

|                                                                                                    | 월                                                                                 | 화                                               | 수                                             | 목                                                | 금                                                                                   | 토                                                                                   |           |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 날짜                                                                                                 |                                                                                   |                                                 |                                               | 1                                                | 2                                                                                   | 3                                                                                   |           |  |
| 오전간식                                                                                               |                                                                                   |                                                 |                                               | 참깨죽                                              | 달걀양파죽①                                                                              | 개천절                                                                                 |           |  |
| 점심                                                                                                 |  |                                                 |                                               | 쌀밥/백김치<br>미역된장국⑤⑥<br>★고등어구이⑤⑦<br>콩나물무침⑤          | 쌀밥/백김치<br>맑은육개장⑤⑥⑩<br>온두부&양념장⑤⑥<br>★청경채나물⑤⑥                                         |  |           |  |
| 오후간식                                                                                               |                                                                                   |                                                 |                                               | 전단호박+등굴레차                                        | 포도+우유②                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |                                                                                   |                                                 |                                               | 406/18                                           | 445/17                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 원산지 표시                                                                                             |                                                                                   |                                                 |                                               | 두부(콩): 국내산<br>고등어:국내산                            | ★쇠고기:국내산한우<br>두부(콩):국내산                                                             |                                                                                     |           |  |
| 날짜                                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                               | 7                                             | 8                                                | 9                                                                                   | 10                                                                                  |           |  |
| 오전간식                                                                                               | 대채휴일                                                                              | ★양송이죽⑤⑥                                         | 연두부죽⑤                                         | 크림수프②⑥                                           | 한글날                                                                                 |                                                                                     |           |  |
| 점심                                                                                                 |  | 쌀밥/백김치<br>★다시마뽕국<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>브로콜리볶음⑤⑥⑩      | 쌀밥/백김치<br>아욱된장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥      | 쌀밥/백김치<br>온도토리묵국⑤⑥<br>*닭살간장구이⑤⑥⑤<br>양배추찜         |  |                                                                                     |           |  |
| 오후간식                                                                                               |                                                                                   | 배+우유②                                           | 잔치국수①⑤⑥                                       | 바나나+우유②                                          |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    |                                                                                   | 443/18                                          | 432/16                                        | 457/20                                           |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| 원산지 표시                                                                                             |                                                                                   | 돼지고기:국내산                                        | 연두부(콩):국내산<br>★쇠고기:국내산한우                      | 닭고기:국내산                                          |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| 날짜                                                                                                 | 12                                                                                | 13                                              | 14                                            | 15                                               | 16                                                                                  | 17                                                                                  |           |  |
| 오전간식                                                                                               | ★청경채죽                                                                             | 대구살죽                                            | 강낭콩죽⑤                                         | 흑임자죽                                             | 느타리버섯죽                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 점심                                                                                                 | 쌀밥/백김치<br>참나물된장국⑤⑥<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥                                         | 쌀밥/백김치<br>김달걀국①⑤⑥<br>훈제오리채소볶음⑤⑥<br>과일샐러드①②⑤⑩    | 쌀밥/백김치<br>실과유부국⑤<br>새우채소전①⑤⑨<br>근대나물⑤⑥        | 쌀밥/백김치<br>만둣국⑤⑥⑩<br>채소달걀찜①<br>숙주나물               | 쌀밥/백김치<br>★맑은묵국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑩<br>오이나물⑤                                             |                                                                                     |           |  |
| 오후간식                                                                                               | 샤인머스켓+우유②                                                                         | 미니우동⑤⑥                                          | ★단감+우유②                                       | 전감자+결명자차                                         | 사과+우유②                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    | 453/17                                                                            | 428/16                                          | 457/19                                        | 440/17                                           | 452/18                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 원산지 표시                                                                                             | 돼지고기:국내산                                                                          | 오리고기:국내산                                        |                                               |                                                  | ★쇠고기:국내산                                                                            |                                                                                     |           |  |
| 날짜                                                                                                 | 19                                                                                | 20                                              | 21                                            | 22                                               | 23                                                                                  | 24                                                                                  |           |  |
| 오전간식                                                                                               | 미역죽                                                                               | 땅콩죽④                                            | ★고구마죽                                         | ★무수프②                                            | 순두부죽⑤                                                                               |                                                                                     |           |  |
| 점심                                                                                                 | 쌀밥/백김치<br>동태맑은국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>브로콜리무침                                             | 쌀밥/백김치<br>고사리들깨국⑤<br>*달지않은소불고기⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥    | 쌀밥/백김치<br>시금치콩가루국⑤⑥⑨<br>닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩<br>우영조림⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>가지된장국⑤⑥<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩⑩⑩<br>콩나물무침⑤      | 쌀밥/백김치<br>★청경채맑은국⑤⑥<br>★삼치간장구이⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥⑨                                        |                                                                                     |           |  |
| 오후간식                                                                                               | 바나나+우유②                                                                           | 삶은달걀①<br>+메밀차③                                  | 전감자+우유②                                       | 들기름메밀국수③⑤⑥                                       | 배+우유②                                                                               |                                                                                     |           |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    | 442/20                                                                            | 410/20                                          | 531/20                                        | 443/18                                           | 467/20                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 원산지 표시                                                                                             | 동태(명태):러시아<br>두부(콩):국내산                                                           | ★쇠고기:국내산한우                                      | 닭고기:국내산                                       | 돼지고기:국내산                                         | 순두부(콩):                                                                             |                                                                                     |           |  |
| 날짜                                                                                                 | 26                                                                                | 27                                              | 28                                            | 29                                               | 30                                                                                  | 31                                                                                  |           |  |
| 오전간식                                                                                               | 참치채소죽                                                                             | 당근치즈죽②                                          | 누룽지죽                                          | ★밤죽                                              | 장국죽⑤⑥⑩                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 점심                                                                                                 | 쌀밥/백김치<br>미역국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑤<br>★무나물                                                  | 쌀밥/백김치<br>모듬버섯국⑤⑥⑩<br>생선가스&타르타르소스①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>미소된장국⑤⑥<br>콩나물돼지불고기⑤⑥⑩<br>청포묵무침⑤⑥   | 쌀밥/백김치<br>양배추맑은국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑩<br>취나물들기름무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>황태국①⑤⑥<br>★매추리알연근조림①⑤⑥<br>우거지나물⑤⑥                                         |                                                                                     |           |  |
| 오후간식                                                                                               | 사과+우유②                                                                            | 물만두⑤⑥⑩+보리차                                      | 국+우유②                                         | 카스텔라①②⑥+등굴레차                                     | ★단감+우유②                                                                             |                                                                                     |           |  |
| 열량(kcal)/단백질(g)                                                                                    | 435/19                                                                            | 392/17                                          | 470/20                                        | 435/16                                           | 480/23                                                                              |                                                                                     |           |  |
| 원산지 표시                                                                                             | 참치(다랑어):원양산<br>닭고기:국내산                                                            | ★쇠고기:국내산한우<br>동태포(명태):러시아산                      | 두부(콩):국내산<br>돼지고기:국내산                         | ★쇠고기:국내산한우                                       | ★쇠고기:국내산한우                                                                          |                                                                                     |           |  |
| ★10월의 제철식품                                                                                         | ★ 10월의 저나트륨·저당 메뉴                                                                 |                                                 |                                               | 원산지 표시                                           | 쌀(백미)                                                                               |                                                                                     | 배추김치(백김치) |  |
|                                                                                                    | 날 짜                                                                               |                                                 | 메뉴                                            |                                                  | 점심 중 합량                                                                             |                                                                                     |           |  |
|                                                                                                    | 저나트륨 메뉴                                                                           |                                                 | 8일                                            |                                                  | 닭살간장구이                                                                              | 나트륨                                                                                 | 106mg     |  |
|                                                                                                    | 저당 메뉴                                                                             |                                                 | 20일                                           |                                                  | 달지않은소불고기                                                                            | 당                                                                                   | 2g        |  |
|                                                                                                    | 저나트륨 메뉴                                                                           |                                                 | 30일                                           |                                                  | 배각두기(저염김치)                                                                          | 나트륨                                                                                 | 0.1mg     |  |
| * 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.               |                                                                                   |                                                 |                                               |                                                  |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| 식품알레르기 유발물질 표시                                                                                     |                                                                                   |                                                 |                                               |                                                  |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳것  |                                                                                   |                                                 |                                               |                                                  |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」 를 참고해 주세요.                                                       |                                                                                   |                                                 |                                               |                                                  |                                                                                     |                                                                                     |           |  |
| ※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준제시표에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다. |                                                                                   |                                                 |                                               |                                                  |                                                                                     |                                                                                     |           |  |



## 식단 안내

▶ 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                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상</li> <li>신선한 채소, 과일, 서류(전 고구마, 전 감자, 전 옥수수) 등: 주 3회 이상</li> <li>죽 또는 스프: 오전</li> <li>오후간식은 아이의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>기름이 많이 소비되는 튀김류: 주 2회 이하</li> <li>면요리: 월 2회 이하</li> <li>토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성</li> <li>생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기를 주 별 각 1회 이상 구성</li> <li>생일·건강식단표 별도 제시(일정에 맞게 활용)</li> </ul> |

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

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬아황산류(최종제품에 SO<sub>2</sub>로 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<br>표시<br>대상품목<br>(미공개시<br>과태료) | 농산물(3)                                                                 | 축산물(6)                                                            | 수산물(20)*                                                                                                                                       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | 배추김치(배추, 고춧가루)<br>쌀*(밥, 죽, 누룽지)<br>콩(두부류, 콩국수, 콩비지)<br>※ 해당 농산물 가공품 포함 | 쇠고기*, 돼지고기, 닭고기<br>오리고기, 양고기,<br>염소(유산양포함)<br>※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함 | 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어,<br>갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은<br>제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비,<br>우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세<br>※해당 수산물 가공품 포함 |
| 비고                                 | * 배추김치: 배추 00산, 고춧가루 00산<br>* 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함<br>(식혜, 떡, 면 제외)        | * 쇠고기: 국내산의 경우<br>한우, 젓소, 육우 구분표시                                 | * 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시<br>원양산의 경우: 원양산 이나 원양산,해역명 표시<br>외국산의 경우: 국가명 표시                                                                   |

※ 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 **일별로 표시**해야 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 표시**해야 합니다.

※ 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 **원에 게시하고 어린이 보호자에게도 공지**해야 합니다.

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

| 구분                                              | 대체가능 식품                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥                                               | 모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)                                                         |
| 국                                               | 채소국                                                                                                          |
|                                                 | 콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등                                                                                      |
| 단백질 반찬<br>(주찬*)<br>*함량이 비슷하게 권장<br>*가급적 가공식품 지양 | 고깃국                                                                                                          |
|                                                 | 쇠고기국 ↔ 달걀국 ↔ 맑은순두부국 ↔ 어묵국 ↔ 만둣국 ↔ 황태국 ↔ 유부국 등                                                                |
|                                                 | 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 ↔ 굴 ↔ 바나나 등)<br>*연속해서 같은 과일을 제공하지 않도록 주의<br>*통조림, 과일주스 등 가공식품으로 제공하지 않도록 주의 |
| 떡·빵                                             | 모든 종류의 떡과 빵<br>*전 서류(전 고구마, 전 감자, 전 옥수수 등)로 변경 가능                                                            |
| 우유                                              | 우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요구르트 ↔ 요구르트 ↔ 치즈<br>*우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체<br>*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

▶ **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)** 가능합니다. 급식이 제공된 이후 감수는 불가능합니다.

※ 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             | <ul style="list-style-type: none"> <li>여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공</li> <li>잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘 될 수 있도록 충분히 불려 사용</li> </ul>                                                                         |
|                       | 볶음밥/덮밥          | <ul style="list-style-type: none"> <li>채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식</li> </ul>                                                                                                                                    |
| 국류                    | 국건더기            | <ul style="list-style-type: none"> <li>숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| 주찬류                   | 불고기용<br>돈육/우육   | <ul style="list-style-type: none"> <li>0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리</li> <li><b>1-2세의 경우</b> 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, <b>작게 썰거나 다진 고기를 활용</b>하여 조리</li> </ul>                                     |
|                       | 닭               | <ul style="list-style-type: none"> <li>뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식</li> </ul>                                                                                                                                                     |
|                       | 생선              | <ul style="list-style-type: none"> <li>배식 전 생선살만 발라서 제공(순살 생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)</li> </ul>                                                                                                                             |
|                       | 난류              | <ul style="list-style-type: none"> <li>반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</li> <li>삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</li> </ul>                                                                                                |
| 부찬류                   | 샐러드,<br>쌈채소     | <ul style="list-style-type: none"> <li>생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리</li> <li>쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공</li> <li>상추는 목에 붙을 수 있으니 유아에게 제공 시 주의</li> </ul>                                                               |
|                       | 나물무침            | <ul style="list-style-type: none"> <li>2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| 김치류                   | 배추김치            | <ul style="list-style-type: none"> <li>아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공</li> </ul>                                                                                                                                                               |
|                       | 깍두기             | <ul style="list-style-type: none"> <li>깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공</li> </ul>                                                                                                                                           |
| 기타류                   | 국수/ 잡채<br>등의 면류 | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>1-2세</b>: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함</li> <li><b>3-5세</b>: 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함</li> </ul>                                                                            |
|                       | 전류              | <ul style="list-style-type: none"> <li>전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리</li> <li><b>1-2세</b>: 3×3cm 정도의 크기로 제공</li> <li><b>3-5세</b>: 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공</li> </ul>                                           |
| 아몬드, 땅콩, 콩류 등         |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의를 요함</li> <li>제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공</li> <li>알레르기 원아 확인 후 제공</li> </ul>                                                                                          |
| 표면이 미끄러운 음식           |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공</li> </ul>                                                                                                                     |
| 포도                    |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공</li> </ul>                                                                                                                               |
| 떡류                    |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)</li> <li>목이 메지 않도록 음료와 함께 제공</li> <li>※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능</li> </ul> |
| 찐감자, 찐고구마             |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식</li> <li>퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공</li> </ul>                                                                                  |
| 짜먹는 요구르트,<br>컵에 주는 음료 |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함</li> <li>두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함</li> </ul>                                                                                    |