

# 식단 안내사항

▶ 일자 옆에는 하루제공 메뉴에 대한 열량과 단백질을 기재하였습니다.

| 연령별 1일 영양소 섭취기준 | 에너지(kcal)<br>*필요추정량 | 단백질(g)<br>*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 급식 운영관리 지침서'에 제시된 사항이 반영됩니다.
- ▶ 오전-오후 간식 중 주 2~3회 이상은 신선한 과일 및 채소로 제공합니다. (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 청소년에게는 1일 2컵 이상의 우유 섭취를 권장함)
- ▶ 간식은 고열량·저영양 식품, 단순당이 많이 포함된 식품이 제공되지 않도록 구성됩니다. (가공식품의 상품명에 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 **1회 채식식단**을 제공합니다. (달걀과 유제품 제공)

## ■ 생일/견학 식단

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

|      | 528kcal 18g                                         | 475kcal 16g                               | 452kcal 17g                                   |
|------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|      | 제철과일(사과)                                            | 제철과일(바나나)                                 | 제철과일(토마토②)                                    |
| 점심   | 쌀밥/백김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>★햄박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑧ | 쌀밥/백김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>★동태살전①⑤⑥<br>청포묵나물무침⑤⑥ |
| 오후간식 | 케이크①②⑥/우유②                                          | 케이크①②⑥/우유②                                | 케이크①②⑥/우유②                                    |

| 구분   | 440kcal 14g                  | 460kcal 12g                         | 469kcal 17g                         |
|------|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 오전간식 | 제철과일(사과)                     | 제철과일(바나나)                           | 제철과일(토마토②)                          |
| 점심   | ①②⑤⑥⑫<br>★치킨샐러드①②⑤⑥⑫<br>각두기⑨ | 우유초밥⑤⑥<br>푸실라샐러드⑤⑥⑫<br>단무지③<br>과채주스 | ★꼬마김밥①⑤⑥⑩⑫<br>어묵탕<br>오이지무침⑤⑥<br>바나나 |
| 오후간식 | 빵(머핀)①②⑥/우유②                 | 빵(잼샌드위치①②⑥)<br>/마시는요구르트②            | 빵(소보로빵)①②④⑥/우유②                     |

- ▶ 하루 전체 식단(오전간식, 점심, 오후간식)에 적용되며, 일부 메뉴만 사용하는 것은 불가합니다.
- ▶ 동일한 식품군으로 대체 가능하며, 이 외의 메뉴변경을 원할 시 식단감수를 신청하시기 바랍니다.
- ▶ **[★, 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)
- 모든 종류의 김치류
- 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( )

▶ 식단감수 없이 변경하는 경우 아래표를 참고하여 변경합니다.

|    |          |                        | 변경 가능한 대체식품                                                    |
|----|----------|------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 식사 | 국        | 밥                      | *모든 종류의 잡곡류 (잡곡 비율 5% 미만)                                      |
|    |          | 김치                     | *모든 종류의 김치류                                                    |
|    |          | 채소국(단백질X)<br>고깃국(단백질O) | 다시마국, 감자국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등<br>소고기국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등         |
|    | 조리<br>반찬 | 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, 다시마튀김, 파래자반 등                                             |
|    | 간식       | 떡                      | *백설기, 시루떡, 바랭떡, 송편, 증편 등                                       |
|    |          | 빵                      | *애플토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 잼샌드위치 등<br>*크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등 |
|    |          | 과일, 채소                 | *딸기, 키위, 사과, 바나나, 굴, 토마토 등<br>*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)                         |

▶ 식품알레르기 보유원아가 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

| 알레르기 유발식품  | 대체식품 설명                                                                                                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①달걀        | *과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요<br>*환삼생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체                                                 |
| ②우유        | *두유, 멸치, 두부로 대체                                                                                                    |
| ③메밀        | *감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공                                                                                      |
| ④땅콩 ⑭호두 ⑰자 | *소량으로 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요<br>*해당견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견과도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 제공 |
| ⑤콩(대두)     | *콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요<br>(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)<br>*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      | *고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음                                                                                 |
| ⑮닭고기 ⑯쇠고기  | *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                                                                               |

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

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

|       |            |
|-------|------------|
| 행 일   | 26. 9. 15. |
| 영 양 사 | 이혜정, 윤수정   |
|       |            |

식단 유형 :

0~2세

가정형, 오전·오후간식 점심

# 2026년 10월 식단

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                    |                    |                    |                    |                                                |                                                                                                                               |                                                 |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.<br>진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴 (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.<br>* 수산물을 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다. |                                                                                   |                    |                    |                    |                    | 1일(목) 403kcal 18g                              | 2일(금) 385kcal 14g                                                                                                             |                                                 |                                             |
| 오전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                    |                    |                    |                    | 녹두죽⑤                                           | 골드키위                                                                                                                          |                                                 |                                             |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                    |                    |                    |                    | 잡곡밥/깍두기⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>달걀간장구이⑤⑥⑬<br>깻잎무침⑤⑥   | 잡곡밥/백김치⑨<br>고기백짜장국⑤⑥⑩⑬<br>맛살달걀찜①⑤⑥⑧⑨<br>김자반                                                                                   |                                                 |                                             |
| 오후                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                    |                    |                    |                    | 구운달걀①/보리차                                      | 두부과자⑤/마시는요구르트②                                                                                                                |                                                 |                                             |
| 2주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5일(월) 대체공휴일                                                                       | 6일(화) 422kcal 18g  | 7일(수) 447kcal 16g  | 8일(목) 452kcal 17g  | 9일(금) 한글날          |                                                |                                                                                                                               |                                                 |                                             |
| 오전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                    |                    |                    |                    | 미역죽                                            | 샤인머스켓                                                                                                                         |                                                 |                                             |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                    |                    |                    |                    | 잡곡밥/깍두기⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>돼지고기청경채조림⑤⑥⑩⑬<br>콩나물무침⑤⑥ | <br>채소볶음밥⑤⑥<br>미소된장국⑤⑥<br>두부너겟+케첩⑤⑥⑫<br>백김치⑨ | 잡곡밥/백김치⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>★동태살전①⑤⑥<br>청포묵나물무침⑤⑥  |                                             |
| 오후                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   |                    |                    |                    |                    | ★토마토스파게티⑤⑥⑩⑫                                   | 후레쉬번①②⑥/우유②                                                                                                                   | 케이크①②⑥/우유②                                      |                                             |
| 3주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12일(월) 433kcal 19g                                                                | 13일(화) 468kcal 17g | 14일(수) 383kcal 16g | 15일(목) 399kcal 16g | 16일(금) 430kcal 18g |                                                |                                                                                                                               |                                                 |                                             |
| 오전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 토마토⑫                                                                              |                    |                    |                    |                    | 순두부죽⑤                                          | 샤인머스켓                                                                                                                         | 소고기죽⑬                                           | 사과                                          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 잡곡밥/깍두기⑨<br>맑은순두부탕⑤⑥<br>삼치엿장구이⑥⑥<br>감자채볶음⑤                                        |                    |                    |                    |                    | 잡곡밥/백김치⑨<br>달걀쪽파국①⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑬<br>연근유자청무침  | 잡곡밥/백김치⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>로제찜닭②③⑥⑫⑮<br>느타리버섯나물⑤⑥                                                                                  | 잡곡밥/깍두기⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>한식잡채⑤⑥       | 잡곡밥/백김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>돼지갈비⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥ |
| 오후                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 밤식빵①②⑥/우유②                                                                        |                    |                    |                    |                    | 찐만두⑤⑥⑩/통글레차                                    | 찐단호박/우유②                                                                                                                      | 부추전①⑤⑥/옥수수차                                     | 삶은달걀①/<br>저당마시는요구르트②                        |
| 4주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 19일(월) 520kcal 17g                                                                | 20일(화) 393kcal 15g | 21일(수) 452kcal 17g | 22일(목) 426kcal 17g | 23일(금) 389kcal 16g |                                                |                                                                                                                               |                                                 |                                             |
| 오전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 바나나                                                                               |                    |                    |                    |                    | 배추죽                                            | 배                                                                                                                             | 채소죽                                             | 단감                                          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 잡곡밥/깍두기⑨<br>들깨배춧국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>깻잎찜⑤⑥                                           |                    |                    |                    |                    | 잡곡밥/백김치⑨<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>달걀장조림①⑤⑥<br>상추사과무침      | 잡곡밥/백김치⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>★동태살전①⑤⑥<br>청포묵나물무침⑤⑥                                                                                | 잡곡밥/백김치⑨<br>갈비탕⑤⑥⑬<br>두부우영조림⑤⑥<br>구이김           | 잡곡밥/깍두기⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>돼지고기소육⑤⑥⑩<br>버섯조림⑤⑥   |
| 오후                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 치즈빵①②⑥/우유②                                                                        |                    |                    |                    |                    | 콩면간장비빔국수⑤⑥                                     | 케이크①②⑥/우유②                                                                                                                    | 어묵탕⑤⑥                                           | 저당그레놀라⑤/그릭요거트②                              |
| 5주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26일(월) 445kcal 18g                                                                | 27일(화) 572kcal 23g | 28일(수) 387kcal 15g | 29일(목) 507kcal 18g | 30일(금) 386kcal 12g |                                                |                                                                                                                               |                                                 |                                             |
| 오전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 배                                                                                 |                    |                    |                    |                    | 닭죽⑮                                            | 샤인머스켓                                                                                                                         | 김가루참쌀죽                                          | 사과                                          |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 잡곡밥/백김치⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>닭고기채소볶음⑤⑥⑬<br>애호박나물⑤⑥                                      |                    |                    |                    |                    | 잡곡밥/깍두기⑨<br>우거지국⑤⑥<br>돼지고기카레조림⑤⑥⑩<br>푸실리샐러드⑤⑥⑫ | 잡곡밥/백김치⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>스크램블에그①②⑤<br>들깨나물⑤⑥                                                                                   | 잡곡밥/깍두기⑨<br>감자양파국⑤⑥<br>★고등어메리야끼구이⑥⑥⑦<br>시금치나물⑤⑥ | 소고기하이라이스⑤⑥⑬<br>우동국물⑤⑥<br>두부완자전①⑤⑥<br>깍두기⑨   |
| 오후                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 핫케이크①②⑥/우유②                                                                       |                    |                    |                    |                    | 찐빵/우유②                                         | 잔치국수①⑤⑥                                                                                                                       | 과일샐러드①②⑤⑫/우유②                                   | 달걀주먹밥①⑤⑥/통글레차                               |

원산지  
표시

【★ , 원산지 표시대상 품목 29종】 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

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

, 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), 넉치, 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, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

|                          |                                                                                     |          |                    |      |     |                |                  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|------|-----|----------------|------------------|
| 쌀, 흑미, 찰쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치                                                                                | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기           | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순·연두부) |
|                          | 배추                                                                                  | 국내산      | 수입산                |      |     |                |                  |
| 국내산                      | 국내산                                                                                 | 한우       | 호주산                | 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 |          |                    |      |     |                |                  |
| ★삼치, 고등어                 |                                                                                     |          |                    |      |     |                |                  |
| 국내산                      | 6일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨                                                                 |          | 돼지고기: 외국산(스페인, 미국) |      |     |                |                  |

# 조리 및 배식 시 유의사항

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

## 영유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

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

## ■ 영유아기 1인 적정배식량

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

### ▶ ( 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.