

식단 제공시 주의사항

- ☒ 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 **작게 잘라** 제공해요.
- ☒ 간식 제공 시 질식 사고 예방을 위해 **물이나 차** 함께 제공해요.
- ☒ 식사 시 교사의 관찰 아래 안전하게 제공 될 수 있도록 해주세요. 

영유아 식사 시



반드시 지켜주세요!



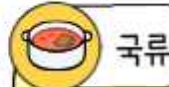
밥류

1. 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용, 혼합 잡곡은 사용 지양
2. 볶음밥, 덮밥 채소는 1×1cm 이하로 썰기 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공



부찬류

1. 나물: 2cm 이하 제공
2. 쌈채소, 샐러드: 3×3cm 이하 제공 상추는 목에 붙을 수 있어 제공 시 주의 생채소는 소독 및 세척하여 조리



국류

건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기



주찬류

1. 불고기(돈육, 우육) : 3×3×0.2cm 이하
2. 닭 : 순살 닭고기를 이용하여 조리, 뼈에 유의하여 제공
3. 생선 : 가급적 순살 생선으로 조리, 배식 전 생선살만 발라서 제공
4. 해물 : 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공. 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
5. 달걀 : 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
6. 소세지 : 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공

만1-2세

불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용



김치류

깍두기: 1x1cm 이하,
배추김치 : 1x2cm 이하로 잘라서 제공

만1-2세

백김치 또는 씻어서 제공



기타류

1. 전, 튀김 : 3×3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
2. 찜음식 : 2×3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
3. 과일 : 2cm 두께로 제공
4. 삼키기 어려운 식품(고구마, 빵 등) : 음료와 함께 제공
5. 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알) : 세로로 작게 (2~4등분) 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
6. 콩, 옥수수 : 충분히 익힌 후 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공, 원형 그대로 제공하지 않음
(영아의 경우 더 잘게 잘라 제공 /12개월 미만 영아는 제공 금지) * 어린이집 협의사항

만1-2세

1. 면 : 면길이 2cm 이하, 숟가락 사용
2. 채소스틱 : 1×1×0.3cm, 단단한 채소는 데침
3. 떡류, 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 질긴 육류, 진미채 무침, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념 메뉴, 질긴 조개, 해산물 **제공 금지**
***떡 제공 원할 시 학부모 안내 및 감수 후 제공 가능**

만3-5세

1. 면 : 면길이 3cm, 포크 사용
2. 채소스틱 : 2×2×0.3cm
3. 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 잘라서 제공

*급식의 식재료에 대한 원산지를 표기하여 주세요. 식단표 내 표기가 어려운 경우, '별도표기' 후 보호자에게 가정통신문(전자형태 포함)을 통해 안내 바랍니다.

일반형 10월 식단표(만3-5세)

요일	월	화	수	목	금	토										
날짜	「식단 이용 시 참고 사항」			1	2	3(개천절)										
오전간식	1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 900kcal, 20g 3~5세 1,400kcal, 25g 입니다. 2. 10월 제철식품 [채소] 무, 토란, 브로콜리, 연근, 애호박, 고구마, 표고버섯 등 [과일] 사과, 배, 단감, 키위, 오렌지, 대추, 샤인머스켓 등 [수산물] 꽃게, 고등어, 갈치, 대하, 삼치, 굴, 홍합, 참치 등 3. 논산센터에서는 푸드 브릿지를 실행합니다. 10월의 편식예방 식품은 감입니다. [단감배추스▶단감채소튀김▶단감] 4. 김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.			새송이버섯죽	바나나											
점심				기장밥 들깨수제빳국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 순살임연소주름⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨											
오후간식				치즈김치전②⑤⑥⑨ 옥수수차	취나물멸치치주먹밥⑤⑥ 보리차											
열량(kcal)/단백질(g)				615/24	639/26											
날짜	5(대체공휴일)	6	7(저녁식의 날)	8	9(한글날)	10										
오전간식		아욱죽⑤⑥ 흑미밥 맑은팜랭국⑤⑦⑩ 돈육비빔국수소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 도라지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	사과 (저염)카레라이스⑤⑥ (저염)배추된장국⑤⑥ 치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	쇠고기죽⑩ 참쌀현미밥 콩비지백탕⑤ 참치채소볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		오곡라떼②⑤ 대파달걀볶음밥①⑤⑥ 썩갠맑은국⑤ 물만두+양념간장 ①⑤⑥⑩ 배추김치/깍두기⑨										
점심		찐단호박 우유②	크림빵①②⑤⑥ 동글레차	간장비빔국수⑤⑥												
오후간식		640/24	624/20	605/23												
열량(kcal)/단백질(g)		517/22														
날짜	12	13	14(저녁식의 날)	15(푸드브릿지 1단계)	16	17										
오전간식	키위	전복죽⑬	토마토⑫+ (저당)떠먹는요구르트②	브로콜리죽	오렌지	우유②										
점심	백미밥 맑은황태국⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑨ (저당)순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 청포도김가루무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	햄마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 맑은콩나물국⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨										
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유②	마늘오일파스타⑥	단감배추스 핫케이크①②⑤⑥	삼색주먹밥⑤ 매실차											
열량(kcal)/단백질(g)	673/27	669/26	617/31	667/23	641/21	473/18										
날짜	19	20	21	22(푸드브릿지 2단계)	23	24										
오전간식	멜론	참깨죽	배	호두죽⑭	굴	오곡라떼②⑤										
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 사골시래깃국⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 단무지무침③ 배추김치/깍두기⑨	현미밥 부추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 단감채소튀김⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 애호박된장국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨										
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	시리얼 떠먹는요구르트②	찐감자 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 옥수수차											
열량(kcal)/단백질(g)	629/25	608/24	611/17	650/18	609/22	447/16										
날짜	26	27	28	29	30(푸드브릿지 3단계)	31										
오전간식	바나나	당근죽	복숭아⑪	검은콩죽⑤	단감	우유②										
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 김치국⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 버섯찌개 우삼겹양파볶음⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥1/2 감자스프②⑥ 미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이피클										
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 액상요구르트②	찐고구마 우유②	미니우동⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩ 동글레차	김말이튀김⑤⑥ 보리차											
열량(kcal)/단백질(g)	608/18	653/27	600/21	604/28	601/20	645/20										
※ 제공 시 주의사항: 표면에 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공																
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.															
원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기					
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	콩비지				배추	고춧가루	한우	절소	육우
	국내산	산	산	산	국내산	국내산	국내산	산				국내산	국내산	산	산	국내산
	수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)											
	고등어	오징어	전복	명태	훈제오리	크래미	떡갈비	치킨너겟	참치(참치채소볶음)	햄(햄채소볶음밥)						
	국내산	국내산	국내산	국내산	오리: 국내산	명태: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	닭고기: 브라질산	다랑어: 원양산	돼지고기: 국내산						