

2026년 11월 건강식단 – 일반형
<0세~5세>

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	⭐배	검은콩죽⑤	건강과일[샤인머스캣]+유기농우유②	야채죽	바나나
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 솔잎반선호[김자반⑤]	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ⭐새송이버섯시금치나물 [⭐귤]	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱+보리차	머핀①②⑤⑥+우유②	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	616/26	690/29	629/34	704/28	632/26
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	⭐단감	얼갈이죽	건강과일[배]	대구살죽	⭐귤
점심	차조밥/깍두기⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	김장하는날 기장밥/김장김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨ [오렌지주스]	현미밥/깍두기⑨ ⭐양배추맑은국⑤⑥ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ ⭐브로콜리무침	생일잔치쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯(꽃잎반선호) 생선가스(이슬반선호)&타르타르소스①⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	구운달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+유기농우유②	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	생일케이크①②⑤⑥+유기농요거트② 추가:딸기칩파티
열량(kcal)/단백질(g)	639/28	630/32	782/37	597/28	716/25
원산지 표시	오징어:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 동태포(명태):러시아산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	녹두죽	건강과일[샤인머스캣]+유기농우유②	양파크림수프②⑥+모닝빵①②⑤⑥	⭐단감
점심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑦(숲속반선호) 오이채볶음⑤	쇠고기콩나물비빔밥&양념장 ⑤⑥⑯ 유부된장국⑤⑥/백김치 김자반⑤ 아기치즈②	찹쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	기장밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥(풀잎반선호)	잔멸치주먹밥⑤⑥+우유②	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	748/31	691/32	828/30	668/25
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우	찹쌀:국내산 ★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	⭐귤	미역죽	건강과일[배]	고구마죽	건강과일[배]
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩(새싹반선호) 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트②]	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+유기농우유②	크루아상①②⑥+우유②	찐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	668/26	654/32	657/28	708/26
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산 오징어:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	
날짜	30			★ 기타안내 ★	
오전간식	⭐단감				
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	652/20				
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산				



-식자재 업체: 청정원 외
(월, 수, 금)새벽배송

-만0~2세 : 백김치제공
*원산지 및 식자재는 어린이집 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
*알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며 이에 따라
어린이집에서는 대체 또는 제거하여 제공하고 있음을 알려드립니다.
★ 11월 7일(토):입동-겨울이 시작되는시기
★ 11월 22일(일):소설-눈이 내리기 시작하는 시기

⭐11월의 제철식품
단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량	
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨	160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨	163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당	1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

식품알레르기 유발물질 표시
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.

감수 확인



2026년 11월 건강식단 – 일반형/야간연장 <0~5세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
늦은간식	멸치주먹밥⑤⑥+우유②	삶은병아리콩⑤+우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯+우유②	맛밤 +우유②	구운도넛①②⑤⑥+우유②
저녁	찹쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우살크림소스볶음②⑨ 근대나물⑤⑥	차조밥/백김치 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ ⭐상추사과무침	흑미밥/백김치 숙주맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	현미밥/백김치 고사리된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ 부추무침
열량(kcal)/단백질(g)	659/33	561/26	633/28	499/23	635/26
원산지 표시	찹쌀:국내산	두부(콩):국내산	돼지고기(소세지):국내산 흑미:국내산 ★쇠고기:국내산한우	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	9	10	11	12	13
통밀롤①②⑤⑥+우유②	롱고구마스틱⑤+우유②	방울토마토⑫+아기치즈②	삶은병아리콩⑤+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	훈제메추리알①+우유②
저녁	수수밥/백김치 미역된장국⑤⑥ **계란말이①⑤(나무반선호)** ⭐청경채볶음⑤⑥⑱	흑미밥/백김치 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근무침⑤⑥	쌀밥/백김치 근대맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤ 가지볶음⑤⑥	서리태밥⑤/백김치 미소된장국⑤⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드⑤⑥	보리밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	618/19	440/23	473/24	566/27	510/25
원산지 표시	두부(콩):국내산	흑미:국내산 오리고기:국내산		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우
날짜	16	17	18	19	20
늦은간식	김가루주먹밥①⑤⑥+우유②	두부봉①⑤+우유②	사과쨈샌드위치①②⑤⑥+우유②	크루와상①②⑥+우유②	찐만두⑤⑥⑩+우유②
저녁	현미밥/백김치 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	차조밥/백김치 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥/백김치 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ⭐무생채	흑미밥/백김치 다시마두부국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ⭐배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐시금치콩가루국⑤⑥⑨ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 우엉조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	614/31	515/26	529/26	557/23	574/26
원산지 표시	현미:국내산 두부(콩):국내산	두부봉-두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	흑미:국내산 두부(콩):국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	23	24	25	26	27
늦은간식	**연장반라스트팡남남데이 오색어묵탕파티⑤⑥**	꼬마김밥①⑤⑥⑧+우유②	밥새우주먹밥⑤⑨+우유②	구운계란①+우유②	곡물크리스피롤⑤⑥+우유②
저녁	찹쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ **숙주나물(나무반선호)**	기장밥/백김치 콩비지국⑤⑨ ⭐고등어구이⑤⑦ ⭐청경채나물⑤⑥	수수밥/백김치 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥	서리태밥⑤/백김치 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ⭐양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	407/24	615/29	591/24	575/27	528/25
원산지 표시	찹쌀:국내산 닭고기:국내산	콩비지(콩):국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	30				
늦은간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②				
저녁	쌀밥/백김치 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김가루무침⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	581/25				
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우				



- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴
- 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴

※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
- ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
  예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

식품알레르기 유발물질 표시

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

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.



식단 안내

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

▶ 본 센터에서 제공하는 식단은 **"2025 한국인영양소섭취기준"**에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 유아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공함.
* 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 1~2세 유아의 경우 450kcal 내외, 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공함.

간식	점심식사
· 우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상 · 신선한 채소, 과일, 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수) 등: 주 3회 이상 · 죽 또는 스프: 주 1~2회 · 오후간식은 아이의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성	· 기름이 많이 소비되는 튀김류: 주 2회 이하 · 면요리: 월 2회 이하 · 일품요리: 수요일 · 토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성 · 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기를 주 별 각 1회 이상 구성 · 생일·견학식단표 별도 제시(일정에 맞게 활용)

▶ **식품알레르기 유발물질 표시**: 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
⑬아황산류의 경우, 식품알레르기 식단에 별도로 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.
※ 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

▶ **원산지**는 아래 사항에 준수하여 **식단표에 일별로** 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상품목 (미공개시 과태료)	농산물(3)	축산물(6)	수산물(20)*
	배추김치(배추, 고춧가루) **쌀***(밥, 죽, 누룽지) **콩**(두부류, 콩국수, 콩비지) ※ 해당 농산물 가공품 포함	**쇠고기***, **돼지고기, 닭고기** **오리고기, 양고기,** **염소**(유산양포함) ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함	**넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태**(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), **참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세** *해당 수산물 가공품 포함
비고	* 배추김치: 배추 OO산, 고춧가루 OO산 * 쌀 : 흑미, 찹쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	* 쇠고기: 국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분표시	* 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 원양산의 경우: 원양산 이나 원양산,해역명 표시 외국산의 경우: 국가명 표시

※ 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 일별로 표시해야 합니다.(매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표 아래에 일괄표시 가능)
※ 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.
※ 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 공지해야 합니다.

▶ 재료수급이 어려운 경우, 아래 **'대체가능 식품표'**를 참고하여 **같은 식품군과 조리법 내에서 11일 미만으로 변경**하도록 권장합니다.

구 분	대체가능 식품	
밥	모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)	
국	채소국	콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등
	고깃국	쇠고깃국 ↔ 달걀국 ↔ 맑은순두부국 ↔ 어묵국 ↔ 만둣국 ↔ 황태국 ↔ 유부국 등
단백질 반찬 (주찬*) *함량이 비슷하게 권장 *가급적 가공식품 지양	육류	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어류	고등어 ↔ 삼치 ↔ 임연수 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류	달걀 ↔ 두부
채소	모든 종류의 채소류를 같은 조리법 내에서 변경(나물, 무침, 볶음, 숙회, 조림 등)	
김치	모든 종류의 김치류(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)	
제철과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 참외 ↔ 수박 ↔ 사과 ↔ 배 ↔ 귤 ↔ 바나나 등) *연속해서 같은 과일을 제공하지 않도록 주의 *통조림, 과일주스 등 가공식품으로 제공하지 않도록 주의	
떡·빵	모든 종류의 떡과 빵 *찐 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수 등)로 변경 가능	
우유	우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요구르트 ↔ 요구르트 ↔ 치즈 *우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체 *하루 2회의 우유 및 유제품 섭취 권장	

*

주찬: 멸치볶음, 진미채무침, 명엽채볶음 등 통상적으로 부찬으로 제공되는 메뉴로는 대체 불가합니다.
※ 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 변경하여 영양소·열량까지 고려하도록 권장합니다.



식단 제공 시 유의 사항

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

▶ **다른 식품군 또는 다른 조리법으로** 식단 수정이 필요한 경우 **아래 절차에 따라** **식단 감수**를 진행 합니다.

'대체가능 식품표'를 참고하여 식단 수정 → 식단 감수 요청서 작성 (센터로 메일 송부) → 식단 검토 및 감수 진행 **(약 3~4일 소요)** → 식단 감수 확인서 발송 (급식소로 메일 송부)

※ 감수 기간: **매월 식단 게시일(15일 경)부터 약 10일간(공휴일 포함) 가능**합니다. 급식이 제공된 이후 감수는 불가합니다.
※ 원활한 식단 감수를 위하여 **식단 감수 기간을 꼭 준수**해 주시기 바랍니다.

▶ 급.간식 제공 시 유의사항

※ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급.간식을 제공하여 주시기 바랍니다.
※ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로, 아래를 참고하여 배식하시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘 될 수 있도록 충분히 불려 사용
	볶음밥/덮밥	• 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 • 1-2세의 경우 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다라살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공(순살 생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드, 쌈채소	• 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 유아에게 제공 시 주의
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	• 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	• 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타류	국수/ 잡채 등의 면류	• 1-2세: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 • 3-5세: 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	• 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리 • 1-2세: 3×3cm 정도의 크기로 제공 • 3-5세: 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공
아몬드, 땅콩, 콩류 등		• 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의를 요함 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 알레르기 원아 확인 후 제공
표면이 미끄러운 음식		• 메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도		• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류		• 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능
찐감자, 찐고구마		• 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 • 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		• 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함

[어린이급식관리지원센터 식단운영.관리 지침, 식품의약품안전처, 2025]