



발행일 : 2026. 09. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 1~2세 식단

(중식 - 저나트륨)



인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터



1주				1일(목)	2일(금)	3일(토)		
★오전간식	10월 제철 : 상추, 깻잎, 무, 감자, 새우, 오징어, 고등어, 배, 사과 등 식품 알레르기 정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어, ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲차과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한식품에 특정 증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.			당근죽 차조밥 돈육짜장조림 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀말이①⑤ 애호박무침⑤ 백김치⑨ 채소주먹밥⑤	배 수수밥 달걀구이⑤⑬ 두부엿장조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후려쉬반①②⑤⑥ 우유②			
점심								
★오후간식								
열량/단백질				435.5/15.3	404.2/16.1			
2주	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)		
★오전간식	개천절 대체공휴일	김가루채소죽	사과 플레인요거트②	브로콜리치즈죽②	한글날	시리얼⑤ 우유②		
점심		기장밥 달걀장조림⑤⑥⑬ 시금치두부무침⑤ 양송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨	흑미밥 소고기채소볶음 ⑤⑥⑬ ♥맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨		
★오후간식		찐감자 우유②	구운달걀① 두유	김가루주먹밥⑤		사과		
열량/단백질		404/17.7	405.4/18	425.8/13.4		405.1/14.3		
3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)		
★오전간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	쇠고기죽⑥	배 플레인요거트②	닭고기참쌀죽⑤	바나나	시리얼⑤ 우유②		
점심	차조밥 ★고등어살구이⑤⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	쌀밥 훈제오리채소볶음⑤⑥ 배추양념찜⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 미니토끼①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 시금치나물 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯무침 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤		
★오후간식	메밀전병③⑤⑥⑩	단호박범벅①⑤ 우유②	♥잔치국수①⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	바나나		
열량/단백질	406/18.1	434.4/13.2	444.9/18.2	437.4/17.5	413.2/13.4	396.4/14.3		
4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)		
★오전간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	모듬버섯죽	바나나 플레인요거트②	애호박죽	단감	시리얼⑤ 우유②		
점심	쌀밥 돈육골소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리속회 백김치⑨	차조밥 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑬ ♥잔멸치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 돈육가지볶음⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯무침 백김치⑨	기장밥 소불고기⑤⑥⑬ 연근들깨무침①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	수수밥 ★삼치엿장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 무나물 백김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑬ 깍두기⑨		
★오후간식	♥어묵탕⑤⑥	찐고구마 우유②	로제스파게티②⑥⑩	닭가슴살주먹밥⑤⑥⑬	카스테라①②⑤⑥ 우유②	단감		
열량/단백질	409.1/17.3	415.8/16.3	456.1/17.8	441.8/15.5	419.7/14.5	401.3/14.9		
5주	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)		
★오전간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	달걀양파죽①	사과 플레인요거트②	파프리카죽	굴	시리얼⑤ 우유②		
점심	흑미밥 간장닭갈비⑤⑥⑬ 양배추볶음⑤ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑬ ♥명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	쇠고기콩나물밥& 양념장⑤⑥⑬ ♥맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 돈육매추리알장조림 ①⑤⑥⑬ ♥새우살채소볶음⑤⑨ ♥김자반⑤ 백김치⑨	차조밥 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이피클		
★오후간식	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	감자전①⑤ 우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	굴		
열량/단백질	418.6/20.2	421/18.6	399.7/15	437.1/14.9	401.7/15.9	406.5/14.1		
우리 국공립 다복 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.				☎ 문의사항 : 032-466-2983 (영양팀)				
쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	두부	연두부	고등어
한우			배추	고춧가루	현미/잡쌀/흑미	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)					○ 보라색 메뉴 : 어린이급식관리지원센터 신메뉴 ○ 빨간색 메뉴 : 시간·온도 관리가 필요한 식품 (TCS Food) ○ ★(별표) 메뉴 : [불입2] 대체 메뉴 제공 (간식 일부 메뉴 제외) ○ ♥(하트) 메뉴 : 저염 조리 메뉴			
훈제오리	맛살	어묵						
국내산	연육 (외국산)	연육 (베트남산) 대두 (외국산)						

식단 안내문

식단 안내

○ **식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다.** (부모 안내 자료, 게시판, 정보 공시 업로드 등)

○ 모든 메뉴의 표준 레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운 받으실 수 있습니다. 표준 레시피에는 1~2세와 3~5세 각각의 1인량이 나와 있으며 영아 인원 수, 유아 인원 수, 성인 인원 수 입력 시 일별 발주량이 자동계산 됩니다.

○ 식품 의약품 안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 **영아 (1~2세) 식단, 유아 (3~5세) 식단을 각각 사용**해 주시고, 식단에 대상 연령대를 꼭 표기해 주시기 바랍니다.

1~5세가 함께 있는 기관의 경우 2개의 식단 (1~2세 / 3~5세)을 모두 비치해두셔야 함을 알려드립니다.

○ **식단감수 안내사항은 식단 발송 시 별도 제공하오니 참고해 주시기 바랍니다.**

식단 작성 기준

○ 에너지 구성

- 한국의 영양소 섭취기준(보건복지부, 2025년)에 근거하여 영유아 연령별 하루 섭취 에너지와 에너지 구성 비율은 아래의 표와 같습니다.

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

- 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%, 저녁 30% 수준**으로 제공되며, 1주일 평균치로 고려됨을 알려드립니다. (10% 가감이 있을 수 있음)

○ 센터 식단 구성

기본구성

- 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치류의 다섯 가지로 구성

- 평일 중·석식 각 주 1회 일품식 / 토요일은 간편 일품식 제공

- 자연식품 (채소 스틱, 생과일 등)은 간식으로 ‘주 3회’ 이상 제공

- 떡류는 잠정적 중단 (떡 사용을 원하는 경우 대체식단 활용)

- 우유·유제품은 간식으로 ‘일 1회’ 이상 제공

(‘오전죽식’ 식단 사용의 경우 미제공일에는 가정에서 섭취할 수 있도록 안내)

요구도 조사 결과 (2026년 7월~)

- 간편 조리 식단 및 이벤트 데이 제공 중단

- 된장국 제공 횟수 조정(주 1~2회 제공)

- 간식 구성 조정 – 월) 오전 - 선식 & 우유 (월1회) 대신 플레인 요거트 추가

화) 오후 - 자연 간식 (찐·조리 혼합) 유지

금) 오전 - 과일, 오후 - 빵 & 우유 / 오전 죽식 : 오후 - 간식만 제공 (과일 제외)

- 면 요리 제공 방식 조정 (점심 일품 요리 → 오후 간식)

- 전통 간식 축소 및 조리 간식 확대

* 선호도 중심의 식단을 제공하나 제철 식재료 등을 고려하여 필요에 따라 비선호 메뉴가 포함될 경우 선호메뉴와 함께 제공

○ **보라색 메뉴**는 어린이 급식 관리 센터에서 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.

○ **★(별표) 메뉴** : [붙임2] 대체 메뉴입니다. (간식 일부 메뉴 제외)

○ **♥(하트) 메뉴** : 저염 조리 유의 메뉴입니다. 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.

식단 종류

○ 센터 제공 식단 종류

유형	종류
이유식 식단	- 이유식 (초 4-5개월·중기 6-8개월, 후기 9-11개월, 완료기 12-15개월)
1~2세 식단	- 중식, 중식 (오전죽식), 중식 (저나트륨식), 석식
3~5세 식단	- 중식, 중식 (오전죽식), 중식 (저나트륨식), 석식
간편조리 식단	- 중식 (일반간식), 중식 (오전죽식)
지역아동센터 식단	- 중식, 석식
청소년기 식단	- 조식, 중식, 석식 * 식생활안전관리원에서 작성한 식단을 보완하여 제공

대체 식재료 안내

○ 센터에서는 매월 식단과 함께 대체메뉴를 제공해 드리고 있습니다. 대체메뉴 활용 시 식단감수 없이도 변경 가능합니다.

식단과 함께 보내드리는 [붙임2.] 대체 식재료 안내 파일을 참고해 주시기 바랍니다.

○ 대체메뉴 제공 사항

- 선호도가 낮은 메뉴 및 간식

- 향이 강한 식재료나 섭취가 어려울 수 있는 메뉴 및 간식

- 생일잔치, 간편 식단

식품 알레 르기	○ 식품 의약품 안전처에서 지정한 알레르기 식품은 총 19가지 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (홍합, 전복, 굴 포함), ⑲ 잣입니다. ○ 어린이집에 어린이 신규 입소 시 식품 알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관하시기 바랍니다. ○ 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다. ○ 가공 식품 (스프, 소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다. ○ 식품 알레르기는 아니나 종교·문화적인 이유로 특정 식품의 제한을 요청하는 경우 식품 알레르기 관리 방안에 준하여 영양학적으로 비슷한 동일 식품군으로 대체하여 제공이 가능하며, 관련 서류를 보관해 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 ‘해당 국가명’, 나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 ‘국내산’ 이거나 ‘해당 국가명’ 기재 ○ 원산지 표시 대상 품목 - 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소 (유산양 포함) 고기 (식육 · 포장육 · 식육가공품 포함) - 쌀 (밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 흑미, 찌쌀, 쌀 가공품 포함) - 배추김치 (배추김치 가공품 포함, 배추 (얼갈이 배추, 볼통 배추 포함), 고춧가루도 함께 표시) - 콩 (두부류 (가공 두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩 가공품 포함) - 낱치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태 (황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산물 가공품 포함)																																				
조리 배식 관리	○ 조리 및 배식 시 유의사항 <table><tr><th>구분</th><th>1~2세</th><th>3~5세</th></tr><tr><td>밥류</td><td colspan="2">- 소화가 용이 하도록 충분히 불리기 (조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 제공) - 볶음밥, 덮밥의 경우 채소는 1x1cm 정도로 썰기</td></tr><tr><td>국류</td><td colspan="2">- 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</td></tr><tr><td>주찬류</td><td>- 돼지·소고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 (힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제) - 닭고기는 뼈가 제거된 손살고기 사용 권장 - 생선은 가급적 손살을 사용하고 배식 전 가시 유무 확인 - 해물 (오징어, 조갯살 등)은 충분히 익혀 조리하되 너무 질기지 않도록 조절하고 반드시 잘게 잘라 제공 - 난류는 완숙으로 제공하고 삶은 달걀 배식 시 2~4등분으로 잘라 물·음료와 함께 제공</td><td>- 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공(힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제)</td></tr><tr><td>부찬류</td><td>- 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하고 있음) - 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 제공 - 나물류는 2cm이하 길이로 잘라서 제공</td><td>- 생채소는 직접 손으로 찢을 싸게 하기 보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공하고 상추의 경우 목에 붙을 수 있으니 주의</td></tr><tr><td>김치류</td><td colspan="2">- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (어린 유아의 경우 백김치 고려) - 배추김치는 앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있고 배추김치 및 깍두기 모두 1cm이하 크기로 제공</td></tr><tr><td>면류</td><td>- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리하고 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식</td><td>- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리</td></tr><tr><td>떡류</td><td colspan="2">- 떡류 제외 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 필요) - 협의 후 떡을 제공할 경우 흡인 위험에 각별히 주의 - 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공</td></tr><tr><td>견과류·콩류· 옥수수</td><td>- 제공하지 않음 (삼킴주의) - 옥수수는 찢서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공</td><td>- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부스거나 슬라이스 된 것을 사용</td></tr><tr><td>매끄럽고 동글동글한 음식</td><td>- 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의</td><td>- 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의</td></tr><tr><td>퍽퍽한 음식</td><td colspan="2">- 퍽퍽한 음식 (예 : 고구마, 퍽퍽한 빵 등)은 음료 (예 : 물, 우유 등)와 함께 제공</td></tr><tr><td>짜먹는 요구르트 컵에 주는 음료</td><td colspan="2">- 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</td></tr></table>	구분	1~2세	3~5세	밥류	- 소화가 용이 하도록 충분히 불리기 (조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 제공) - 볶음밥, 덮밥의 경우 채소는 1x1cm 정도로 썰기		국류	- 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기		주찬류	- 돼지·소고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 (힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제) - 닭고기는 뼈가 제거된 손살고기 사용 권장 - 생선은 가급적 손살을 사용하고 배식 전 가시 유무 확인 - 해물 (오징어, 조갯살 등)은 충분히 익혀 조리하되 너무 질기지 않도록 조절하고 반드시 잘게 잘라 제공 - 난류는 완숙으로 제공하고 삶은 달걀 배식 시 2~4등분으로 잘라 물·음료와 함께 제공	- 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공(힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제)	부찬류	- 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하고 있음) - 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 제공 - 나물류는 2cm이하 길이로 잘라서 제공	- 생채소는 직접 손으로 찢을 싸게 하기 보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공하고 상추의 경우 목에 붙을 수 있으니 주의	김치류	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (어린 유아의 경우 백김치 고려) - 배추김치는 앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있고 배추김치 및 깍두기 모두 1cm이하 크기로 제공		면류	- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리하고 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식	- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리	떡류	- 떡류 제외 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 필요) - 협의 후 떡을 제공할 경우 흡인 위험에 각별히 주의 - 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공		견과류·콩류· 옥수수	- 제공하지 않음 (삼킴주의) - 옥수수는 찢서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공	- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부스거나 슬라이스 된 것을 사용	매끄럽고 동글동글한 음식	- 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의	- 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의	퍽퍽한 음식	- 퍽퍽한 음식 (예 : 고구마, 퍽퍽한 빵 등)은 음료 (예 : 물, 우유 등)와 함께 제공		짜먹는 요구르트 컵에 주는 음료	- 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	
구분	1~2세	3~5세																																			
밥류	- 소화가 용이 하도록 충분히 불리기 (조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 제공) - 볶음밥, 덮밥의 경우 채소는 1x1cm 정도로 썰기																																				
국류	- 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기																																				
주찬류	- 돼지·소고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 (힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제) - 닭고기는 뼈가 제거된 손살고기 사용 권장 - 생선은 가급적 손살을 사용하고 배식 전 가시 유무 확인 - 해물 (오징어, 조갯살 등)은 충분히 익혀 조리하되 너무 질기지 않도록 조절하고 반드시 잘게 잘라 제공 - 난류는 완숙으로 제공하고 삶은 달걀 배식 시 2~4등분으로 잘라 물·음료와 함께 제공	- 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공(힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제)																																			
부찬류	- 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하고 있음) - 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 제공 - 나물류는 2cm이하 길이로 잘라서 제공	- 생채소는 직접 손으로 찢을 싸게 하기 보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공하고 상추의 경우 목에 붙을 수 있으니 주의																																			
김치류	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (어린 유아의 경우 백김치 고려) - 배추김치는 앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있고 배추김치 및 깍두기 모두 1cm이하 크기로 제공																																				
면류	- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리하고 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식	- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리																																			
떡류	- 떡류 제외 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 필요) - 협의 후 떡을 제공할 경우 흡인 위험에 각별히 주의 - 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공																																				
견과류·콩류· 옥수수	- 제공하지 않음 (삼킴주의) - 옥수수는 찢서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공	- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부스거나 슬라이스 된 것을 사용																																			
매끄럽고 동글동글한 음식	- 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의	- 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의																																			
퍽퍽한 음식	- 퍽퍽한 음식 (예 : 고구마, 퍽퍽한 빵 등)은 음료 (예 : 물, 우유 등)와 함께 제공																																				
짜먹는 요구르트 컵에 주는 음료	- 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																																				
학부모님 들께	○ 남동구 어린이급식관리지원센터 식단은 남동구센터 홈페이지, 인천시 육아종합지원센터에 게시됩니다. ○ 식단 및 각종 영양 정보에 대한 궁금하신 점은 ☎ 영양팀 032-466-2983으로 연락주시면 친절하게 알려드립니다.																																				