

식단 유형 :

 광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일반형, 오전·오후간식 점심

원산지 표시	[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다. *쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 납치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)							
	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★오징어	★고등어	6일(화) ★미트볼스파게티/ 미트볼		돼지고기: 국내산		23일(금) ★돈까스		돼지고기: 국내산
국내산	노르웨이산	17일(토) ★오므라이스/ 햄		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		30일(금) ★치킨샐러드/ 치킨		닭고기: 국내산

발행일	26. 9. 15.
영양사	윤수정
시립운산어린이집 식단 유형 : 3~5세 석식	

2026년 10월 식단

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.				1일(목)	389kcal 22g	2일(금)	373kcal 11g		
저녁					쌀밥/깍두기⑨ 달걀국①⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 연두부샐러드⑤	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★소시지새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 사과무생채				
간식										
2주	5일(월)	대체공휴일	6일(화)	349kcal 15g	7일(수)	348kcal 11g	8일(목)	354kcal 15g	9일(금)	한글날
저녁					돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ (김자반) 깍두기⑨	쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥			
간식										
3주	12일(월)	361kcal 16g	13일(화)	379kcal 12g	14일(수)	436kcal 19g	15일(목)	326kcal 11g	16일(금)	392kcal 16g
저녁	수수밥/깍두기⑨ 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥				쌀밥/배추김치⑨ 순두부새우젓국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 파프리카잡채⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥ 감자수제비⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨	쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ (들기름두부구이+양념장⑤⑥) 시금치나물⑤⑥			기장밥/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ 참나물훈제오리볶음⑤⑥ 구이김
간식										
4주	19일(월)	388kcal 16g	20일(화)	309kcal 9g	21일(수)	434kcal 16g	22일(목)	356kcal 16g	23일(금)	403kcal 20g
저녁	흑미밥/깍두기⑨ 감자국⑤⑥ ★돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥				쌀밥/배추김치⑨ ★맑은부대찌개⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 과일(굴)	찹쌀밥/깍두기⑨ 달걀양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥			기장밥/깍두기⑨ 물만둣국①⑤⑥⑩ ★참치김치볶음⑥⑩⑪ 김자반
간식										
5주	26일(월)	367kcal 15g	27일(화)	382kcal 16g	28일(수)	360kcal 18g	29일(화)	336kcal 14g	30일(수)	383kcal 16g
저녁	닭고기짜장라이스⑤⑥⑬ ★오징어묵국⑤⑥⑬ 브로콜리무침①⑤ 배추김치⑨				쌀밥/깍두기⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★햄박스테이크*소스⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ (우영조림⑤⑥)	범밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 양송이버섯구이⑤			쌀밥/깍두기⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 양배추나물⑤⑥
간식										

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산자를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★오징어	2일(금) ★소시지새송이버섯볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산		23일(금) ★참치김치볶음/ 참치캔	다랑어:원양산		
국내산	19일(월) ★돈까스	돼지고기:국내산		27일(화) ★햄박스테이크	닭고기:국내산, 돼지고기:국내산		
	20일(화) ★맑은부대찌개/소시지	돼지고기:국내산					
	20일(화) ★맑은부대찌개/햄	돼지고기:국내산					

식단 안내사항

▶ 식단표의 일자 옆에는 하루제공 메뉴에 대한 열량과 단백질을 기재하였습니다.

연령별 1일 영양소 섭취기준	에너지(kcal) *필요추정량	단백질(g) *권장섭취량
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

센터의 식단은 '2025년 한국인 영양소섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

■ 월간 식단 소개

- ▶ 식단 작성 시에는 '어린이집 평가매뉴얼', '보육사업안내', '유치원 급식 기본방향', '유치원 급간식 운영관리 지침서'에 제시된 사항이 반영됩니다.
- ▶ 오전-오후 간식 중 주 2~3회 이상은 신선한 과일 및 채소로 제공합니다. (비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 최대한 영양소가 파괴되지 않도록 함)
- ▶ 우유 및 유제품(우유, 치즈, 요구르트 등)은 주 2~3회 이상으로 제공합니다. (한국인 영양소 섭취기준에 따라 유아 및 청소년기에는 1일 2컵 이상의 우유 섭취를 권장함)
- ▶ 간식은 고열량-저영양 식품, 단순당이 많이 포함된 식품이 제공되지 않도록 구성됩니다. (가공식품의 상품명을 식단표에 기재하지 않음)
- ▶ 석식식단은 어린이 급식소의 현장상황을 반영하여 가급적 점심식단에 구성된 식재료를 활용하되 조리방법을 달리하여 제공합니다.
- ▶  육류의 생산과 소비는 많은 탄소를 배출시킵니다. 친환경적이고, 지속 가능한 식습관 실천을 위해 **월 1회 채식식단**을 제공합니다. (달걀과 유제품 제공)

■ 생일/견학 식단

*생일 및 견학을 위한 대체식단으로 시설의 상황에 맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구분	712kcal 24g	636kcal 21g	604kcal 23g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토②)
점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑥⑥ ★함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑥⑥ 돼지갈비찜⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑥⑥⑩ ★동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

일반형(1-2)	석식(1-2)	오전간식족(1-2)
일반형(3-5)	석식(3-5)	오전간식족(3-5)
이유식(초중후)	가정형(0-2)	지역아동센터
		유치원

* 영양소 섭취기준을 고려한 식단으로 연령에 맞는 식단을 선택하시기 바랍니다.

구분	587kcal 18g	616kcal 16g	628kcal 22g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토②)
점심	달걀파프리카볶음밥①②③⑥⑩⑫ ★치킨샐러드①②③⑥⑩⑫ 각두기⑨	유부초밥⑤⑥ 푸실라샐러드⑥⑥⑩⑫ 단무지⑬ 과채주스	★꼬마김밥①⑤⑥⑩⑫⑬ 어묵탕⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 바나나
오후간식	빵(머핀)①②⑥/우유②	빵(쟁센드와치①②⑥) /마시는요구르트②	빵(소보로빵)①②③⑥/우유②

- ▶ 하루 전체 식단(오전간식, 점심, 오후간식)에 적용되며, 일부 메뉴만 사용하는 것은 불가합니다.
- ▶ 동일한 식품군으로 대체가능하며, 이 외의 메뉴변경을 원할 시 식단감수를 신청하시기 바랍니다.
- ▶ **[★포시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

■ 식단감수 안내

- ▶ 어린이 급식소 사정, 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군, 같은 조리법 내 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.
- ▶ 기존 식단에서 추가배식을 하는 경우 식단감수없이 제공 가능합니다. (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제공은 지양함)

[식단감수요청이 필요한 경우]

- 식재료의 수급상황에 따라 변경이 필요할 때 (예/ 가족전염병 발생, 폭염으로 인한 수급불가 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경할 때 (예/ 브로콜리무침 → 채소스크램블)
- 기관의 일정 또는 시설의 특성에 맞게 메뉴를 변경할 때 (예/ 부모참관수업, 생일잔치, 체험활동 등)

※식단감수에 대한 자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '식단감수 안내문'에서 확인하시기 바랍니다.

<https://blog.naver.com/gmcenter99/223073409001>

※감수요청 기간 : 15일 식단 게시 이후 25일 오후 6시까지

■ (26년도 개정)대체식품 안내표(요약)

▶ 식단감수 없이 변경하는 경우 아래표를 참고하여 변경합니다.

구분		변경 가능한 대체식품
식사	밥	*모든 종류의 잡곡류 (잡곡 비율 5% 미만)
	김치	*모든 종류의 김치류
	국	채소국(단백질X) 고깃국(단백질O) 다시마뽕국, 감자국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등 소고기뽕국, 오징어국, 달걀탕, 두부된장국 등
	조리법	-
	조림/찜	장조림, 수육(보쌈), 고등어조림, 달걀찜, 두부조림 등
	구이/볶음/부침	불고기, 제육볶음, 오리고기볶음, 달걀볶음, 두부구이, 고등어구이, 달걀말이 등
	튀김	탕수육, 닭강정, 두부크로켓, 만두탕수 등
	생채, 숙채	오이무침, 상추겉절이, 무생채, 콩나물무침, 배추나물, 애호박나물 등
	비조리완제품	김구이, 다시마튀김, 파래저반 등
	떡	*백설기, 시루떡, 바랭떡, 송편, 중편 등
간식	빵	*옛날토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 썬샌드위치 등 *크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등
	과일, 채소	*딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 토마토 등 *오이스틱, 파프리카스틱, 콜라비스틱 등
	우유·유제품	*두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 미숫가루*우유 등
	차류	*보리차, 둥글레차, 옥수수차 등
	음료류	*오미자차, 매실차, 유자차, 식혜, 과채주스 등(당이 함유된 음료)

※자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '대체식품 안내표'에서 확인하시기 바랍니다.

▶ 식품알레르기 보유원이 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

알레르기 유발식품	대체식품 설명
①달걀	*과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 *완숙생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
②우유	*두유, 멸치, 두부로 대체
③메밀	*감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공
④땅콩 ④호두 ⑩잣	*소량으로 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 *해당견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 제공
⑤콩(대두)	*콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)
⑥밀	*참치, 치즈, 생선류, 쇠고기, 돼지고기, 달걀로 대체/ 밥류는 제거식으로 제공
⑦고등어	*다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체/ 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀로 대체
⑧계 ⑨새우	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑩돼지고기 ⑫돼지고기 ⑬돼지고기 ⑭돼지고기	*고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 *생선류, 달걀, 두부로 대체, 철분보충으로 해조류 추가 권장
⑪복숭아, ⑫토마토	*다른 종류의 과일·채소로 대체
⑬야생산류	*자연식으로 대체하거나 가공식품 사용 시 야생산염 표시 확인 필요

■ 식단에 대한 문의사항은 센터로 전화주시면 자세히 답변해드리겠습니다. (영양위생팀 ☎02-2689-9979/ 내선2)

조리 및 배식 유의사항

*자료 이용 시에는 '광명시어린이·사회복지급식관리지원센터' 출처를 밝혀주시기 바랍니다.

■ 영유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명	조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
밥류	잡곡밥	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 • 조, 가랑, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 주 2~3회로 제공횟수를 제한하여 소화력 고려	• 횡수 제한 없음
	볶음밥 · 덮밥	• 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	• 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	• 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)
주찬류	불고기용 (돼지고기)	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	• 돼지고기(소육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 잘린 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리
	달	• 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	• 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움
부찬류	샐러드 · 쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 전에 버무려서 사용	• 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) • 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	• 짜지 않도록 간에 유의	• 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려)	• 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 • 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기		• 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	• 면을 충분히 익혀서 조리	• 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 • 포크로 면이 잘 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	• 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	• 떡류 제외 • 떡국이 매뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분) • 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	• 3x3cm 정도의 크기로 제공 • 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	• 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 찢어 으개 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 • 알레르기 원아 확인 후 제공 • 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 꼭 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공
	찜 음식	• 충분히 익혀서 조리	• 찜감자, 찜고구마, 삶은달걀 등은 찢어서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 • 2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐)
	물·음료	• 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공 • 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙준수	• 급하게 마시지 않도록 주의 • 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 • 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인

■ 영유아기 1인 적정배식량

적정 배식량	밥	국	주찬 *가정용 숟가락 기준	부찬 *가정용 숟가락 기준	김치 *가정용 숟가락 기준
1-2세			 3 숟가락(30~35g)	 2 숟가락(25g)	 가득 1 숟가락(14g)
	1 주걱(80g)	1 + 1/3 국자(90g)	 3 숟가락(30g)		
3-5세			 가득 3 숟가락(40~50g)	 4 숟가락(40g)	 2 숟가락(20g)
	1 + 1/2 주걱(120g)	2 국자(140g)	 4 숟가락(40g)		

▶ (통합형 식단 사용관련) 연령 구분이 없는 통합형 식단의 게시를 지양합니다.

- * 1-2세와 3-5세는 발달상태와 영양소 섭취기준이 다르므로, 각각 구분하여 부모 또는 보호자에게 연령별 식단표를 확인할 수 있도록 게시해야 합니다.
- * 1-2세와 3-5세 모두 재원하는 경우 괄호(대체메뉴)의 메뉴를 추가 구성하거나 위 유의사항을 확인하여 1-2세의 소화와 저작에 용이하게 조리해주시기 바랍니다.
- * 영유아기는 같은 연령이라도 월령별 발달이 개인마다 크게 차이므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.