가 불가하오니 기간엄수하여 신청바랍니다.

1. 변경을 원하는 식단이 있을 시 메일에 첨부하여 보내드린 식단감수요청서를 작성하시어 inamdong@naver.com로 발송



2주	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
오전간식		모듬채소죽	쇠고기죽 ^⑥	양송이죽	두부우영죽 ^⑤	들깨무죽
점심		닭고기배추무른밥 ^⑤	감자양파무른밥	치즈미역무른밥 ^②	흑미쇠고기무른밥 ^⑥	노른자양배추무른밥 ^①
오후간식		으깬단호박	과일(사과)	빵(모닝빵) ^{①②⑥}	과일(배)	
열량(kcal)		168.4	195.7	208.2	200.4	185.4
단백질(g)		6.5	5.5	5.6	7.4	4.9
3주	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
오전간식	김가루당근죽	검은콩죽 ^⑤	브로콜리무죽	흑미배추죽	단호박죽	바나나찰쌀죽
점심	대구살콩나물무른밥 ^⑤	쇠고기근대무른밥 ^⑥	노른자시금치무른밥 ^①	닭고기우영무른밥 ^⑤	표고버섯두부무른밥 ^⑤	다시마멸치무른밥
오후간식	아기치즈 ^②	으깬감자	과일(참외)	빵(식빵) ^{①②⑥}	과일(딸기)	
열량(kcal)	178.2	198.6	212.1	208.5	170	164
단백질(g)	8	7.9	6.2	8.1	4.5	6.9
4주	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
오전간식	치즈노른자죽 ^{①②}	닭고기죽 ^⑤	청경채죽	양파무죽	완두콩죽 ^⑤	배추연두부죽 ^⑤
점심	으깬두부무른밥 ^⑤	김가루무른밥	쇠고기감자무른밥 ^⑥	노른자팽이버섯무른밥 ^①	잔멸치현미무른밥	당근양파무른밥
오후간식	플레인요거트 ^②	으깬고구마	과일(배)	빵(모닝빵) ^{①②⑥}	과일(바나나)	
열량(kcal)	226.8	188.4	181.9	223.6	202.3	140.6
단백질(g)	8.3	6.7	5.6	6	8.2	3.1
5주	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	쇠고기아욱죽 ^⑥	브로콜리죽	닭고기연근죽 ^⑤	치즈오이죽 ^②	고구마찰쌀죽	대구살죽
점심	콩나물양배추무른밥 ^⑤	노른자양파무른밥 ^①	애호박다시마무른밥	두부김가루무른밥 ^⑤	쇠고기미역무른밥 ^⑥	검은콩참깨무른밥 ^⑤
오후간식	플레인요거트 ^②	으깬감자	과일(사과)	빵(식빵) ^{①②⑥}	과일(배)	
열량(kcal)	203.7	201.3	177.1	217.3	195.4	202
단백질(g)	7.7	5.6	5.1	7	6	8.8
6주	31일(월)					
오전간식	두부양파죽 ^⑤					
점심	새송이노른자무른밥 ^①					
오후간식	아기국수 ^{①⑥}					
열량(kcal)	216.5					
단백질(g)	6.5					

❁ 원산지표시: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 누룽지, 죽), 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 낙지, 오징어, 갈치, 명태, 고등어, 조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쟁이(명게), 전복, 방어 및 부세(해당 수산물가공품 포함)를 사용하는 경우 원산지 표시를 해 주세요.

❁ 우리 _____ 늘찬사랑 _____ 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀/죽/누룽지	콩	명태
	한우	국내산	현미/찰쌀/흑미	두부: 국내산	러시아산
	국내산		국내산	콩비지: 국내산	

구분	후기(9-11개월)
농도 및 형태	5배죽, 무른밥 형태의 고형식, 직접 쥐고 먹는 형태(익힌 당근 스틱, 과일 슬라이스)
횟수 및 분량	1일 3회, 간식 2회 / 1회 섭취량 180g
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 간을 하지 않음 - 꿀과 콘시럽은 독소형성으로 1세 이전 제공금지 - 침이 섞인 것은 폐기 - 먹이는 자와 영아의 손 씻기 - 우유, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른 생선, 지방이 많은 육류 등 금지
제공 식재료	<p>[곡류] 알레르기가 없는 한 대부분의 곡류 가능</p> <p>[채소] 대부분의 채소 가능 - 토마토나 매운 성분의 채소 제외</p> <p>[과일] 대부분의 과일 가능 - 신맛이 많이 나거나 알레르기 유발 식품 제외</p> <p>[그 외] 쇠고기, 닭고기, 달걀노른자, 두부, 흰살 생선, 플레인요구르트 가능</p>
알레르기정보	<p>❁ 식품알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ㉠잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ㉠아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>❁ 식품알레르기는 아니나 종교·문화적인 이유로 특정 식품의 제한을 요청하는 경우 식품알레르기 관리 방안에 준하여 영양학적 으로 비슷한 동일식품군으로 대체하여 제공이 가능하며, 관련 서류를 보관해 주시기 바랍니다.</p>

식 단 표 기 사 항

■ 계절과일은「표1」중에서 선택하실 수 있으며 원에서 제공되는 식품명을 식단표에 구체적으로 작성하시고 제공되는 식품의 열량과 단백질을 식단표에 더하여 표기해 주시기 바랍니다.

종류	1회 분량(g)	열량 (kcal)	단백질 (g)
참외	75	35	1.2
딸기		27	0.6
수박		23	0.6
바나나	50	39	0.6
참다래		32	0.4
포도		29	0.3
사과		28	0.1
감		26	0.2
오렌지		24	0.5

표1. 계절과일

종류	1회 분량(g)	열량 (kcal)	단백질 (g)
양배추	35	12	0.6
당근		11	0.4
파프리카		8	0.4
오이		5	0.4

표2. 채소스틱

종류	1회 분량(g)	열량 (kcal)	단백질 (g)
포도	100	49	0.2
오렌지		42	0.7
사과		42	0.2
토마토		41	0.4
당근		38	0.4

표3. 주스

■ 식단표에 있는 원산지 표시안내에 식자재 수급에 맞게 원산지를 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다. 예)쇠고기: 국내산 육우 사용시 '국내산 육우', 국내산 한우 사용시 '국내산 한우', 수입산 사용시 '해당국가명', 나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 '국내산' 이거나 '해당국가명' 기재

식 단 감 수 신 청 안 내

■ 급식소 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우에는 식단감수기간 동안 식단감수 컨설팅신청을 아래와 같은 방법으로 해주시고 식단감수기간 이후에는 감수가 불가하오니 기간엄수하여 신청바랍니다.

1. 변경을 원하는 식단이 있을 시 메일에 첨부하여 보내드린 식단감수요청서를 작성하시어 inamdong@naver.com로 발송



발행일 : 2025. 2. 17
발행처 : 영양팀

2025년 3월 만1~2세 식단(중식-저나트름)



인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터



2주	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
오전간식		모듬채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭	과일(참다래)/우유②	플레인요거트②
점심		수수밥 닭살양념조림⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장뽕밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 치즈감자전①②⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소불고기⑤⑥⑬ 느타리들깨볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	대체 휴일	찐단호박/우유②	고구마맛탕⑤	빵(롤케이크)①②⑤⑥ /우유②	떡(약밥)⑤⑥⑬ /옥수수차	과일(바나나)
열량/단백질		348.7/12	404/11.9	454.6/18.4	425.9/15.1	180.7/6.8
3주	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
오전간식	선식/우유②⑤	치즈죽②	과일(참외) /플레인요거트②	채소스틱(파프리카) /아기치즈②	과일(딸기)/우유②	플레인요거트②
점심	흑미밥 임연수어구이⑤ 콩나물볶음⑤⑥ 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기열갈이볶음⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑥⑬ 근대무침 깍두기⑨	참치새싹비빔밥 &양념장⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안동찜닭⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 과일샐러드(배, 사과) ①⑤ 배추김치⑨	차조밥 부추달걀말이①⑤ 바지락채소무침⑤⑥⑬ 표고버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유②
오후간식	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	감자고로케①⑤⑥ /우유②	핫도그①②⑥⑩ /사과주스	빵(소보로)①②④⑤⑥ /우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑬	과일(오렌지)
열량/단백질	415.8/16.8	473.2/16.9	387.7/16.4	438.4/17.3	426.2/16.1	266.2/10.5
4주	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)-봄의날	21일(금)	22일(토)
오전간식	시리얼/우유②⑤	닭고기죽⑬	과일(방울토마토)⑫ /플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	과일(바나나)/우유②	플레인요거트②
점심	기장밥 두부까스①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 무나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	봄의날 달걀소보로볶음밥 ①⑤⑥⑩ 들깨편이국⑤⑥ 달래두부전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 훈제오리구이 맛살감자볶음⑤⑥⑧ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	베이컨말이주먹밥 ⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식	떡꼬치⑤⑥⑫ /등글레차	찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(모닝빵&딸기잼)①②⑤ ⑥/우유②	떡(꿀설기)/결명자차	과일(사과)
열량/단백질	444.1/15	420.2/15.1	427.9/18.7	421.4/17.7	458.2/13.8	263.9/8.4
5주	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	선식/우유②⑤	브로콜리죽	과일(한라봉) /플레인요거트②	과일(딸기)/우유	과일(파인애플)/우유②	플레인요거트②
점심	차조밥 돈육콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 건새우조림⑤⑥⑨ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 고등어조림⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥ 참깨오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 동그랑땡①⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 가지양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부케찹볶음⑤⑥⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 새우튀김⑤⑥⑨⑫ 배추김치	로제스파게티②⑥⑫ 오이피클
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	채소전①⑤⑥	김가루주먹밥	케이크①②⑥/우유②	과일(배)
열량/단백질	400.5/19	407.8/17.8	393.2/16.9	390.2/15.3	501.2/16.3	263.5/9.8
6주	31일(월)	<p>3월 제철 : 썩, 머위, 달래, 냉이, 우엉, 양배추, 봄동, 연근, 부추, 한라봉, 참다래, 참외, 임연수, 바지락 등</p> <p>식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p>				
아침	시리얼/우유②⑤ 삼삼데이 쌀밥 저염쇠고기감자국⑬ 달걀스크램블①②⑤ 흑임자새송이무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨ 잔치국수①⑤⑥					
열량/단백질	441/15.5					

* 우리 늘찬사랑 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩	고등어	잔멸치	새우
한우	국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/잡쌀/흑미	두부	국내산	국내산	베트남산
국내산			국내산	국내산	국내산	국내산			
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)									
참치	햄	두부까스	함박스테이크	훈제오리	베이컨	동그랑땡	어묵		
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	여유-베트남, 중국산(국내제조)산		

식단안내문

식단 안내

- **식단 게시 시 식단안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다. (부모 안내자료, 게시판, 정보공시 업로드 등)**
- 모든 메뉴의 표준레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운 받으실 수 있습니다.
표준레시피에는 1~2세와 3~5세 각각의 1인량이 나와 있으며 영아인원수, 유아인원수, 성인인원수 입력 시 일별발주량이 자동계산 됩니다.
- 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 **유아(만1~2세)식단, 유아(만3~5세)식단을 각각 사용해** 주시고, 식단에 대상 연령대를 꼭 표기해 주시기 바랍니다. 만 1~5세가 함께 있는 기관의 경우 2개의 식단(만1~2세/만3~5세)을 모두 비치해두셔야 함을 알려드립니다.

식단 작성 기준

- **에너지 구성**
 - 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2020년)에 근거하여 영유아 연령별 하루 섭취 에너지와 에너지 구성 비율은 아래의 표와 같이 식단에 반영되며, 1주일 평균치로 고려됨을 알려드립니다.

	에너지 필요추정량(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율 (%)
만 1~2세	900	20	55~65 : 7~20 : 20~35
만 3~5세	1,400	25	55~65 : 7~20 : 15~30

- 점심 1식, 간식 2회 제공 시설이 많으므로 점심 급식에서는 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다. 따라서 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 수준**으로 에너지를 배분하여 식단을 구성합니다.
- **센터 식단 구성**
 - 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치류의 다섯 가지로 구성
 - 자연식품(채소, 생과일 등): 주 3회 이상
 - 튀김음식: 주 2회 이하 (중식기준)
 - 가공식품: 주 2회 이하
 - 빵류: 주 1회
 - 주찬은 단백질 식품으로 끼니 당 1회 이상 구성 (육류 및 가공육, 생선류, 달걀, 두부 등)
- 수요일 및 토요일은 일품요리 제공
- 우유 및 유제품: 일 1회
- 전류: 주 1회 이하(중식기준)
- 화요일 오전간식: 죽 및 스프류
- 떡류: 주 1회
- **보라색 메뉴**는 어린이급식관리지원센터에서 개발한 신메뉴입니다.
- **빨간색 메뉴**는 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food)으로 식중독 발생 위험성이 높습니다. 조리 시 위생에 각별히 신경 써 주시고 배식 직전 30분 이내에 조리가 완료되도록 해 주시기 바랍니다.

식단 종류

- **센터 제공 식단 종류**

유형	종류
이유식 식단	- 이유식(초중기, 후기, 완료기)
만 1~2세 식단	- 조식, 중식(일반형), 중식(오전죽식형), 중식(저나트륨형), 석식
만 3~5세 식단	- 조식, 중식(일반형), 중식(오전죽식형), 중식(저나트륨형), 석식
소규모(가정) 식단 (만 1~2세 대상)	- 이유식(초중기, 후기), 중식(일반형), 중식(오전죽식형)
지역아동센터 식단	- 중식, 석식
청소년기 식단	- 조식, 중식, 석식

식품 알레르기

- 식품의약품안전처에서 지정한 알레르기 식품은 총 19가지(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣입니다.
- 보육시설에 어린이 신규 입소 시 식품알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관하시기 바랍니다.
- 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다.
- 가공식품(스프,소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

원산지 표기

- 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.
예) 쇠고기: 국내산 육우 사용 시 '국내산 육우', 국내산 한우 사용 시 '국내산 한우', 수입산 사용 시 '해당국가명', 나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 '국내산' 이거나 '해당국가명' 기재
- **원산지 표시 대상 품목**
 - 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 찌릿쌀, 쌀 가공품 포함)
 - 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시)
 - 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
 - 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미(해당 수산물 가공품 포함)

대체 메뉴

- 센터에서는 매월 식단과 함께 대체메뉴를 제공해 드리고 있습니다. 대체메뉴 활용 시 식단감수 없이도 변경 가능합니다. 식단과 함께 보내드리는 대체메뉴 파일을 참고해 주시기 바랍니다.
- 대체메뉴 제공 사항
 - 선호도가 낮은 메뉴 및 간식
 - 향이 강한 식재료나 섭취가 어려울 수 있는 메뉴 및 간식
 - 생일잔치 식단
 - 동일한 조리법으로 변경 가능한 동일 식품군 식재료

식단 감수 신청

- 급식소 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우에는 식단감수 컨설팅을 신청할 수 있습니다.
 - 식단감수 기간 : 매월 17일(식단 업로드일) ~ 26일 (기간 외 접수 건에 대해 감수가 불가함을 안내드립니다.)
 - 식단감수요청서 작성 → 남동구어린이급식관리지원센터 메일(inamdong@naver.com)로 발송
 - 식단감수요청서 양식은 남동구 어린이급식관리지원센터홈페이지 (<https://dietary4u.mfds.go.kr/incheonamdong/>) → 정보마당 → 월간식단 → 공지사항에서 다운로드할 수 있으며, 식단과 함께 메일로 보내드리고 있습니다.
 - 식단감수 후 감수확인서를 보내드리오니 식단과 함께 보관해 주시기 바랍니다.

조리 배식 관리

	만 1~2세	만 3~5세
조리 시 주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 매운 양념(고춧가루, 고추장 등) 사용을 지양하고 간장, 식초, 설탕으로 간하기 - 밥, 반찬, 국에 사용되는 김치는 고춧가루를 제거하고, 물에 담가 매운맛을 제거하고 사용 - 잡곡밥은 부드러운 잡곡을 사용하여 조리하되, 소화능력을 고려하여 양을 조절하고 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불려 조리 - 당근스틱의 경우 데쳐서 살짝 무른 형태로 제공 - 생선의 경우 가급적 순살 사용 	<ul style="list-style-type: none"> - 너무 맵거나 짜지 않게 조리 - 질긴 고기부위(사태, 힘줄 부위 등) 사용 자제 - 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리
배식 시 주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 씹기 능력이 불안정하므로 나물반찬, 달걀, 고기류, 해산물, 빵, 떡 등은 가능한 잘게 잘라서 제공 - 깍두기, 총각김치, 오이소박이와 같은 김치류는 잘게 잘라서 제공 - 견과류(간식, 견과류시리얼, 아몬드멸치볶음 등)는 기도를 막을 수 있으므로 모두 다지거나 슬라이스 된 것을 사용 - 국수, 잡채 등의 면류를 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식 - 메추리알, 방울토마토, 포도, 콩 등의 음식은 잘라서 제공 - 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 제공 시 급하게 먹지 않도록 주의 	<ul style="list-style-type: none"> - 끈적이는 꿀떡, 절편은 음식이 기도를 막을 수 있으므로 제공 시 주의 - 김치가 매운 아동의 경우 물에 헹구어 매운맛을 제거하고 제공 - 생선 제공 시 가시 유무 확인
기타	<ul style="list-style-type: none"> - 만 1~2세의 경우 식재료 크기를 더 작게 잘라 제공 	

학부모님들께

남동구 어린이급식관리지원센터 식단은 남동구센터 홈페이지, 인천시육아종합지원센터에 게시됩니다. 식단 및 각종 영양정보에 대한 궁금하신 점은 ☎영양팀 032-466-2983으로 연락주시면 친절하게 알려드립니다.



발행일 : 2025. 2. 17
발행처 : 영양팀

2025년 3월 만3~5세 식단(중식-저나트륨)



인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터



2주	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)	8일(토)
오전간식		모듬채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	양송이스트프 ②⑤⑥⑬⑭	과일(참다래)/우유②	플레인요거트②
점심		수수밥 달걀양념조림⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장뽕밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 치즈감자전①②⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 소불고기⑤⑥⑬ 느타리들깨볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	대체 휴일	찐단호박/우유②	고구마맛탕⑤	빵(롤케이크)①②⑤⑥ /우유②	떡(약밥)⑤⑥⑬ /옥수수차	과일(바나나)
열량/단백질		536.5/18.5	621.6/18.3	699.3/28.3	655.2/23.2	277.9/10.5
3주	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
오전간식	선식/우유②⑤	치즈죽②	과일(참외) /플레인요거트②	채소스틱(파프리카) /아기치즈②	과일(딸기)/우유②	플레인요거트②
점심	흑미밥 임연수어구이⑤ 콩나물볶음⑤⑥ 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기열갈이볶음⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑥⑬ 근대무침 깍두기⑨	참치새싹비빔밥 &양념장⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안동찜닭⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 과일샐러드(바나나,사과) ①⑤ 배추김치⑨	차조밥 부추달걀말이①⑤ 바지락채소무침⑤⑥⑬ 표고버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유②
오후간식	크림스파게티 ②⑤⑥⑩	감자고로케①⑤⑥ /우유②	핫도그①②⑥⑩ /사과주스	빵(소보로)①②④⑤⑥ /우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑬	과일(오렌지)
열량/단백질	639.7/25.9	616.2/29.3	596.5/25.2	674.4/26.6	655.7/24.8	409.6/16.2
4주	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)-봄의날	21일(금)	22일(토)
오전간식	시리얼/우유②⑤	닭고기죽⑬	과일(방울토마토)⑫ /플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	과일(바나나)/우유②	플레인요거트②
점심	기장밥 두부까스①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 무나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 달걀소보로볶음밥 ①⑤⑥⑩ 들깨팽이국⑤⑥ 달래두부전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 훈제오리구이 맛살감자볶음⑤⑥⑧ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	베이컨말이주먹밥 ⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식	떡꼬치⑤⑥⑫ /등글레차	찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩	빵(모닝빵&딸기잼)①②⑤ ⑥/우유②	떡(꿀설기)/결명자차	과일(사과)
열량/단백질	683.2/23.1	646.5/23.2	658.4/28.8	648.3/27.1	704.9/21.3	406/13
5주	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	선식/우유②⑤	브로콜리죽	과일(한라봉) /플레인요거트②	과일(딸기)/우유	과일(파인애플)/우유②	플레인요거트②
점심	차조밥 돈육콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 건새우조림⑤⑥⑨ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 고등어조림⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥ 참깨오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 동그랑땡①⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 가지양파나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부케찹볶음⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 새우튀김⑤⑥⑨⑫ 배추김치	로제스파게티②⑥⑫ 오이피클
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐감자/우유②	채소전①⑤⑥	김가루주먹밥	케이크①②⑥/우유②	과일(배)
열량/단백질	616.2/29.3	627.4/27.4	604.9/26	600.4/23.6	771.1/25.1	405.4/15.1
6주	31일(월)	<p></p> <p>저염쇠고기감자국⑬ 달걀스크램블①②⑤ 흑임자새송이무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨ 잔치국수①⑤⑥</p> <p>3월 제철 : 숙, 머위, 달래, 냉이, 우엉, 양배추, 봄동, 연근, 부추, 한라봉, 참다래, 참외, 임연수, 바지락 등</p> <p>식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑳잔과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ㉑야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p>				
열량/단백질	678.5/23.9					

* 우리 늘찬사랑 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩	고등어	잔멸치	새우
한우			배추	고춧가루	현미/잡쌀/흑미	두부			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)									
참치	햄	두부까스	함박스테이크	훈제오리	베이컨	동그랑땡	어묵		
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	어묵-베트남, 중국산(국내제조산)		

식단안내문

식단 안내

- **식단 게시 시 식단안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다. (부모 안내자료, 게시판, 정보공시 업로드 등)**
- 모든 메뉴의 표준레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운 받으실 수 있습니다.
표준레시피에는 1~2세와 3~5세 각각의 1인량이 나와 있으며 영아인원수, 유아인원수, 성인인원수 입력 시 일별발주량이 자동계산 됩니다.
- 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 **유아(만1~2세)식단, 유아(만3~5세)식단을 각각 사용해** 주시고, 식단에 대상 연령대를 꼭 표기해 주시기 바랍니다. 만 1~5세가 함께 있는 기관의 경우 2개의 식단(만1~2세/만3~5세)을 모두 비치해두셔야 함을 알려드립니다.

식단 작성 기준

- **에너지 구성**
 - 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2020년)에 근거하여 영유아 연령별 하루 섭취 에너지와 에너지 구성 비율은 아래의 표와 같이 식단에 반영되며, 1주일 평균치로 고려됨을 알려드립니다.

	에너지 필요추정량(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율 (%)
만 1~2세	900	20	55~65 : 7~20 : 20~35
만 3~5세	1,400	25	55~65 : 7~20 : 15~30

- 점심 1식, 간식 2회 제공 시설이 많으므로 점심 급식에서는 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다. 따라서 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 수준**으로 에너지를 배분하여 식단을 구성합니다.
- **센터 식단 구성**
 - 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치류의 다섯 가지로 구성
 - 자연식품(채소, 생과일 등): 주 3회 이상
 - 튀김음식: 주 2회 이하 (중식기준)
 - 가공식품: 주 2회 이하
 - 빵류: 주 1회
 - 주찬은 단백질 식품으로 끼니 당 1회 이상 구성 (육류 및 가공육, 생선류, 달걀, 두부 등)
- 수요일 및 토요일은 일품요리 제공
- 우유 및 유제품: 일 1회
- 전류: 주 1회 이하(중식기준)
- 화요일 오전간식: 죽 및 스프류
- 떡류: 주 1회
- **보라색 메뉴**는 어린이급식관리지원센터에서 개발한 신메뉴입니다.
- **빨간색 메뉴**는 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food)으로 식중독 발생 위험성이 높습니다. 조리 시 위생에 각별히 신경 써 주시고 배식 직전 30분 이내에 조리가 완료되도록 해 주시기 바랍니다.

식단 종류

- **센터 제공 식단 종류**

유형	종류
이유식 식단	- 이유식(초중기, 후기, 완료기)
만 1~2세 식단	- 조식, 중식(일반형), 중식(오전죽식형), 중식(저나트륨형), 석식
만 3~5세 식단	- 조식, 중식(일반형), 중식(오전죽식형), 중식(저나트륨형), 석식
소규모(가정) 식단 (만 1~2세 대상)	- 이유식(초중기, 후기), 중식(일반형), 중식(오전죽식형)
지역아동센터 식단	- 중식, 석식
청소년기 식단	- 조식, 중식, 석식

식품 알레르기

- 식품의약품안전처에서 지정한 알레르기 식품은 총 19가지(①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣입니다.
- 보육시설에 어린이 신규 입소 시 식품알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관하시기 바랍니다.
- 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다.
- 가공식품(스프,소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

원산지 표기

- 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.
예) 쇠고기: 국내산 육우 사용 시 '국내산 육우', 국내산 한우 사용 시 '국내산 한우', 수입산 사용 시 '해당국가명', 나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 '국내산' 이거나 '해당국가명' 기재
- **원산지 표시 대상 품목**
 - 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 찌릿쌀, 쌀 가공품 포함)
 - 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시)
 - 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
 - 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미(해당 수산물 가공품 포함)

대체 메뉴

- 센터에서는 매월 식단과 함께 대체메뉴를 제공해 드리고 있습니다. 대체메뉴 활용 시 식단감수 없이도 변경 가능합니다. 식단과 함께 보내드리는 대체메뉴 파일을 참고해 주시기 바랍니다.
- 대체메뉴 제공 사항
 - 선호도가 낮은 메뉴 및 간식
 - 향이 강한 식재료나 섭취가 어려울 수 있는 메뉴 및 간식
 - 생일잔치 식단
 - 동일한 조리법으로 변경 가능한 동일 식품군 식재료

식단 감수 신청

- 급식소 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우에는 식단감수 컨설팅을 신청할 수 있습니다.
 - 식단감수 기간 : 매월 17일(식단 업로드일) ~ 26일 (기간 외 접수 건에 대해 감수가 불가함을 안내드립니다.)
 - 식단감수요청서 작성 → 남동구어린이급식관리지원센터 메일(inamdong@naver.com)로 발송
 - 식단감수요청서 양식은 남동구 어린이급식관리지원센터홈페이지 (<https://dietary4u.mfds.go.kr/incheonamdong/>) → 정보마당 → 월간식단 → 공지사항에서 다운로드할 수 있으며, 식단과 함께 메일로 보내드리고 있습니다.
 - 식단감수 후 감수확인서를 보내드리오니 식단과 함께 보관해 주시기 바랍니다.

조리 배식 관리

	만 1~2세	만 3~5세
조리 시 주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 매운 양념(고춧가루, 고추장 등) 사용을 지양하고 간장, 식초, 설탕으로 간하기 - 밥, 반찬, 국에 사용되는 김치는 고춧가루를 제거하고, 물에 담가 매운맛을 제거하고 사용 - 잡곡밥은 부드러운 잡곡을 사용하여 조리하되, 소화능력을 고려하여 양을 조절하고 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불려 조리 - 당근스틱의 경우 데쳐서 살짝 무른 형태로 제공 - 생선의 경우 가급적 순살 사용 	<ul style="list-style-type: none"> - 너무 맵거나 짜지 않게 조리 - 질긴 고기부위(사태, 힘줄 부위 등) 사용 자제 - 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리
배식 시 주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 씹기 능력이 불안정하므로 나물반찬, 달걀, 고기류, 해산물, 빵, 떡 등은 가능한 잘게 잘라서 제공 - 깍두기, 총각김치, 오이소박이와 같은 김치류는 잘게 잘라서 제공 - 견과류(간식, 견과류시리얼, 아몬드멸치볶음 등)는 기도를 막을 수 있으므로 모두 다지거나 슬라이스 된 것을 사용 - 국수, 잡채 등의 면류를 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식 - 메추리알, 방울토마토, 포도, 콩 등의 음식은 잘라서 제공 - 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 제공 시 급하게 먹지 않도록 주의 	<ul style="list-style-type: none"> - 끈적이는 꿀떡, 절편은 음식이 기도를 막을 수 있으므로 제공 시 주의 - 김치가 매운 아동의 경우 물에 헹구어 매운맛을 제거하고 제공 - 생선 제공 시 가시 유무 확인
기타	<ul style="list-style-type: none"> - 만 1~2세의 경우 식재료 크기를 더 작게 잘라 제공 	

학부모님들께

남동구 어린이급식관리지원센터 식단은 남동구센터 홈페이지, 인천시육아종합지원센터에 게시됩니다. 식단 및 각종 영양정보에 대한 궁금하신 점은 ☎영양팀 032-466-2983으로 연락주시면 친절하게 알려드립니다.