

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: 1×1cm 이하,
배추김치: 1×2cm 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. 찐음식: 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

26년 제일어린이집 영유아 10월 식단표 (1~5세)

요일	월	화	수	목	금
날짜	「식단 이용 시 참고 사항」			1	2(생일파티)
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, 삼치 등 3. 논산센터에서는 푸드 브릿지를 실행합니다. 10월의 편식예방 식품은 감입니다. [단감배추스▶단감채소튀김▶단감] 4. 김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.			새송이버섯죽	채소죽
점심				기장밥 들깨수제빳국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 채소잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				치즈김치전②⑤⑥⑨/옥수수차	케이크①②⑤⑥/제철과일
만(1-2세) 열량(kcal) 만(3-5세) /단백질(g)				391/15 615/24	439/11 678/17
날짜	5(대체공휴일)	6	7(강경시간여행/부여공연)	8(3,4,5세 소풍)	9(한글날)
오전간식		아욱죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	쇠고기죽⑬	
점심		흑미밥 맑은짬뽕국⑤⑦⑬ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑬ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	(저염)카레라이스⑤⑥ (저염)배추된장국⑤⑥ 치킨까스&소스①⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 콩비지백탕⑤ 참치채소볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		찐단호박/우유②	사과/동글레차	간장비빔국수⑤⑥	
만(1-2세) 열량(kcal) 만(3-5세) /단백질(g)		416/16 640/24	437/14 673/22	394/15 605/23	
날짜	12	13(4세 부모참여수업)	14(축구대회)	15(축구대회)	16
오전간식	표고버섯죽	전복죽⑬	양배추죽	브로콜리죽	근대죽⑤⑥
점심	백미밥 맑은황태국⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑨ (저당)순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	키위/소보로빵①②④⑤⑥	찐고구마/우유②	마늘오일파스타⑥	단감배추스/헛케이크①②⑤⑥	삼색주먹밥⑤/매실차
만(1-2세) 열량(kcal) 만(3-5세) /단백질(g)	414/16 637/24	440/18 669/26	436/20 636/28	406/13 667/23	431/14 663/21
날짜	19	20	21	22(보령머드배 축구대회)	23
오전간식	부추죽	참깨죽	참치죽	호두죽⑭	들깨채소죽
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골시래깃국⑤⑥⑬ 연두부&양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑬⑬ 단무지무침⑬ 깍두기⑨	현미밥 부추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 단감채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	멜론/롤케이크①②⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	배/떠먹는요구르트②	찐감자/우유②	미나리도그①②⑤⑥⑩/옥수수차
만(1-2세) 열량(kcal) 만(3-5세) /단백질(g)	398/14 613/22	395/16 608/24	436/13 672/20	422/12 650/18	431/15 678/24
날짜	26	27(6세 부모참여수업)	28	29	30
오전간식	흰살생선죽	당근죽	새우살죽⑨	검은콩죽⑤	잔죽⑬
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 김치국⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개 우삼겹양파볶음⑤⑥⑬ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥/애플요구르트②	찐고구마/우유②	복숭아/미니우동⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩/동글레차	단감/떠먹는요구르트②
만(1-2세) 열량(kcal) 만(3-5세) /단백질(g)	418/13 643/20	425/18 653/27	410/15 678/25	393/18 604/28	439/18 664/27
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ※ 야황산염은 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			콩		배추김치		쇠고기/ 가공품 한우	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	수산물					
	밥	죽	누룽지	두부류	콩비지	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	전복	참치	고등어	오징어	동태포	새우살
	국내산			국내산, 미국산 캐나다산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	페루 칠레산	러시아산	중국산

26년 제일어린이집 연장형 10월 식단표 (1~5세)

요일		월	화	수	목	금
날짜		「식단 이용 시 참고 사항」			1	2
저녁		1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 900kcal, 20g/3~5세 1,400kcal, 25g입니다. 2. 10월 제철식품 [채소] 무, 토란, 브로콜리, 연근, 애호박, 고구마, 표고버섯 등 [과일] 사과, 배, 단감, 키위, 오렌지, 대추, 사인머스켓 등 [수산] 꽃게, 고등어, 갈치, 대하, 참치, 굴, 홍합, 삼치 등 3. 김치류는 시설 상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.			백미밥 콩나물국⑤ 새우채소조림⑤⑥⑨ 청경채나물 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돈육파인애플볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
만(1-2세)	열량(kcal)				240/9	253/11
만(3-5세)	단백질(g)				370/14	389/18
날짜		5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)
저녁			백미밥 감자양파국 두부강정⑤⑥⑫ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기참쌀구이⑤⑫ 파프리카새콤무침 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯찌개 치즈채소달걀찜①② 배추나물 깍두기⑨	
만(1-2세)	열량(kcal)		259/7	251/6	240/11	
만(3-5세)	단백질(g)		399/11	386/10	370/17	
날짜		12	13	14	15	16
저녁		흑미밥 사골팥국⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 썩갠나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 참치버섯전①⑤⑥ 당근라페(당근채무침) 깍두기⑨	찰쌀현미밥 바지락살국⑤⑥⑱ 돈육유자소스구이⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 김치국⑨ 쇠고기계장볶음⑤⑥⑫⑮ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박새우젓국⑨ 두부양념찜⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
만(1-2세)	열량(kcal)	245/11	268/11	244/12	246/8	242/6
만(3-5세)	단백질(g)	377/17	397/16	376/18	378/12	372/10
날짜		19	20	21	22	23
저녁		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들기름미역국⑤⑥ 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기수육&쌈장⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨
만(1-2세)	열량(kcal)	251/12	252/11	242/10	283/9	260/12
만(3-5세)	단백질(g)	386/18	388/17	372/16	394/11	400/19
날짜		26	27	28	29	30
저녁		흑미밥 고사리들깨탕⑤ 갯잎쇠고기불고기⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑦ 훈제오리파프리카볶음 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩비지백탕⑤ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 오이새콤무침 배추김치⑨
만(1-2세)	열량(kcal)	242/9	259/13	241/8	249/12	251/7
만(3-5세)	단백질(g)	373/14	398/20	371/13	384/18	386/10
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 식단의 알레르기표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.				

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기/가공품 한우	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	수산물					
	밥	죽	누룽지	두부류	콩비지	배추 (얼갈이, 들등)	고추 가루	국내산	국내산	국내산	국내산	전복	참치	고등어	오징어	동태포	새우살
	국내산			국내산, 미국산 캐나다산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	페루 칠레산	러시아산	중국산