2026년 10월 마조어린이집 유아(3~5세) 일반형 식단표

김포시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
발행처 : 영양팀
발행일 : 2026. 9. 17.

일자	식단안내		1일(목)	2일(금)
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소 고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함) 뿌리채소의 날(10~12월 : 무) 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승능 제공 배식량 4/4 제공 신선식품 간식		★오이스틱 &호상요구르트②	단호박죽
점심			흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			볶음우동⑤⑥&현미차	밤식빵①②⑥&우유②
열량/단백질			647/25	657/25

일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날
오전간식		누룽지죽	★배	★당근스틱 &호상요구르트②	
점심		기장밥 들깨무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐고구마&우유②	
열량/단백질		685/22	610/21	649/23	

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	★배	밤죽	★샤인머스캣	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑯ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ &두유⑤	쌀국수⑯	카스텔라①②⑤⑥ &우유②
열량/단백질	619/26	650/26	584/28	581/25	672/23

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강
오전간식	★귤	연근죽⑤⑥	★배	★오이스틱 &호상요구르트②	호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치돼지고기볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박범벅①⑤ &우유②	당근주먹밥⑤ &둥굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②
열량/단백질	584/22	584/23	592/18	585/36	707/29

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	★사과	★바나나	★샤인머스캣	★당근스틱 &호상요구르트②	참깨죽⑤⑥
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑯ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	영유아용시리얼&우유②
열량/단백질	588/22	630/20	643/19	696/21	668/19

원산지 표기	쌀 (밥,죽, 누룽지)	배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부류	콩비지	한우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지 표기	수산물			식육 · 수산물 가공품				
	동태, 임연수	고등어	낙지	떡갈비	미트볼	함박스테이크	치킨너겟	훈제오리
	러시아산	노르웨이산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

마조어린이집은 모든 식재료를 국내산을 판매하는 농협하나로마트에서 구입합니다.

▶ 위 식단은 김포시 어린이급식관리지원센터에서 지원한 식단입니다.
▶ 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군내의 다른 식품으로 변동될 수 있습니다.
▶ 경기도 어린이 건강관리 공급 사업에서 주 2회 과일을 제공합니다.

2026년 10월 마조어린이집 영아(0~2세) 일반형 식단표

김포시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
발행처 : 영양팀
발행일 : 2026. 9. 17.

일자	식단안내		1일(목)	2일(금)
오전간식	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류) 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함) 뿌리채소의 날(10~12월 : 무) 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승능 제공 배식량 ½ 제공 신선식품 간식		★오이스틱 &호상요구르트②	단호박죽
점심			흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 쑥갓나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			볶음우동⑤⑥&현미차	밤식빵①②⑥&우유②
열량/단백질			452/18	450/17

일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날
오전간식		누룽지죽	★배	★당근스틱 &호상요구르트②	
점심		기장밥 들깨무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐고구마&우유②	
열량/단백질		456/15	397/14	455/17	

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	★배	밤죽	★샤인머스캣	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑯ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ &두유⑤	쌀국수⑯	카스텔라①②⑤⑥ &우유②
열량/단백질	425/18	445/18	397/19	407/18	455/16

일자	19일(월)	20일(화)	저염 21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강
오전간식	★귤	연근죽⑤⑥	★배	★오이스틱 &호상요구르트②	호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치돼지고기볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박범벅①⑤ &우유②	당근주먹밥⑤ &둥굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②
열량/단백질	402/16	375/16	384/12	386/25	456/19

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	★사과	★바나나	★샤인머스캣	★당근스틱 &호상요구르트②	참깨죽⑤⑥
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥♥ 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑯ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	영유아용시리얼&우유②
열량/단백질	375/14	432/14	441/13	455/15	434/13

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	두부류	콩비지	한우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물			식육 · 수산물 가공품				
동태, 임연수	고등어	낙지	떡갈비	미트볼	함박스테이크	치킨너겟	훈제오리
러시아산	노르웨이산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

마조어린이집은 모든 식재료를 국내산을 판매하는 농협하나로마트에서 구입합니다.

▶ 위 식단은 김포시 어린이급식관리지원센터에서 지원한 식단입니다.
▶ 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군내의 다른 식품으로 변동될 수 있습니다.
▶ 경기도 어린이 건강관리 공급 사업에서 주 2회 과일을 제공합니다.

가을 제철 식재료
"안전하고 건강하게 섭취하기"

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- **구입요령:** 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- **보관방법:** **비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기**

배

- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- **구입요령:** 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- **보관방법:** **비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기**

사과

- **제철시기:** 10월~12월
- **영양정보:** 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- **구입요령:** 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- **보관방법:** **에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기**

밤

- **제철시기:** 9월~11월
- **영양정보:** 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- **구입요령:** 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- **보관방법:** **소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기** (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어

- **제철시기:** 10월~11월
- **영양정보:** 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- **구입요령:** 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- **보관방법:** **세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기**

대하

- **제철시기:** 9월~12월
- **영양정보:** 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- **구입요령:** 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- **보관방법:** **냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기**

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!

1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식

빛깔이 화려해야 독버섯이다 ✕

나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다 ✕

은수저가 변색되어야 독버섯이다 ✕

가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다 ✕

독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

[출처] 식품의약품안전처 공식블로그

식단 안내문

2026. 1. 개정.

식단 소개

기본식단(점심+간식)	저녁식단	대체식단	특별식단
일반형, 죽형A, 죽형B	시간연장형	달걀·우유 알레르기 대체 수산물 대체	행사 등 간편사용 위함

특 징	내 용
뿌리! 채소의 날	2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 날
국없는 날	나트륨 섭취 저감을 위해 국을 제공하지 않는 날
저염	나트륨 섭취 저감을 위해 국 대신 숭늉을 제공하는 날
★	신선한 자연식품(과일 및 채소) 간식을 제공하는 날
어린이 기호식품 품질인증 마크	어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장(주스, 우유, 두유 등) * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도 * 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능

식단 안내문

2026. 1. 개정.

1일 영양 섭취 기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(㎉)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) *권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

식품알레르기 유발물질 표기

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

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

구 분		대 체 권 장 식 품
밥		모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)
국		채소류 국과 고기류 국 구분
단백질 반찬	육류	소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어패류	고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류	달걀 ↔ 두부
채소 (해조류 포함)		모든 종류의 채소류(시금치 ↔ 청경채 ↔ 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 무 등)
김치		배추김치 ↔ 깍두기
과일		모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 키위 등)
오후간식		빵 ↔ 주먹밥 ↔ 면류 ↔ 서류(감자, 고구마 등) ※ 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 감수 신청 없이 교차 변경 가능합니다. ※ 떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급·간식 제공 시 유의사항 간식-떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.
우유		두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등

원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농 산 물	축 산 물	수 산 물
· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치 : 배추 OO산 고춧가루 OO산 · 쌀 : 흑미, 찹쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)	· 국내산의 경우 : 국산. 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우 : 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우 : 국가명 표시

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성합니다.
- 원산지의 글자 크기는 메뉴명 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.
- 원에서 식단 계획 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 재료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
  - 단, 포장재에 '외국산(○○산, □□산, △△산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'일 경우 축산물 원산지 표시 생략 가능합니다.
  - 단, 김치만두는 배추김치 가공품으로, 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추 : ○○산, 고춧가루 : ○○산)으로 표시
- 어묵 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
  - 단, 어육(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(오징어 : 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

식단 안내문

2026. 1. 개정.

급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 **조리**합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 **배식**합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필히 유의사항을 숙지 및 식사 시 모니터링을 해주시기 바랍니다.**

끼니	구분	영·유아 식단에서의 조리 및 배식 시 유의사항
밥	잡곡밥	· 여러 종류가 섞인 혼합잡곡 보다는 차조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류를 백미에 섞어서 조리 · 잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려서 사용
	볶음밥/덮밥	· 채소 크기는 1*1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국	국 건더기	· 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 제공
	떡국, 수제비국	· 떡, 수제비가 너무 크지 않도록 제공, 항시 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 특히 조랭이떡은 1~2세의 경우 씹지 않고 넘길 위험이 있으므로 식재료 선택 시 주의
주찬	돼지, 소	· 0.2㎝ 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3㎝ 크기로 썰어서 조리 · 1~2세는 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 · 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈까스 → 다짐육돈까스
	닭	· 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택
	생선	· 순살 생선 사용을 권장 · 잔가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 · 삶은달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬	샐러드, 쌈채소	· 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 · 1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 3~5세 : 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 2㎝ 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치	배추김치	· 어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공 · 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공 · 1~2세 : 사방 0.5㎝ 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1㎝ 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함
	깍두기	
기타	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 1㎝ 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3㎝ 정도의 크기로 제공 · 3~5세 : 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공(너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있음)
	견과류, 콩류, 옥수수	· 1~2세는 제공하지 않음 · 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 · 식품알레르기 원아 확인 후 제공 필수
간식	표면이 미끄러운 음식	· **포도, 메추리알, 방울토마토, 꿀떡** 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 **반드시 2~4등분으로 잘라서 제공** · 1~2세 : 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함 · 3~5세 : 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함
	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능) 어린이 시설과 어린이 보호자 모두 **평시에** 떡류 제공 희망 → **운영위원회**를 통하여 떡류 제공 확인 후 **감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부** 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 **일시적** 떡류 제공 희망 → **어린이 보호자가 미리 인지**할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 **감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부** · 3~5세 - **찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은** 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 **반드시 교사의 모니터링 필요**(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
	찐 서류	· 충분히 푹 익혀서 조리하기 · 배식 전에 껍질을 벗기고 **2*3㎝ 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식** · 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요
	호상요구르트, 컵에 주는 음료	· 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 · 두세 모금 정도 섭취 후 **완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함**

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영.관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]