

2026년 10월 식단표

9~11개월 후기 이유식

시립별하 어린이집

일자			1일(목)		2일(금)		3일(토) 개천절					
오전간식			호상요구르트②									
점심			달걀노른자오이무른밥①									
오후간식			아기과자									
열량(kcal)/단백질(g)			210/7									
함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 후기 이유식 : 부드럽게 익힌 재료를 잘게 썰어 씹는 연습을 돕고, 일반식과 비슷한 형태에 익숙해지도록 합니다. 『잘게썬 빵』, 『아기과자』와 같이 포괄적인 메뉴는 원에서 직접 제공할 세부명칭으로 바꾸어 식단게시 및 사용해야 합니다. 오후간식은 원 사정에 맞게 추가로 지급하고 급식일지 혹은 운영 일지에 작성합니다. 식단 사용 시 반드시 표시 : 식단출처, 제공 연령, 열량, 단백질, 식품알레르기 유발물질 등 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲착 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)												
일자	5일(월) 대체공휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목) 한로		9일(금) 한글날		10일(토)	
오전간식					치즈죽②		같은 사과		호상요구르트②		호상요구르트②	
점심					소고기참쌀무른밥⑩		두부시금치무른밥⑤		두부당근무른밥⑤		달걀노른자무른밥①	
오후간식					잘게썬 식빵①②⑤⑥		아기두유⑤		으깬 고구마			
열량(kcal)/단백질(g)			234/8		188/6		196/6				187/7	
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식			같은 배		밤죽		같은 샤인머스켓		호상요구르트②		같은 바나나	
점심			닭가슴살청경채무른밥⑮		닭가슴살우엉무른밥⑮		소고기감가루무른밥⑮		소고기파프리카무른밥⑮		흰살생선고구마무른밥	
오후간식			잘게썬 식빵①②⑤⑥		으깬 감자		아기두유⑤		아기과자		잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)			187/8		214/7		187/7		187/9		199/6	
일자			19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 상강	
오전간식			같은 배		연근죽		같은 연시		호상요구르트②		같은 배	
점심			소고기양배추무른밥⑮		소고기근대무른밥⑮		연두부버섯무른밥⑤		연두부양파무른밥⑤		달걀노른자무른밥①	
오후간식			잘게썬 식빵①②⑤⑥		으깬 단호박		아기두유⑤		아기과자		잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)			181/6		186/6		181/6		180/7		201/5	
일자			26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
오전간식			같은 샤인머스켓		호상요구르트②		같은 오렌지		호상요구르트②		오이퓨레	
점심			닭가슴살애호박무른밥⑮		닭가슴살당근무른밥⑮		소고기양파무른밥⑮		소고기당근무른밥⑮		소고기무무른밥⑮	
오후간식			아기두유⑤		잘게썬 식빵①②⑤⑥		으깬 고구마		아기과자		잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)			188/8		184/9		192/6		196/8		184/8	
원산지 표기			쌀(밥, 죽)			콩		소고기			닭고기	
			백미		참쌀		두부류		국내산			
			국내산		국내산		국내산		한우 / 육우		호주산	

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 보호자의 확인 후 이유식 후기 식단을 연장하여 사용하거나 1~2세 식단의 식재료의 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 세부 제공함

2026년 10월 식단표

1~2세 일반형

시립별하 어린이집

일자	식단 안내		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	● 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ● 1~2세(12~35개월) 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) 잘게 찢어 있는 음식 등은 제공하지 않습니다. ● 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등 ● 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ● 식품알레르기 유발물질		★ 오이스틱 & 호상요구르트② 흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 볶음우동⑤⑥&현미차 452/18			
점심	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑳자(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 승용 제공 배식량 1/2 제공 신선식품 간식			
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		누룽지죽	★사과	★배		우유미숫가루②⑤
점심		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐고구마&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		456/15	397/14	455/17		278/12
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	★샤인머스켓	밤죽	★사과	★파프리카스틱 & 호상요구르트②	★바나나	
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑮ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ &  두유⑤	쌀국수⑮	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	425/18	445/18	397/19	407/18	455/16	284/11
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)
오전간식	★배	연근죽⑤⑥	★연시	★오이스틱 & 호상요구르트②	호박죽	우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치 다진고기볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박번벙①⑤ &우유②	당근주먹밥⑤ &동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	402/16	375/16	384/12	386/25	456/19	243/11
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	★샤인머스켓	★바나나	★오렌지	★당근스틱 & 호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥♥ 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑮ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	영유아용사리알&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	375/14	432/14	441/13	455/15	434/13	298/15
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		콩		소고기	
	배추김치		돼지고기		닭고기	
	국내산		국내산		국내산	
	수산물		식육·수산물 가공품		원산지	
오징어		치킨		참치(통조림)		
국내산		국내산		산		

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 대상 딱 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공. 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

2026년 10월 식단표

3~5세 일반형

시립별하 어린이집

일자	식단 안내			1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	🍌 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 🍌 3~5세 3개월 이후의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 등) 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류) 찢기있는 음식(떡)을 완전의 형태로 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 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자이왕산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)			 부리채소의 날(10~12월 : 우)  나트륨 저감화의 날  어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장  저염 승능 제공  배식량 1/2 제공  신선식품 간식	★오이스틱 &호상요구르트②	 체육대회	 개천절
점심				후미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				볶음우동⑤⑥&현미차			
열량(kcal)/단백질(g)				647/25			
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날	10일(토)	
오전간식	 대체공휴일	누룽지죽	★사과	★배	 한글날 10월 9일	우유미숫가루②⑤	
점심		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	후미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐고구마&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		685/22	610/21	649/23		427/18	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오전간식	★샤인머스켓	밤죽	★사과	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나	 두유⑤	
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우엉개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑩ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑨	
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ &  두유⑤	쌀국수⑩	카스텔라①②⑤⑥ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	619/26	650/26	584/28	581/25	672/23	404/15	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)	
오전간식	★배	연근죽⑤⑥	★연시	★오이스틱 &호상요구르트②	호박죽	우유②	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치대찌개&볶음밥⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박범벅①⑤ &우유②	당근주먹밥⑤ &동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡⑤⑥&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	584/22	584/23	592/18	585/36	707/29	339/16	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오전간식	★샤인머스켓	★바나나	★오렌지	★당근스틱 &호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	우유미숫가루②⑤	
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑩ 두부탕수⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	고로케①⑤⑥&현미차	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	영유아용사리알&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	588/22	630/20	643/19	696/21	668/19	459/24	
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		
	밥		죽		누룽지		
	국내산		국내산		국내산		
	수산물		치킨		너비아니		
원산지 표기	오징어		산		산		
	국내산		국내산		국내산		
	소고기		돼지고기		닭고기		
	국내산		국내산		국내산		

이유식이란?

- 젖이나 분유를 먹던 영아에게 걸죽한 반고형식을 주기 시작하여 단단한 정도, 양과 종류를 증가시켜 **고형식으로 이행해 나가는 과정**을 말합니다. 영아의 적절한 성장과 양호한 영양 상태를 유지함과 동시에 건강한 식습관의 형성이 이유식의 목적입니다.
- 생후 5~6개월까지는 성장에 필요한 에너지와 영양소를 모유나 조제유만으로 얻을 수 있으나, 이후에는 이유식에 의한 영양공급이 필요합니다.

식단의 특징 및 구성

- 이유식 식단은 이유기 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 세분하였습니다.

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
제공 형태	미음 (3일씩 구성)	죽 (단백질 2일씩 구성)	무른밥 (단백질 2일씩 구성)
제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회	주식 1회, 간식 2회	주식 2회, 간식 2회
농도	곱게 갈아 만든 10배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도	덩어리진 형태의 6~7배죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어짐	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있음
조리	소금, 설탕 등 조미료는 이유식 사용 금지		
	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	0.3cm 정도 크기로 잘게 다져 조리	0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리(채소류는 사방 0.3cm 크기)
주의사항	- 꿀: 보툴리눔균 및 독소 위험으로 돌(12개월) 전 영아에게 먹이지 않음 - 생우유: 조제분유보다 철분과 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 돌 이후에 섭취 권장 - 복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자: 식품 알레르기 위험성이 높은 식품으로 이유식 식단에 사용하지 않음 - 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류: 제공 금지 - 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 원물), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제외한다.		

- ※ 돌 이후 저작 및 소화 등 영아의 개별 성장발달을 고려하여 후기 이유식(무른밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴의 유아식(1~2세)으로 제공할 수 있습니다.
- ※ 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성하였으며, 처음 기재시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고 수급 당일 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 변경 내용과 사유를 공지합니다.

1일 영양 섭취 기준

구분	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)]

월령별 이유식 제공 가능 식품

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
곡류	쌀, 찰쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	소고기, 닭고기/기름기가 적은 부위		소고기, 닭고기/모든 부위
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 호박(애호박, 단호박, 늙은호박), 양배추, 브로콜리, 무, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치, 근대, 연근, 파프리카	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 호상요구르트
기타	-	대추, 건포도, 밤	깨

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 있으나, 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.

식단 안내문

2026. 1. 개정.

식단 소개

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

특 징	내 용
	2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국을 제공하지 않는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국 대신 송늬를 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

잠깐!
일반형과 축형은 어떤 차이가 있나요?



일반형은 자연간식·축류로 구성된 오전간식과 다양한 조리간식으로 구성된 오후간식을 갖고있는 기본형 식단이예요.

축형은 일반형과 점심메뉴가 같고, 간식이 달라요. 김포시 센터에는 2가지 유형이 있습니다.

축형A		축형B	
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
			
죽과 자연간식	다양한 조리간식	죽	간단한 간식

추가로, 우리 센터에서는 알레르기 원인을 위한 대체식단과 수산물 대체식단도 제공하고있어요
원 상황에 따라 선호하는 구성을 선택하여 식단을 사용할 수 있습니다.



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 급간식 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(명게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치 : 배추 〇〇산 고춧가루 〇〇산 · 쌀 : 흑미, 찰쌀, 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, 어묵(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(명태 : 페루산) 또는 어묵(명태 : 러시아산) 등으로 표시

급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 조리합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 배식합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필수 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	· 0.2cm 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3cm 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	· 2cm 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					
	깍두기	· 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함					
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 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3cm 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)					
		<table><tr><td>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망</td><td>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망</td></tr><tr><td>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</td><td>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</td></tr></table>		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부
		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망				
	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부					
· 3~5세 - 참쌀떡, 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*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 · 찢어서 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)]