김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

담당자: 최예영

발행일 : 2026. 10. 30.

2026년 11월 식단표

1~2세 일반형

꿈에그린 어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★배	★감귤	★배	달걀죽①⑤⑥	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &주스②	★찐고구마&보리차	도넛①②⑤⑥&우유②	우동⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/19	452/16	430/18	454/20	391/14	243/11
일자	**9일(월)**	**뿌리채소의 날 10일(화)**	**국없는 날 11일(수)**	**12일(목) 생일**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★당근스틱 &호상요구르트②	★샤인머스캣	★사과	★샤인머스캣	단호박스프	두유⑤
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 바삭김구이 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀찜① 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 군만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	호빵⑤⑥&우유②	감자버터구이② &옥수수차②	꿀호떡& 주스②	부추전①⑤⑥ &옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	419/15	425/15	403/17	442/19	453/19	283/12
일자	**뿌리채소의 날 16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수) 급식모니터링**	**19일(목) 쿠킹클래스**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★오이스틱 &호상요구르트②	★배	★사과	★배	누룽지죽	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태무국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩&쌈장 숙주나물무침 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 참치전⑤⑥⑮⑱ 바삭김구이 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	붕어빵①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	마들렌①②⑤⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/14	418/18	388/14	441/20	393/20	308/11
일자	**23일(월)**	**뿌리채소의 날 24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★샤인머스켓	★배	★샤인머스켓	옥수수스프	우유②
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살삼치구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥ 팽이버섯달걀전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&보리차	햄버거 &주스②	
열량(kcal)/단백질(g)	434/15	426/13	413/17	374/20	393/16	278/15
일자	**30일(월)**	**식단 안내**				
오전간식	★파프리카스틱 &호상요구르트②					
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	434/17					

- **함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.**
- **1~2세**(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 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, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 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)

국없는 날 나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장

저염 승능 제공

♥ 배식량 ½ 제공

★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)		배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기
	밥	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산
	수산물			식육·수산물 가공품					
	삼치			너비아니	미니핫도그(소시지)		참치(통조림)	훈제오리	
	국산			국산	국산		원양산	국산	

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

담당자: 최예영

발행일 : 2026. 10. 30.

2026년 11월 식단표

3~5세 일반형

꿈에그린 어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★배	★감귤	★배	달걀죽①⑤⑥	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &주스②	★찐고구마&보리차	도넛①②⑤⑥&우유②	우동⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/19	452/16	430/18	454/20	391/14	243/11
일자	**9일(월)**	**뿌리채소 10일(화)**	**국없는 날 11일(수)**	**12일(목) 생일**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★당근스틱 &호상요구르트②	★샤인머스캣	★사과	★샤인머스캣	단호박스프	두유⑤
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 바삭김구이 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀찜① 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 군만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	호빵⑤⑥&우유②	감자버터구이② &옥수수차②	꿀호떡& 주스②	부추전①⑤⑥ &옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	419/15	425/15	403/17	442/19	453/19	283/12
일자	**뿌리채소 16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수) 급식모니터링**	**19일(목) 쿠킹클래스**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★오이스틱 &호상요구르트②	★배	★사과	★배	누룽지죽	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태무국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩&쌈장 숙주나물무침 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 참치전⑤⑥⑮⑱ 바삭김구이 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	붕어빵①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&둥굴레차	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	마들렌①②⑤⑥&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/14	418/18	388/14	441/20	393/20	308/11
일자	**23일(월)**	**뿌리채소 24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★샤인머스켓	★배	★샤인머스켓	옥수수스프	우유②
점심	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살삼치구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥ 팽이버섯달걀전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&보리차	햄버거 &주스②	
열량(kcal)/단백질(g)	434/15	426/13	413/17	374/20	393/16	278/15

일자	30일(월)	식단 안내
오전간식	★파프리카스틱 &호상요구르트②	
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	434/17	

- **함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.**
- **3~5세**(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- **제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등**
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(이황산류는 표백제, 보존료, 신화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

국없는 날 나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장

저염 숭늉 제공

♥ 배식량 ½ 제공

★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기
	밥		누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산		
	국산		국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산

원산지 표기	수산물			식육·수산물 가공품				
	삼치			너비아니	미니핫도그(소시지)		참치(통조림)	훈제오리
	국산			국산	국산		원양산	국산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

식단 안내문

2026. 1. 개정.

1일 영양 섭취 기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	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)]