# 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 | 528kcal 18g | 475kcal 16g | 452kcal 17g |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 제철과일(사과) | 제철과일(바나나) | 제철과일(토마토⑫) |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>⭐함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니샐러드①⑤⑥⑧ | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>⭐동태살전①⑤⑥<br>청포묵나물무침⑤⑥ |
| 오후간식 | 케이크①②⑥/우유② | 케이크①②⑥/우유② | 케이크①②⑥/우유② |

| 구분 | 440kcal 14g | 460kcal 12g | 469kcal 17g |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 제철과일(사과) | 제철과일(바나나) | 제철과일(토마토⑫) |
| 점심 | 달걀파프리카볶음밥①②⑤⑥⑫<br>⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ | 유부초밥⑤⑥<br>푸실리샐러드⑤⑥⑫<br>단무지⑬<br>과채주스 | ⭐꼬마김밥①⑤⑥⑩⑮<br>어묵탕⑤⑥<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 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 |
| | 조리 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, 다시마튀각, 파래자반 등 |
| 간식 | 떡 | | *백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등 |
| | 빵 | 조리 | *옛날토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 잼샌드위치 등 |
| | | 비조리 | *크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등 |
| | 과일, 채소 | | *딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 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) |

※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<br>*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<br>*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<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<br>⑮닭고기 ⑯쇠고기 | *고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음<br>*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)

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

# 2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

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

| 1주 | 2일(월) 488kcal 21g | 3일(화) 439kcal 19g | 4일(수) 390kcal 10g | 5일(목) 460kcal 19g | 6일(금) 419kcal 19g | 7일(토) 232kcal 8g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전 | 배 | 당근스틱/치즈② | 키위 | 닭죽⑮ | 단감 | 토마토⑫ |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>감잣국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>(애호박볶음⑤⑥) | 쌀밥/배추김치⑨<br>**조갯살부추국⑤⑥⑱**<br>훈제오리구이<br>어린잎두부샐러드⑤ | 그린데이<br>표고버섯콩나물밥*양념장⑤⑥<br>무채된장국⑤⑥<br>감자고로케①②⑤⑥<br>상추겉절이⑤⑥<br>배추김치⑨ | 발아현미밥/깍두기⑨<br>달걀양파국①⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>해초무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑮<br>양배추나물⑤⑥ | 돼지불고기덮밥⑤⑥⑩⑱<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트② |
| 오후 | 소보로빵①②④⑥/우유② | 크림리조또② | (채식)군만두⑤⑥<br>/마시는요구르트② | 찐고구마/과채주스 | 구운달걀①/우유② | |
| 2주 | 9일(월) 447kcal 20g | 10일(화) 526kcal 21g | 11일(수) 412kcal 13g | 12일(목) 502kcal 20g | 13일(금) 442kcal 18g | 14일(토) 351kcal 17g |
| 오전 | 사과 | 시리얼⑤/우유② | 샤인머스킷 | 달걀채소죽① | 토마토⑫ | 우유② |
| 점심 | 기장밥/배추김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>두부조림⑤⑥<br>⭐햄감자채볶음⑤⑥⑩ | 수수밥/배추김치⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>(달걀말이①⑤)<br>들깨무나물⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>건파래자반 | 쌀밥/깍두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>닭살허니버터조림②⑮<br>깻잎나물⑤⑥ | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>**쑥갓어묵국⑤⑧**<br>연두부찜*양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ | **바지락칼국수⑤⑥⑱**<br>(감자칼국수⑤⑥)<br>녹두전①⑤⑨⑩<br>깍두기⑨ |
| 오후 | 단호박튀김⑤⑥/우유② | ⭐토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ | 유부초밥⑤⑥/보리차 | 찐빔/우유② | 꿀호떡①②⑥/우유② | |
| 3주 | 16일(월) 418kcal 14g | 17일(화) 512kcal 27g | 18일(수) 465kcal 18g | 19일(목) 421kcal 17g | 20일(금) 389kcal 19g | 21일(토) 255kcal 8g |
| 오전 | 귤 | 오이스틱/떠먹는요구르트② | 배 | 소고기죽⑯ | 키위 | 사과 |
| 점심 | 쌀밥/깍두기⑨<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>**어묵볶음⑤⑧**<br>(달걀장조림①⑤⑥)<br>오이무침⑤⑥ | 차조밥/배추김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>**새우살조림⑤⑥⑨**<br>(버섯조림⑤⑥) | 차조밥/배추김치⑨<br>근대국⑤⑥<br>언양불고기⑤⑥⑯<br>파프리카잡채⑤⑥ | 흑미밥/깍두기⑨<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑩<br>치즈달걀찜①②⑨<br>(연근조림⑤⑥) | 쌀밥/배추김치⑨<br>콩나물국⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑯<br>구이김 | 감자수제비⑤⑥<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>추가밥/깍두기⑨ |
| 오후 | 찐고구마/우유② | 사골고기국수⑤⑥⑩⑯ | 모닝빵*딸기잼①②⑥/우유② | 찐감자/둥글레차 | 삶은달걀①/우유② | |
| 4주 | 23일(월) 362kcal 14g | 24일(화) 465kcal 15g | 25일(수) 461kcal 16g | 26일(목) 467kcal 20g | 27일(금) 475kcal 16g | 28일(토) 354kcal 14g |
| 오전 | 단감 | 파프리카스틱/치즈② | 샤인머스킷 | 당근죽 | ♡생일식단<br>제철과일(바나나) | 우유② |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>달걀실파국①⑤⑥<br>두부짜장조림⑤⑥<br>숙주맛살무침①⑤⑥⑧ | 흑미밥/배추겉절이<br>미역된장국⑤⑥<br>삼겹살채소볶음⑩<br>미나리나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>유부맑은국⑤⑥<br>⭐치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮<br>코울슬로①⑤ | 쌀밥/깍두기⑨<br>설렁탕⑯<br>(두부굴소스볶음⑤⑥⑱)<br>시금치무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥ | 쌀국수⑤⑥⑯<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬ |
| 오후 | 잔치국수①⑤⑥ | 단호박수프②⑥<br>/식빵반쪽①②⑥ | 물만두⑤⑥⑩<br>/저당마시는요구르트② | 과일샐러드①②⑤⑫/우유② | 케이크①②⑥/우유② | |
| 5주 | 30일(월) 384kcal 13g | | | | | |
| 오전 | 감귤 | | | | | |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>느타리버섯국⑤⑥<br>닭살참깨무침①⑤⑮<br>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 | 예) (수입산일 경우) | | | | |
| 산 | 산 | 산 | 한우, 육우, 젖소 | 예) 호주산 | 산 | 산 | 산 | 산 |

| 수산물 | ※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 | |
|---|---|---|
| ⭐오징어 | 9일(월) ⭐햄감자채볶음/ 햄 | 예/ 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 |
| 예/ 국내산 | 10일(화) ⭐토마토스파게티/ 베이컨 | 예/ 돼지고기: 외국산(스페인, 미국) |
| | 25일(수) ⭐치킨까스 | 예/ 닭고기: 국내산 |

# 조리 및 배식 시 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<br>• 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 | • 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양<br>• 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<br>• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 | • 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공<br>• 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공<br>• 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 | |
| | 난류 | • 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 | • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>• 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 | |
| 부찬류 | 샐러드·쌈채소 | • 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리<br>• 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<br>• 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<br>(만 1–2세는 백김치 고려) | • 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음<br>• 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)<br>• 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공<br>• 떡 제공의 경우 제공 사설에 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)<br>• 옥수수는 쪄서 으깬 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 | • 알레르기 원아 확인 후 제공<br>• 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| | 표면이 미끄러운 음식 | • 메추리알은 푹 익혀서 조리<br>• 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<br>• 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요<br>• 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공<br>• 2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) | |
| | 물·음료 | • 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공<br>• 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙준수 | • 급하게 마시지 않도록 주의<br>• 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공<br>• 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) | <br>3 숟가락(30~35g) |  |  |
| | 1<br>주걱(80g) | 1 + 1/3<br>국자(90g) | 튀김/구이류 | <br>3 숟가락(30g) | 2 숟가락(25g) | 가득 1 숟가락(14g) |
| 3–5세 |  |  | 볶음/조림류 (고기 또는 고기+채소) | <br>가득 3 숟가락(40~50g) |  |  |
| | 1 + 1/2<br>주걱(120g) | 2<br>국자(140g) | 튀김/구이류 | <br>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.