발 행 일	26. 10. 15.
영 양 사	이혜정, 윤수정
시립운산어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세,3~5세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

1주	2일(월) 656kcal 28g		3일(화) 607kcal 26g		4일(수) 536kcal 14g		5일(목) 635kcal 27g		6일(금) 556kcal 25g		7일(토) 311kcal 11g	
	488kcal 21g		439kcal 19g		390kcal 10g		460kcal 19g		419kcal 19g		232kcal 8g	
오전	배		당근스틱/치즈②		샤인머스캣(경기도과일)		닭죽⑮		단감		토마토⑫	
점심	수수밥/배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ (애호박볶음⑤⑥)		쌀밥/배추김치⑨ (들깨부추국⑤⑥) 훈제오리구이 어린잎두부샐러드⑤		그린데이 표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥ 무채된장국⑤⑥ 감자고로케①②⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨		발아현미밥/깍두기⑨ 달걀양파국①⑤⑥ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 해초무침⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥		돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	
오후	소보로빵①②④⑥/우유②		크림리조또②		(채식)군만두⑤⑥ /마시는요구르트②		찐고구마/과채주스		구운달걀①/우유②			
2주	9일(월) 614kcal 26g		10일(화) 673kcal 27g		11일(수) 588kcal 18g		12일(목) 676kcal 27g		13일(금) 590kcal 24g		14일(토) 460kcal 23g	
	447kcal 20g		526kcal 21g		412kcal 13g		502kcal 20g		442kcal 18g		351kcal 17g	
오전	사과		시리얼⑤/우유②		배(경기도과일)		달걀채소죽①		토마토⑫		우유②	
점심	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ ⭐햄감자채볶음⑤⑥⑩		수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ (달걀말이①⑤) 들깨무나물⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 건파래자반		쌀밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭살허니버터조림②⑮ 깻잎나물⑤⑥		돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ (쑥갓맑은국⑤⑥) 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		**바지락칼국수⑥⑧⑱** (감자칼국수⑥⑥) 녹두전①⑤⑨⑩ 깍두기⑨	
오후	단호박튀김⑤⑥/우유②		⭐토마토스파게티⑤⑥⑩⑫		유부초밥⑤⑥/보리차		찐빔/우유②		꿀호떡①②⑥/우유②			
3주	16일(월) 576kcal 18g		17일(화) 699kcal 36g		18일(수) 636kcal 21g		19일(목) 600kcal 25g		20일(금) 514kcal 24g		21일(토) 365kcal 12g	
	418kcal 14g		512kcal 27g		475kcal 16g		421kcal 17g		389kcal 19g		255kcal 8g	
오전	귤		오이스틱/떠먹는요구르트②		샤인머스캣(경기도과일) **생일잔치**		소고기죽⑯		배(경기도과일)		사과	
점심	쌀밥/깍두기⑨ 안매운육개장⑤⑥⑯ **어묵볶음⑥⑧** 오이무침⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ (버섯조림⑤⑥)		쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥		흑미밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①②⑨ (연근조림⑤⑥)		쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑯ 구이김		감자수제비⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 추가밥/깍두기⑨	
오후	(찐고구마)/우유②		사골고기국수⑤⑥⑩⑯		케이크①②⑥/우유②		찐감자/등글레차		삶은달걀①/우유②			
4주	23일(월) 517kcal 20g		24일(화) 646kcal 20g		25일(수) 638kcal 22g		26일(목) 626kcal 27g		27일(금) 644kcal 23g		28일(토) 465kcal 18g	
	362kcal 14g		465kcal 15g		461kcal 16g		467kcal 20g		480kcal 17g		354kcal 14g	
오전	단감		파프리카스틱/치즈②		배(경기도과일)		당근죽		바나나		우유②	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 두부짜장조림⑤⑥ **숙주맛살무침①⑤⑥⑧**		흑미밥/배추겉절이 미역된장국⑤⑥ 삼겹살채소볶음⑩ 미나리나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮ 코울슬로①⑤		쌀밥/깍두기⑨ 설렁탕⑯ (두부굴소스볶음⑤⑥⑱) 시금치무침⑤⑥ (외부음식:시내,햇살)		수수밥/깍두기⑨ ⭐**오징어뭇국⑤⑧⑰** 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추나물⑤⑥		쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침⑬	
오후	잔치국수①⑤⑥		단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥		물만두⑤⑥⑩ /저당마시는요구르트②		과일샐러드①②⑤⑫/우유②		찹쌀꽈배기①②⑥/우유②			
5주	30일(월) 548kcal 19g											
	384kcal 13g											
오전	감귤											
점심	수수밥/배추김치⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑮ 감자케첩조림⑫											
오후	소고기우엉김밥⑤⑥⑯/보리차											

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

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

* '아황산류(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. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.

* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

※ **11월** 식단은 관내 원장님 5분과 학부모님 2분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

원산지 표 시

[⭐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), 넙치, 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, 콩비지)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	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 국내산	9일(월) ⭐햄감자채볶음/ 햄	돼지고기: 국내산
	10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨	돼지고기: 국내산
	25일(수) ⭐치킨까스	닭고기: 국내산

발 행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정
시립운산어린이집	

2026년 11월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

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

1주	2일(월) 361kcal 13g	3일(화) 412kcal 15g	4일(수) 412kcal 14g	5일(목) 362kcal 12g	6일(금) 355kcal 17g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 감자조림⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ ⭐소시지파프리카볶음⑤⑥⑩⑮ 실곤약채소무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 무생채	현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①⑤⑥ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤	쌀밥/깍두기⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 구이김
간식					
2주	9일(월) 312kcal 17g	10일(화) 378kcal 19g	11일(수) 337kcal 15g	12일(목) 380kcal 10g	13일(금) 375kcal 17g
저녁	기장밥/배추김치⑨ 아욱국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 들깨뭇국⑤⑥ (돼지고기찹쌀구이⑤⑥⑩) 상추사과무침	쌀밥/깍두기⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 마시는요구르트②	쌀밥/배추김치⑨ 팽이버섯맑은국⑤⑥ ⭐돈까스*소스①⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥
간식					
3주	16일(월) 429kcal 16g	17일(화) 393kcal 16g	18일(수) 357kcal 15g	19일(목) 386kcal 15g	20일(금) 361kcal 17g
저녁	짜장라이스⑤⑥⑩ **어묵국⑤⑥** 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 소고기숙주국⑤⑥⑯ 오이달걀볶음①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 귤	흑미밥/깍두기⑨ (두부부침*양념장⑤⑥) 파프리카무침⑤⑥ 과채주스	쌀밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ ⭐동그랑땡전⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥
간식					
4주	23일(월) 380kcal 14g	24일(화) 376kcal 9g	25일(수) 432kcal 12g	26일(목) 349kcal 12g	27일(금) 416kcal 15g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 당근라페	⭐김치볶음밥⑤⑥⑩⑮ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	쌀밥/배추김치⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 삼겹배추찜*폰즈소스⑤⑥⑩ 마시는요구르트②	쌀밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤⑥ 들깨양배추볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤⑥ 건파래자반
간식					
5주	30일(월) 350kcal 14g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(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. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			
저녁	⭐돈까스카레덮밥①⑤⑥⑩ 순두부맑은국⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫				
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 표 시

[⭐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), 넙치, 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)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

3일(화)⭐소시지파프리카볶음/ 소시지	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산	24일(화)⭐김치볶음밥/ 햄	돼지고기:국내산, 닭고기:국내산
13일(금)⭐돈까스	돼지고기:국내산	30일(화) ⭐돈가스카레덮밥/ 돈까스	돼지고기:국내산
20일(금)⭐동그랑땡전	돼지고기:국내산, 소고기:국내산		

식단 안내사항

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

▶ 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.

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

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

* 영양소 섭취기준을 고려한 식단으로 연령에 맞는 식단을 선택하시기 바랍니다.

■ 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.

▶ 그린데이 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(토마토⑫)
점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯ ⭐동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②

구분	587kcal 18g	616kcal 16g	628kcal 22g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토⑫)
점심	달걀파프리카볶음밥①②⑤⑥⑫ ⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 단무지⑬ 과채주스	⭐꼬마김밥①⑤⑥⑩⑮ 어묵탕⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 바나나
오후간식	빵(머핀)①②⑥/우유②	빵(잼샌드위치①②⑥) /마시는요구르트②	빵(소보로빵)①②④⑥/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.

▶ **[⭐표시, 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 사용하실 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/ 가축전염병 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)	다시마뭇국, 감잣국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등
		고깃국(단백질O)	소고기뭇국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등
	조리반찬	조리법	-
		조림/찜	장조림, 수육(보쌈), 고등어조림, 달걀찜, 두부조림 등
		구이/볶음/부침	불고기, 제육볶음, 오리고기볶음, 닭볶음탕, 두부구이, 고등어구이, 달걀말이 등
		튀김	탕수육, 닭강정, 두부크로켓, 만두탕수 등
		생채, 숙채	오이무침, 상추겉절이, 무생채, 콩나물무침, 배추나물, 애호박나물 등
	비조리완제품		김구이, 다시마튀각, 파래자반 등
간식	떡		*백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등
	빵	조리	*엣날토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 잼샌드위치 등
		비조리	*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 보유원아가 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

알레르기 유발식품	대체식품 설명
①달걀	*과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 *흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
②우유	*두유, 멸치, 두부로 대체
③메밀	*감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공
④땅콩 ⑭호두 ⑲잣	*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) *참치, 치즈, 생선류, 쇠고기, 돼지고기, 달걀로 대체/ 밥류는 제거식으로 제공
⑥밀	*쌀가루, 녹말가루, 귀리가루로 대체
⑦고등어	*다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체/ 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀로 대체
⑧게 ⑨새우	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑰오징어 ⑱조개류	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑩돼지고기 ⑮닭고기 ⑯쇠고기	*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
⑬아황산류	*자연식으로 대체하거나 가공식품 사용 시 아황산염 표시 확인 필요

■ **식단에 대한 문의사항은 센터로 전화주시면 자세히 답변해드리겠습니다. (영양·위생팀 ☎02-2689-9979/ 내선2)**

조리 및 배식 유의사항

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

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

■ 영유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	1–2세 배식	3–5세 배식
밥류	잡곡밥	• 잡곡량 5% 이내 사용 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 • 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			• 주 2~3회로 제공횟수를 제한하여 소화력 고려	• 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 1×1cm 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(돼지·소고기)	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	• 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 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	• 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	• 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
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 3×3cm 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 메뉴인 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	• 3×3cm 정도의 크기로 제공	• 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	• 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 쪄서 으깬 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 푹 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공	
	찐 음식	• 충분히 익혀서 조리	• 찐감자, 찐고구마, 삶은달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 • 2×3cm 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			볶음/조림류 (고기 또는 고기+채소)	 3 숟가락(30~35g)		
	1 주걱(80g)	1 + 1/3 국자(90g)	튀김/구이류	 3 숟가락(30g)	2 숟가락(25g)	가득 1 숟가락(14g)
3–5세			볶음/조림류 (고기 또는 고기+채소)	 가득 3 숟가락(40~50g)		
	1 + 1/2 주걱(120g)	2 국자(140g)	튀김/구이류	 4 숟가락(40g)	4 숟가락(40g)	2 숟가락(20g)

▶ **(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 차이나므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.