남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 영아식

(만 1~2세)

(알레르기번호 표시)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6	7
오전간식	바나나 또는 경기지원과일	누룽지죽	당근스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	귤	배추죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	차조밥 콩가루얼갈이국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥ 숭늉 (미소장국⑤⑥) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩(+소스⑤⑥) 배추김치⑨ (+사과)	수수밥 순살동태탕⑤⑥ (✿갈비탕⑯) 시금치달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파김국⑤⑥⑨ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥&옥수수차	버터감자구이②	구운식빵①②⑤⑥&유자차	영양주먹밥⑤	찐단호박&보리차	치즈②
총열량단백질	356.8/19.6	433.6/15	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8	281.9/9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13	14
오전간식	사과 또는 경기지원과일	북어가루죽⑤⑥	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	바나나	콩나물죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박새우젓국⑨ 순살삼치구이⑤⑥ (✿오리로스구이) 두부브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	저당닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑱ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨ (+배)	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 배추쌈(+저염쌈장⑤⑥) 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 아기멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기무밥(+양념장)⑤⑥⑯ 부추장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &마시는요구르트②	찐고구마&두유⑤	약밥⑤⑥&메밀차③	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	불고기샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑯&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	398/17.1	476.6/20.5	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4	336.6/14.5
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20	21
오전간식	귤 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 치즈②(떠먹는요구르트②)	배	삼색채소죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 게살잡채①⑤⑥⑧ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 숭늉 (우동장국⑤⑥) 두부텐더⑤(+머스타드①⑤) 배추김치⑨ (+바나나)	기장밥 채소스프②⑤⑥⑮⑯ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살들깨볶음⑤⑥⑮ 당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우주먹밥⑤⑨ 아욱국⑤⑥ 소시지구이⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식	닭살소금구이⑤⑮&둥굴레차	배추전①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥&결명자차	교자만두①⑤⑥⑩	찐감자&오미자차	치즈②
총열량단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	476.1/16	436/12.7	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27	28
오전간식	단감 또는 경기지원과일	참치죽	✿(저당)시리얼⑤⑥&우유②	사과	찹쌀애호박죽⑤⑥	두유⑤
점 심	백미밥 달걀탕① 두부두루치기⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 열무국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	봄동배추비빔밥⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 순살고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ (✿대패삼겹살구이⑩) 깍두기⑨ (+귤)	흑미밥 황태국⑤ 묵은지찜닭⑤⑥⑨⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 실파맑은국 춘권튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&보리차	온메밀국수③⑤⑥	미니와플①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총열량단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	배 또는 경기지원과일					
점 심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 귤샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨					
오후간식	온두부찜⑤(+양념장⑤⑥)					
총열량단백질	367/16.3					

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소
아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶과일,빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶밥,김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✔ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기/훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태(동태)	다랑어(참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

시립샬롬어린이집

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 영아식

(만 1~2세)

✿저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
✿저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
☘제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
✿수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
✿식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4✿저염DAY	5	6	7
오전간식	바나나 또는 경기지원과일	누룽지죽	당근스틱& 치즈(떠먹는요구르트)	귤	배추죽	두유
점 심	백미밥 미역국 간장닭갈비 무생채 배추김치	차조밥 콩가루얼갈이국 소고기굴소스볶음 양배추나물 깍두기	하이라이스 숭늉 (미소장국) 찹쌀탕수육(+소스) 배추김치 (+사과)	수수밥 순살동태탕 (✿갈비탕) 시금치달걀찜 우엉조림 배추김치	백미밥 실파김국 돈육버섯볶음 새콤오이무침 깍두기	잔치국수 백미밥1/2 애호박전 배추김치
오후간식	치즈스틱&옥수수차	버터감자구이	구운식빵&유자차	영양주먹밥	찐단호박&보리차	치즈
총열량단백질	356.8/19.6	433.6/15	479.1/16.9	337.3/13.8	355.2/15.8	281.9/9
날짜	9	10	11✿저당DAY	12	13	14
오전간식	사과 또는 경기지원과일	북어가루죽	✿(저당)시리얼&우유	바나나	콩나물죽	두유
점 심	백미밥 감자국 소고기당면조림 청경채나물 배추김치	기장밥 호박새우젓국 순살삼치구이 (✿오리로스구이) 두부브로콜리볶음 배추김치	저당닭살양파덮밥 팽이버섯맑은국 볼어묵볶음 깍두기 (+배)	흑미밥 가지된장국 돼지고기수육 배추쌈(+저염쌈장) 깍두기	백미밥 유부맑은국 치즈달걀말이 아기멸치조림 배추김치	소고기무밥(+양념장) 부추장국 김구이 배추김치
오후간식	미니핫도그&마시는요구르트	찐고구마&두유	약밥&메밀차	로제파스타	불고기샌드위치&우유	떠먹는요구르트
총열량단백질	398/17.1	476.6/20.5	523.2/19.6	367.1/15.5	533.7/22.4	336.6/14.5
날짜	16	17	18✿저염DAY	19	20	21
오전간식	귤 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 치즈(떠먹는요구르트)	배	삼색채소죽	두유
점 심	백미밥 시금치국 돈육목살조림 숙주나물 깍두기	수수밥 소고기탕국 게살잡채 상추무침 깍두기	훈제오리볶음밥 숭늉 (우동장국) 두부텐더(+머스타드) 배추김치 (+바나나)	기장밥 채소스프 소고기폭찹 단호박샐러드 배추김치	백미밥 무채된장국 닭가슴살들깨볶음 당근조림 배추김치	밥새우주먹밥 아욱국 소시지구이 깍두기
오후간식	닭살소금구이&둥굴레차	배추전	버터롤빵&결명자차	교자만두	찐감자&오미자차	치즈
총열량단백질	302.8/13.8	424.2/12.1	476.1/16	436/12.7	406.1/18.4	354.1/15.2
날짜	23	24	25☘제철DAY	26	27	28
오전간식	단감 또는 경기지원과일	참치죽	✿(저당)시리얼&우유	사과	찹쌀애호박죽	두유
점 심	백미밥 달걀탕 두부두루치기 김자반 배추김치	차조밥 열무국 소고기파프리카볶음 느타리버섯나물 배추김치	봄동배추비빔밥 청국장찌개 순살고등어데리야끼구이 (✿대패삼겹살구이) 깍두기 (+귤)	흑미밥 황태국 묵은지찜닭 콩나물무침 깍두기	백미밥 다시마양파국 제육볶음 섬초나물 배추김치	짜장밥 실파맑은국 춘권튀김 배추김치
오후간식	누룽지죽	찐고구마&두유	삶은달걀(연두부)&보리차	온메밀국수	미니와플&우유	떠먹는요구르트
총열량단백질	336.5/12.1	534.7/19.6	426.4/20.6	367.8/18.9	488/18.3	368.2/12.5
날짜	30					
오전간식	배 또는 경기지원과일					
점 심	백미밥 양배추된장국 함박스테이크 귤샐러드 깍두기					
오후간식	온두부찜(+양념장)					
총열량단백질	367/16.3					

이달의 도전 채소



배추

아삭아삭 재미있는 식감과 추운 날 맛있는 김치로 변신하는 우리집 밥상의 단짝 채소
아삭아삭 배추

이달의 도전 과일



귤

새콤달콤 비타민C가 톡톡 터지고 손 끝이 노랗게 물들도록 까먹는 찬바람 단짝 과일 새콤달콤 귤

▶**과일,빵**은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.

▶**밥,김치**도 원내 사정에 맞게 변경 가능하오나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다.

▶**잡곡밥**의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 **5% 이내**로 제공하여 주시길 바랍니다.

▶**원산지 및 알레르기번호**는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.

✔ **본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.**
✔ **만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g**

⊙ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥, 죽,누룽지)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기 /훈제오리	식육/수산물가공품					콩		김치		수산물		
		한우	육우	젖소				소시지	게살	찹쌀탕수육	함박스테이크	어묵	두부	연두부	배추	고춧가루	고등어	명태 (동태)	다랑어 (참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	오징어 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	원양산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-7997

어린이집

• 생일/견학 식단

- 생일 및 견학 대체 식단으로 시설의 상황에 맞게 아래 계획되어 있는 다섯 가지 식단 중 택 1 하여 사용하시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단을 원내 사정으로 변경하여 사용할 경우 식단 감수 받아 사용하시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단에 사용되는 제철과일의 이름을 구체적으로 작성하여 주시기 바랍니다.

생 일 식 단					
	①	②	③	④	⑤
오전간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑯ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식	생일케이크①②⑥&우유② 또는 당일간식
견 학 식 단					
	①	②	③	④	⑤
오전간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식
점 심	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 닭봉구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	잔멸치주먹밥⑤ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	달걀볶음밥①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②	유부채소볶음밥⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일 마시는요구르트②
오후간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식	당일간식

• 알레르기 대체 식품

*** 대표적인 알레르기 유발식품 표기 (총 19종) ***

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

알레르기 유발 식품	식품별 주의사항 및 대체식품
① 난류	▪ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요합니다. ▪ 대체식품 : 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
② 우유	▪ 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문가와 상의하여 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿등에도 함유되어 있으므로 주의가 필요합니다. ▪ 대체식품 : 두유, 멸치, 두부 등
④ 땅콩, ⑭ 호두, ⑲ 잣	▪ 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 견과류 알레르기가 있을 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 보시기 바랍니다. ▪ 대체식품 : 외관상 비슷한(볶은 콩, 건포도 등)으로 대체하거나 제거식 권장
⑤ 대두(콩)	▪ 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요합니다. (두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름, 콩기름을 이용한 튀김·과자 등) ▪ 대체식품 : 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
⑧ 게, ⑨ 새우, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류	▪ 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 건새우로 육수를 내는 경우도 주의 바랍니다. ▪ 대체식품 : 쇠고기, 돼지고기, 생선류, 두부, 달걀 등의 단백질 식품
⑩ 돼지고기, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기	▪ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있습니다. ▪ 대체식품 : 생선류, 달걀, 두부 등 철분보충으로 해조류 추가 권장

• 조리 및 배식 시 유의사항

음식명	조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
밥류			
잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류 제공 · 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	· 횟수 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 (돈육·우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 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 0.5-1cm정도로 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 직전에 버무려서 제공	· 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 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 (만1-2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
깍두기		· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류 / 떡류 / 전류			
국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡	· 먹기좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 * 전통 식품 제공 등의 사유로 제공 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 * 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 경우에 한하여 식단 제공 가능 (단,증빙 서류 확인 필요)	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료과 함께 제공 · 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 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 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의) * 옥수수는 펴서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 · 씹어 삼키도록 지도	
포도	· 생과일 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
파인애플	· 생과일 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
짜먹는요구르트·컵에주는음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 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 지도함	
고구마·백설기·강력분으로 만든 빵		· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공		