이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

1. 이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
1~2세 식단	900	20	450	630	6	40
3~5세 식단	1,400	25	550	1,000	6	45

◆ 본 식단은 식생활안전관리원 식단 작성 프로그램으로 어린이 영양 섭취기준에 따라 분석·평가합니다.

◆ 유아의 점심·간식과 저녁식단은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 48%, 27%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 10종입니다.

◆ 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 10종입니다.

◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해 주세요.

이유식(초/중/후기)	1-2세 일반형, 혼합형	1-2세 연장형(저녁식사)
3-5세 일반형, 혼합형, 장애아 특수식단	3-5세 연장형(저녁식사)	6-11세 일반형, 채식형

3. 월간 식단 메뉴 구성

◆ 점심 식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.

◆ **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다. 식단의 유아김치, 오전·오후간식의 과일, 채소스틱, 빵, 떡, 차, 음료는 세부 식품명 표기가 필수사항입니다.**

◆ 메뉴 변경 시, **알레르기 유발 가능 식품 표시를 반드시 추가**해 주세요. (예: 오전간식 → 복숭아⑪, 토마토⑫)

◆ 유아는 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공해 주세요.

4. 본 센터에서 제공하는 식단은 메뉴에 따라 아래와 같이 알레르기 식품 항목을 표시하고 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
*** 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.**

구분	대체가능 식품의 예
달걀	두부 및 쇠고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	(칼슘강화)두유, 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체
육류, 오징어, 조개류	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
토마토, 복숭아	귤, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체

5. 급식 제공시 유의 사항

◆ 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 모니터링은 필수이며, 아래를 참고하여 배식하여 주시기 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 잘될 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
떡류	떡국	• 1-2세: 제공하지 않음 • 떡이 너무 크지 않도록 제공하며, 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 1-2세: 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 • 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공 (순살생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
	해물	• 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 0.5-1cm 크기로 썰어서 조리 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조리
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드, 쌈채소	• 1-2세: 3-5세보다 작게 잘라서 제공(생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) • 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	• 1cm 이하 크기로 잘라서 잎보다는 줄기 부분을 제공 • 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	• 1cm 이하 크기로 잘라서 제공 • 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타	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

6. 간식 제공 시 유의사항

음식명	조리 및 배식 시 유의사항
견과류, 콩류, 옥수수 등	• 1-2세: 제공하지 않음 ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 • 알레르기 원아 확인 후 제공, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 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	• 1-2세: 제공하지 않음 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 **학부모 안내가 있는 경우**라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, **증빙 서류** 확인 필요) • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
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

[참고문헌] 식품의약품안전처, 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량, 2021
식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 2024

2026년 11월 베비텔 후기 이유식 식단표

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

영양사: 김성영

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	단감	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	고구마메쉬②⑤	바나나	귤
이유식 후기	소고기얼갈이된죽⑯	노른자파래된죽①	닭가슴살시금치된죽⑮	순두부배추된죽⑤	소고기감자된죽⑯	대구살당근된죽
열량/단백질	162/6	237/10	195/11	221/5	185/6	142/6
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	강낭콩메쉬②⑤	사과	씨없는포도
이유식 후기	노른자애호박된죽①	두부당근된죽⑤	소고기청경채된죽⑤⑯	닭가슴살양파된죽⑮	노른자양배추된죽①	닭안심살브로콜리된죽⑮
열량/단백질	188/5	177/5	211/10	244/12	205/5	175/6
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	귤	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	감자메쉬②⑤	샤인머스캣	단감
이유식 후기	북어포가지된죽	두부김가루된죽⑤	소고기새송이버섯된죽⑯	노른자애호박된죽①	닭가슴살무된죽⑮	소고기양배추된죽⑤⑯
열량/단백질	202/17	180/8	201/11	233/7	155/7	170/6
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	사과	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	단호박메쉬②⑤	홍시	배
이유식 후기	노른자연근된죽①	동태살근대된죽	연두부양파된죽⑤	닭가슴살당근된죽⑮	노른자파프리카된죽①	소고기감자된죽⑯
열량/단백질	199/5	171/7	182/7	188/8	201/5	173/6
요일	30일(월)					
오전간식	샤인머스캣					
이유식 후기	소고기애호박된죽⑤⑯					
열량/단백질	174/6					

구 분 — 후기 이유식 식단 활용 가이드라인

이유식 후기 (10~12개월)

- 이유식은 10~12개월 영아에게 주식으로 2회, 간식으로 2회 제공합니다. **출처: 어린이 급식관리지침서, 식품의약품안전처**

구분	1일 수유량 (ml)	수유횟수 (주식/간식)	이유식 횟수 (주식/간식)	이유식으로부터의 1일 섭취비율
이유식 후기	600~700	2회/1회	2회/2회	50~60 %

- 농도는 밥알이 보이는 되직한 된죽 정도로, 쌀알을 그대로 사용하거나 밥을 끓여도 됩니다. (4~6배 된죽)
- 모유나 분유를 먹는 영아에게 이유식을 적응할 수 있도록 제공하는 것이므로 모유나 분유수유와 병행합니다.
- 이유식에는 간을 하지 않습니다.
- 이유식을 먹었을 때 알레르기 반응을 보이면 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체 합니다.

※ 알레르기 유발 식품 ※

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

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀	콩(두부류, 콩비지)	배추	전복	소고기(한우)	닭고기	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

2026년 영아 11월 베비텔 식단표 (12개월이상~2세)

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

영양사: 김솔미,유소정

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	바나나, 치즈②⑤	토마토⑫, 두유⑤	씨없는포도, 플레인요거트②	배, 우유②	단감, 치즈②⑤	귤, 두유⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 갈비탕⑯ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨	깍두기섞음밥⑤⑨⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 오징어숙회⑰ 백김치⑨
오후간식	고구마버무리	삶은달걀①	참치주먹밥⑤	연근전⑤⑥	머핀①②⑤⑥	
열량/단백질	437/16	423/23	422/20	332/14	388/16	267/13
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배, 치즈②⑤	샤인머스켓, 두유⑤	토마토⑫, 플레인요거트②	귤, 우유②	사과, 치즈②⑤	홍시, 두유⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부시래기된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 노각오이무침 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 명엽&오징어채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김칫국⑤⑨ 닭살크림소스조림②⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	찐감자,고구마	달걀보트①⑤	닭가슴살샐러드②⑮	핑거스틱빵①②⑤⑥	
열량/단백질	398/17	332/14	289/16	338/17	413/18	328/15
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	귤, 치즈②⑤	방울토마토⑫, 두유⑤	배, 플레인요거트②	사과, 우유②	샤인머스켓, 치즈②⑤	단감, 두유⑤
중식	백미밥 북어무국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 파래김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치견과볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무&시래기나물볶음 백김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	해물모듬전①⑤⑥⑨	단호박고구마찜	어묵탕⑤⑥	바나나요거트범벅②	밤식빵①②④⑤⑥⑯	
열량/단백질	343/20	337/16	364/15	352/17	392/16	296/11
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	사과, 치즈②⑤	샤인머스켓, 두유⑤	귤, 플레인요거트②	블루베리, 우유②	홍시, 치즈②⑤	배, 두유⑤
중식	백미밥 돈목살시래기된장국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 콩비지백탕⑤⑩ 닭살단호박구이⑤⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱	찐고구마	유부초밥①②⑤⑥	사과요울슬로샌드위치①②⑤⑥	삶은달걀①	
열량/단백질	375/16	372/14	445/19	423/16	379/24	314/12
요일	30일(월)					
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤					
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤ 백 김치⑨	알레르기 유발식품; ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣※ '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.				
오후간식	감말랭이, 미숫가루②⑤					
열량/단백질	471/19					

11월 베비텔 우리아이 면역력 키우기 프로젝트; 한방차 이야기

특성화 이야기; 베비텔 한방차는 매년 11월부터~다음년도 2월까지 친구들에게 제공 된답니다. 약탕기에 달이고 끓여서 간식과 점심 전후 수시로 매일 200ml 복용~ 물을 더 찾게 될 땐 생수를 먹입니다. [영아 발달단계 고려~복용기준으로 인해~12개월부터~]

11월 한방차 재료는; 감초, 대추, 약도라지, 맥문동. 생강, 모과

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물							
	고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어(참치)	전복	낙지
	국내,노르웨이산	러시아산	국내산	국내.수입산	베트남산	태평,원양산	국내산	국내,중국산
	식육·어육가공품							
	함박스테이크		훈제오리찜		미트볼구이		탕수육	
	소: 국내산	돼지: 국내산	오리: 국내산		소: 국내산	돼지: 국내산	돼지:국내산	

위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 변동하여 사용 할 수 있답니다. 베 비 텔^^

베비텔 지역연계~부모님과 함께 만들어가는 26년 11월 열린 초대장

11월 열린보육 오픈데이 날은;18, 25일, 26일에
베비텔 부모님과 가족을 **초대**합니다.
열린보육의 날엔 지역주민, 가족, 부모 참여활동으로 **환영** 합니다.

*11월부터 베비텔 우리아이 **면역력** 기르기~**안방차**프로그램이 실시됩니다.

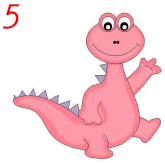
< 10월 열린보육~ 부모참여활동 결과보고 >

10월에는
16일 어린이집+지역+가족과 연계-숲 체험 부모참여활동+부모교육을 통해~
즐거운 가을 추억을 만들었습니다.
~하반기 부모면담+ [부모교육]을 통해 함께 크는 우리아이~
더불어 성장하는 부모라는 주제로 마음과 마음을 나누어보는 소통의 시간이 되었습니다.

늘 ~우리부모님들의 관심과 협조~ 진심으로 감사드립니다.

베비텔 11월 성품주제; 배려하는 어린이

2026 베 비 텔

Sun	Mon	Tue	Wen	Thu	Fri	Sat
1약속1; 손톱을 늘~ 확인~짧게 깍아주셔요	2-3 튼튼어린이 신체검사하는날 		4	5 쥬니멀 동물체험활동	6	7 
8	9 원장연수	10 원장연수	11	12	13	14
15 	16 	17~18~19일~ 감각나라로 떠나요 월특성화~"놀이의 제발견"다중지능 퍼포먼스놀이 고고^^ +현장체험 저요저요 월특성화 오감퍼포먼스1탄			20	21
22 약속2; 아이랑약속한 것은 꼭 지켜주기! [신뢰를 배웁 니다]	23 불시비상대피 호기심 안전교육	24 	25 열린보육 저요저요 월특성화 오감퍼포먼스 2탄	26 열린보육 오픈데이 날 영양교육~ 황금똥아, 어디서왔니?	27 관심있는 지역주민과 부모님을 열린 보육오픈데이 날에 초대합니 다.	28
29	30 	12/1	12/2 산타할부지를 기다리며 미술놀이~고고	12/3 산타할부지 를 기다리며 미술놀이~고고	12/4 산타할부지 를 기다리며 미술놀이~고고	12/5