사회복지법인어린이집

2026년 11월 식단표

쏙쏙식단(3-5세)죽식형

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 20.

영양사: 김채라

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	쇠고기연근죽⑩	새우살시래기된장죽⑤⑥	계란계살죽①⑤⑥⑧	두부찹쌀김가루죽	누룽지죽	바나나
점심	백미밥 동태살국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 물김치	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 닭갈비찜⑤⑥⑮ 과일요거트범벅② 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	꼬마김밥⑤⑬ 홍합살맑은국⑱ 단무지무침⑬ 백김치
오후간식	찐계란①+우유1병②	크림스파게티②⑥⑩+키위	찐고구마+우유1병②	채소튀김⑤⑥+배	모닝빵/잼①②⑤⑥+우유1병②	
열량/단백질	619/31	685/27	701/28	653/26	687/23	425/14
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	흰살생선채소죽	영양닭죽⑮	고구마죽	새우살죽⑨	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리간장볶음⑤⑥ 두부김무침⑤⑥ 백김치	짜장라이스⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지 요구르트	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 숙주무침 물김치	백미밥 닭살미역국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	치즈주먹밥②⑤ 칼국수⑤⑥ 묵은지무침⑨ 물김치
오후간식	떠먹는요구르트②+바나나	감자전⑤⑥+사과	치즈스틱①②⑤⑥+우유1병②	다진유부주먹밥⑤+감귤	핫케이크①②⑤⑥+우유1병②	
열량/단백질	692/31	638/20	690/32	700/28	648/24	534/17
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	쇠고기버섯죽	전복 당근죽⑩	새우살브로콜리죽⑤⑥	단호박죽	닭살녹두죽	바나나
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 ★조갯살애호박국⑱ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎무침⑤⑥ 백김치	백미밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 콩나물 무침 ⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥ 물김치	백미밥 순두부계란국①⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치	백미밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	시리얼⑤⑥+우유1병 ②	찐고구매⑤⑥+배	감귤+우유1병②	미니우동⑤⑥+사과	마들렌①②⑥+우유1병②	
열량/단백질	649/30	685/30	614/28	648/28	706/24	521/18
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-지구데이	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	쇠고기애호박죽⑤⑥	전복죽⑱	계란콩나물죽⑤⑥	누룽지죽	닭살브로콜리죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀국① 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 물김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 훈제오리볶음⑤⑥ 버섯탕수⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 삼치무조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 북어계란국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 백김치	밥새우주먹밥⑤⑨ 쌀국수⑤⑥ 참나물무침 백김치
오후간식	떠먹는요구르트②+사과	바나나+우유1병②	찐감자+우유1병②	안매운볶은김치주먹밥⑤⑨+감귤	소보로빵①②④⑥+우유1병②	
열량/단백질	642/23	691/31	689/23	650/27	696/26	525/23
날짜	30(월)					
오전간식	연두부죽⑤					
점심	백미밥 새우살근대국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 물김치					
오후간식	참치채소전①⑤⑥+과채주스					
열량/단백질	673/28					

※ 식단표는 식재료의 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대치 될 수 있습니다.
※ 키즈노트 식단 이미지는 영유아의 특성에 따라 가 감 됨
※ 식단제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세요.
※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (버섯탕수)

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	육우			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산

수산물				식육·수산물 가공품				
오징어	고등어	코다리	전복	참치	떡갈비	생선까스	동그랑땡	훈제오리
국산	국산		국산					국산

※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

사회복지법인어린이집

2026년 11월 식단표

튼튼식단(1-2세)죽식A형

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센

발행일 : 2026. 10. 20.
영양사: 김채라

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	쇠고기연근죽⑩	새우살시래기된장죽⑤⑥	계란게살죽①⑤⑥⑧	두부찹쌀김가루죽	누룽지죽	바나나
점심	백미밥 동태살국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 물김치	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 닭갈비찜⑤⑥⑮ 과일요거트범벅② 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	꼬마김밥⑤⑬ 홍합살맑은국⑱ 단무지무침⑬ 백김치
오후간식	찐계란①+우유1병②	크림스파게티②⑥⑩+키위	찐고구마+우유1병②	채소튀김⑤⑥+배	모닝빵/잼①②⑤⑥+우유1병②	
열량/단백질	392/20	424/17	444/18	414/17	435/14	267/9
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	흰살생선채소죽	영양닭죽⑮	고구마죽	새우살죽⑨	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 시금치나물 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리간장볶음⑤⑥ 두부김무침⑤⑥ 백김치	짜장라이스⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 단무지 요구르트	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 숙주무침 물김치	백미밥 닭살미역국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	치즈주먹밥②⑤ 칼국수⑤⑥ 묵은지무침⑨ 물김치
오후간식	떠먹는요구르트②+바나나	감자전⑤⑥+사과	치즈스틱①②⑤⑥+우유1병②	다진유부주먹밥⑤+감귤	핫케이크①②⑤⑥+우유1병②	
열량/단백질	692/31	638/20	690/32	700/28	648/24	534/17
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	쇠고기버섯죽	전복 당근죽⑩	새우살브로콜리죽⑤⑥	단호박죽	닭살녹두죽	바나나
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 ★조갯살애호박국⑱ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎무침⑤⑥ 백김치	백미밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 콩나물 무침 ⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥ 물김치	백미밥 순두부계란국①⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침 백김치	백미밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 꽃게탕⑤⑥⑧ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	시리얼⑤⑥+우유1②	호빵⑤⑥+배	감귤+우유1병②	미니우동⑤⑥+키위	마들렌①②⑥+우유1병②	
열량/단백질	411/19	434/18	378/18	410/17	447/15	329/12
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-지구데이	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	쇠고기애호박죽⑤⑥	전복죽⑱	계란콩나물죽⑤⑥	누룽지죽	닭살브로콜리죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀국① 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 물김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 훈제오리볶음⑤⑥ 버섯탕수⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 삼치무조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 북어계란국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 백김치	밥새우주먹밥⑤⑨ 쌀국수⑤⑥ 참나물무침 백김치
오후간식	떠먹는요구르트②+사과	바나나+우유1병②	찐감자+우유1병②	안매운볶은김치주먹밥⑤⑨+감귤	소보로빵①②④⑥+우유1병②	
열량/단백질	407/14	427/19	436/14	411/17	441/16	332/15
날짜	30(월)					
오전간식	연두부죽⑤					
점심	백미밥 새우살근대국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 물김치					
오후간식	참치채소전①⑤⑥+과채주스					
열량/단백질	416/18					

※ 식단표는 식재료의 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대치 될 수 있습니다.
※ 키즈노트 식단 이미지는 영유아의 특성에 따라 가 감 됨
※ 식단제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세요.
※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (버섯탕수)

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	육우			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산
	수산물			식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어	코다리	전복	참치	생선까스	동그랑땡	두부봉	훈제오리		
	국산	국산		국산							

※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

에덴어린이집	2026년 11월 식단표 이유식 냠냠식단	목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터 발행일 : 2026. 10. 20. 영양사: 김채라

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	청경채미음	청경채미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음	무미음
중기	소고기오이죽⑯	달걀노른자콩나물죽①⑤	연두부고구마죽⑤	대구살버섯죽	닭가슴살시금치죽⑮	두부무죽⑤
후기	소고기오이무른밥⑯	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	연두부고구마무른밥⑤	대구살버섯무른밥	닭가슴살시금치무른밥⑮	두부무무른밥⑤
열 량	26/110/110	26/107/116	33/100/100	33/78/76	33/65/97	27/58/87
단백질	1/4/5	1/3/4	1/2/2	1/5/4	1/4/5	1/1/2
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기	무미음	무미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음	사과미음
중기	동태살양파죽	소고기아욱죽⑯	달걀노른자애호박죽①	연두부숙주죽⑤	대구살미역죽	닭가슴살사과죽⑮
후기	동태살양파무른밥	소고기아욱무른밥⑯	달걀노른자애호박무른밥①	연두부숙주무른밥⑤	대구살미역무른밥	닭가슴살사과무른밥⑮
열 량	27/60/92	27/74/112	27/86/106	27/79/120	27/61/98	28/67/101
단백질	1/3/4	1/3/5	1/3/3	1/2/3	1/3/5	1/3/5
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기	사과미음	사과미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음	바나나미음
중기	두부열무죽⑤	동태살배죽	소고기양배추죽⑯	달걀노른자오이죽①	연두부당근죽⑤	대구살바나나죽
후기	두부열무무른밥⑤	동태살배무른밥	소고기양배추무른밥⑯	달걀노른자오이무른밥①	연두부당근무른밥⑤	대구살바나나무른밥
열 량	28/62/94	28/63/99	27/75/109	27/85/128	27/91/108	30/68/103
단백질	1/2/3	1/3/4	1/3/5	1/3/4	1/3/3	1/3/4
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기	바나나미음	바나나미음	배미음	배미음	배미음	시금치미음
중기	닭가슴살애호박죽⑮	두부청경채죽⑤	동태살숙주죽	소고기단호박죽⑯	달걀노른자감자죽①	연두부시금치죽⑤
후기	닭가슴살애호박무른밥⑮	두부청경채무른밥⑤	동태살숙주무른밥	소고기단호박무른밥⑯	달걀노른자달걀무른밥①	연두부시금치무른밥⑤
열 량	30/64/96	30/62/93	28/63/63	28/68/124	28/91/136	27/63/124
단백질	1/3/5	1/2/3	1/3/3	1/3/4	1/3/4	1/2/4
날짜	30(월)					
초기	시금치미음					
중기	대구살가지죽					
후기	대구살가지무른밥					
열 량	27/70/93					
단백질	1/4/5					

※ 식단표는 식재료의 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
※ 키즈노트 식단 이미지는 영유아의 특성에 따라 가 감 됨
※ 식단제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 사용

- **열량 및 단백질은 초기, 중기, 후기 순서로 기입되어 있습니다.**
- **알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한 해주세요.**

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	육우		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국:산
	오리고기	수산물			식육·수산물 가공품		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
		오징어	고등어	코다리	전복					
	국산	국산	국산		국산					

이유식 식단 안내문

■ 목포시 어린이급식관리지원센터에서는 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침 기준으로 작성하였습니다.

구분	제공식단 열량	단백질(g/일)	끼니 및 간식구성
4-5개월 (이유식준비기 및 초기)	25-30	10	점심 1회 제공기준
6-8개월 (이유 중기)	60-70	15	
9-11개월 (이유 후기)	100-120	15	

■ 알레르기

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

- 영아기는 장벽투과성과 면역기능의 미성숙으로 식품 알레르기가 발생할 위험이 높다, 특히 달걀, 밀, 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영어의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때에는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 한다.
- 난류는 가금류에 한함.
- 식품 알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치않는 반응중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타나고 심지어는 쇼크의 증상까지 나타날 수 있다.
- 식품 알레르기는 출생 후 1-2년에 발생하며, 성장하면서 자연소실 되는 경우가 많다. 반면 땅콩, 갑각류, 생선 등으로 인한 알레르기는 자연소실이 잘되지않는다.

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 합니다.

■ 원산지 표시 (농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항 미공개시 과태료)

- 식단 하단에 원산지 표시대상 식품의 표시를 위한 칸 제공

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태,코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서>

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 영아기 식단 조리 및 단계별 식품

● 영아기 월령별 이유식 조리

구분	4-5개월 (이유준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
재료	불린 쌀 20g 물 200ml	불린 쌀 20g 물 140ml	불린 쌀 20g 물 150ml
죽의농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵'흘러내리는 묽은 수프 정도이 농도	덩어리진 형태의 7배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝'떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

● 영아기 월령별 발달 상태 및 이유식 제공 형태

구분		4-5개월 (이유준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)
발달상태		- 입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 - 혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	- 턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 - 혀와 입천장으로 으깸 - 혀와 턱이 위 아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹을 수 있게 됨	- 아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 - 혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외)음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈듯이 먹을 수 있게됨
제공횟수		간식 개념으로 일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3-0.5cm 크기로 쌀어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발아 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서>

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

● 영아기 이유 단계별 식품

이유단계	식품의 예		
		사용할 수 있는 식품	사용할 수 없는 식품
5-6개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	· 성인이 먹는 형태의 밥알갱이, 밀가루음식, 잡곡
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 달걀노른자, 완두콩, 강낭콩	· 등푸른 생선, 어패류, 달걀흰자
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터 시작)	· 단단하고 질긴 채소
	과일류	· 바나나, 사과, 배	· 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기
	우유, 유제품류		· 생우유, 치즈, 요구르트
	유지·당류		· 기름, 견과류, 꿀
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료
7-8개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤	· 성인이 먹는 형태의 밥알갱이, 밀가루 음식, 잡곡
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	· 등푸른 생선, 어패류, 달걀 흰자
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김	· 단단하고 질긴 채소
	과일류	· 바나나, 사과, 배	· 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기
	우유, 유제품류	· 플레인요구르트	· 생우유, 치즈
	유지·당류		· 기름, 견과류, 꿀
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료
9-11개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 감자,고구마,밤, 밀가루 음식	· 잡곡, 달거나 지방이 많은 빵, 과자
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	· 등푸른 생선, 어패류, 달걀 흰자
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 우엉 시금치, 버섯류, 미역, 김, 연근, 콩나물	· 김치 등 짜게 조리된 채소 · 어린이 먹도록 양념된 나물
	과일류	· 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	· 복숭아, 토마토, 딸기
	우유 유제품류	· 플레인 요구르트	· 생우유, 치즈
	유지·당류	· 소량의 식물성기름	· 견과류, 꿀
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료
12-15개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤 밀가루 음식	· 메밀, 달거나 지방이 많은 빵, 과자
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살 생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어, 달걀노른자, 흰자, 두부, 콩류	
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 우엉 시금치, 버섯류, 미역, 김, 연근, 콩나물	· 김치 등 짜게 조리된 채소 · 어린이 먹도록 양념된 나물
	과일류	· 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토	
	우유 유제품류	· 플레인 요구르트, 생우유, 치즈	· 나트륨이 많은 어린용 치즈
	유지·당류	· 소량의 식물성기름, 견과류, 꿀	· 알레르기가 있다면 36개월까지 견과류 제한
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료

* 꿀은 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
* 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서>

식단 안내문(1-5세)

■ 식단 기본 정보

● 식단의 구분

구분대상	종류(11종)	형태	
냠냠식단 영아기(4-11개월)	이유식식단(1종)	초·중·후기 이유식	
튼튼식단 유아기(1-2세)	점심식단(4종)	오전간식 죽식형	A형(백미밥, 백김치, 물김치)
			B형(잡곡밥2회, 배추김치, 깍두기)
		오전간식 혼합형 (죽3회+과일2회)	A형(백미밥, 백김치, 물김치
			B형(잡곡밥2회, 배추김치, 깍두기)
	저녁식단(1종)	저녁식사	
쏙쏙식단 유아기(3-5세)	점심식단(2종)	오전간식,죽식형	
		오전간식,혼합형(죽3회+과일2회)	
	저녁식단(1종)	저녁식사	
아동기(6-11세)	저녁(or 점심) 및 간식(1종)	지역아동센터 식단	
	3식 및 간식(1종)	아침, 점심, 저녁 및 간식	
청소년기(12-18세)	청소년 식단(1종)	아침, 점심, 저녁 및 간식	

- 4-11개월 영아기를 위한 이유식의 기본적인 1식/1일 제공하며 초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분한다.
- 1-2세 식단은 3-5세 식단에서 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경한다.
  - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아기는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공한다.
  - 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예:방울토마토,포도,메추리알 등), 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의하고, 딱딱한 음식(예:콩,땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예:떡 등)을 제공하지 않으며, 3-5세(36개월 이후)의 유아는 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.

● 식단 제공 시 이런 제품을 우선적으로 사용해주세요!

종류	내용	마크
어린이 기호식품 품질인증	안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로 '식품안전나라->건강·영양->어린이·청소년 식생활 안전관리->어린이 기호식품 품질인증->품질인증식품 목록'에서 인증제품 확인가능	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
나트륨·당류 저감 식품	「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품	나트륨 10% 덜어낸 / 당 류 25% 감소

● 테마식단

지구데이	지구의 건강을 위해 일상에서 지속 가능한 식생활을 실천할 수 있도록 탄소 배출을 최소화한 메뉴를 기반으로 한 탄소 중립 조리법 제공

● 식단의 구성

구분	내용
유아기 식단 (1-2세, 3-5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. * 매주 수요일 점심은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분하며, 주 2회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.
아동기 식단 (6-11세)	- 식사 및 간식 1회의 식단이 제공되며, '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. * 매주 금요일은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식은 주 2회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.
청소년기 식단 (12-18세)	- 아침, 점심, 저녁 및 오후간식으로 식단이 제공되며, 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. - 아침의 경우 (밥,국, 주찬 또는 부찬, 김치), (시리얼, 유제품, 과일), (죽, 주찬 또는 부찬, 김치) 3가지 유형으로 구성한다. - 일품메뉴가 제공시에는 '일품요리(밥 또는 면), 국 또는 주찬, 부찬, 김치' 로 구성한다. - 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.

● 원산지 표시

(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항 미공개시 과태료)

- 식단 하단에 원산지 표시대상 식품의 표시를 위한 칸 제공

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태,코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함

● 식단의 영양 제공량

- 목포센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 '2020 한국인 영양소섭취기준, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침'으로 작성된다.
- 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량을 대비하여 **오전간식8%, 점심28%, 오후간식10%, 저녁30%, 저녁간식10~20%이다.**
- 오전간식은 점심시간에 영향을 주지 않는 양으로 1일 총 열량의 5-10%, 점심은 간식을 제외한 하루 필요한 열량의 1/3수준 제공, 오후간식은 1일 총 열량의 10%수준으로 제공한다.
- 단백질은 권장섭취량 기준을 충족할 수 있다.
- 유아기 식단(오전간식, 점심, 오후간식)은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 1~2세 약 45%±3, 3~5세 약 46%±3 와 유아기 식단(저녁식단)은 30%±3를 충족시킬수 있도록 작성한다.
- 아동기 식단(식사, 간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 40-50%를 충족시킬 수 있도록 작성한다.
- 아동기 및 청소년기 식단(아침, 점심, 저녁, 오후간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 100%를 충족시킬 수 있도록 작성한다.

연령		하루 기준 에너지 (Kcal)	제공 식단 에너지 (Kcal)	단백질 (g/일)	끼니 및 간식구성
유아기	1~2세	900	380-440	20	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 45% ±3 내외 제공)
			250-300		저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
	3~5세	1,400	600~690	25	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 46% ±3 내외 제공)
			380-460		저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
아동기	6-11세	1,750	700-875	41	저녁(방학 중: 점심제공), 간식 (1일 에너지의 40~50%±3 내외 제공)
	6-11세	1,750	1,750	41	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)
청소년기	12-17세	2,300	2,300	59	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)

■ 식단 제공 시 유의사항

● 급식 제공 시 유의사항 1.

<table>
<tr><th colspan="2">음식명</th><th>조리법</th><th>만 1-2세 배식</th><th>만 3-5세 배식</th></tr>
<tr><td rowspan="3">밥류</td><td>잡곡밥</td><td rowspan="2">· 잡곡밥 5% 이내 사용
· 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용</td><td colspan="2">· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양
· 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공</td></tr>
<tr><td></td><td>· 주2-3회 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</td><td>· 횟수 제한없음</td></tr>
<tr><td>볶음밥·덮밥</td><td>· 채소 크기는 1x1cm이하로 썰기</td><td colspan="2">· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식</td></tr>
<tr><td>국류</td><td>국</td><td>· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</td><td colspan="2">· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇권장)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">주찬류</td><td>불고기용(돈육·우육)</td><td>· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리</td><td>· 돼지고기 (수육,돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진고기를 활용하여 조리</td><td>· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공</td></tr>
<tr><td>닭</td><td>· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리</td><td colspan="2">· 반드시 순살 닭고기 제공 (뼈유의)</td></tr>
<tr><td>생선</td><td>· 가급적 순살 생선 사용</td><td colspan="2">· 배식전 생선살만 발라서 제공</td></tr>
<tr><td>해물</td><td>· 오징어,낙지,쭈꾸미 조갯살 정도로만 활용하여 조리
· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</td><td colspan="2">· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공
· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움</td></tr>
<tr><td>난류</td><td>· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 삶은 달걀의 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물, 음료와 함께 제공
· 달걀찜 제공시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="3">부찬류</td><td>샐러드·쌈채소</td><td rowspan="2">· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리
· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공</td><td>· 3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)</td><td>· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td>나물무침</td><td colspan="2">· 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
· 짜지 않도록 간에 유의
· 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">김치류</td><td>배추김치</td><td rowspan="2">· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량 유의
(만1-2세는 백김치 고려)</td><td colspan="2">· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을수 있음
· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td>깍두기</td><td colspan="2">· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서, 어린이 급식관리지침서 2023>

■ 식단 제공 시 유의사항

● 급식 제공 시 유의사항 2.

<table>
<tr><th colspan="2">음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 제공</th><th>3-5세 제공</th></tr>
<tr><td>면류</td><td>국수·잡채</td><td>· 면을 충분히 익혀서 조리</td><td>· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식</td><td>· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려</td></tr>
<tr><td rowspan="2">떡류</td><td rowspan="2">떡</td><td rowspan="2">· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)</td><td rowspan="2">· 떡류제외
※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능
※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 증빙 서류 제출)</td><td>· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공</td></tr>
<tr><td>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님 등의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘게 잘라 서 제공)
· 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
· 떡 제공의 경우 시설에 주의사항 안내</td></tr>
<tr><td>전류</td><td>전</td><td>· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리</td><td>· 3x3cm정도의 크기로 제공</td><td>· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="7">기타</td><td>견과류·콩류·옥수수</td><td>· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리</td><td rowspan="2">· 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음
· 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토,포도 등)제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의한다.
· 딱딱한 음식(예: 콩,땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예:떡 등)을 제공하지 않는다.</td><td rowspan="2">· 3-5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예:메추리알,방울토마토,포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩,땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예:떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.</td></tr>
<tr><td>표면이 미끄러운 음식</td><td>· 메추리알은 푹 익혀서조리
· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리</td></tr>
<tr><td>포도</td><td colspan="3">· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어먹을 수있도록 지도</td></tr>
<tr><td>파인애플</td><td colspan="3">· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않도록 지도</td></tr>
<tr><td>짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료</td><td colspan="3">· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도를 들어갈 수 있으므로 주의
· 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함</td></tr>
<tr><td>고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵</td><td>· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 뜨겁게 쪄서 식힌 후 2*3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐)
· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의</td></tr>
<tr><td>소세지</td><td colspan="3">· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서, 어린이 급식관리지침서 2023>

알레르기 안내사항

■ 알레르기

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

- 난류는 가금류에 한함
- 식품 알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치않는 반응중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타나고 심지어는 쇼크의 증상까지 나타날 수 있다.
- 식품 알레르기는 출생 후 1-2년에 발생하며, 성장하면서 자연소실 되는 경우가 많다. 반면 땅콩, 갑각류, 생선 등으로 인한 알레르기는 자연소실이 잘되지않는다

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 한다.

■ 알레르기 유발식품 대체 안내

 난류	[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴] 2일 구운달걀/ 4일 계살죽/6일 모닝빵+딸기잼/9일 물만두국/11일 치즈스틱/12일 달걀말이/13일 핫케이크18일 메추리알장조림/19일 순두부국/20일 마들렌/24일 달걀국/ 27일 소보로빵/30일 달걀장조림, 참치채소전 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선,쇠고기,돼지고기,두부 등으로 대체
 우유류	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
 어류 및 갑각류	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
 고기류	- 고기를 제한하는 경우 철분 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
 대두	- 콩을 이용한 제품이 많이 있기 때문에 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

<출처 : 어린이 급식관리지침서 2023>

식단 감수 안내사항

■ 식단 감수 방법

매 월 발송되는 식단을 확인 후 감수 요청 내용이 있을 경우 **변경된 식단, 식단감수 요청서**를 센터 메일 mpcenter2@ccfsm.or.kr 로 보내주시면 **식단감수확인서**를 각 시설로 보내드립니다.
감수절차를 거치지 않고 임의로 식단을 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 본 센터에서 책임지지 않습니다.

식단 감수 필요	- 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단 변경이 필요한 경우 - 같은 식품군 내에서 조리방법 변경(열량 차이 발생) - 다른 식품군의 식품으로 변경 **예) 소고기뭇국 → 뭇국 / 두부구이 → 버섯무침 / 우유 → 주스 (기호에 따라 변경)** **시금치나물 → 채소튀김 (같은 식품군, 조리방법 변경)** **시금치나물 → 소고기볶음 , 돈가스 → 콩나물무침**
식단 감수 불필요	- 식자재 수급 불가 등으로 **동일 식품군내**에서 **같은 조리방법**으로 대체한 경우 **예) 오징어볶음 -> 돼지고기볶음 / 취나물 -> 콩나물 / 호상요구르트 -> 치즈**
떡류 감수 불가	**- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능** **- 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능** **(단, 증빙 서류 제출)**

▷ 급식이 제공된 이후의 **사후 감수 불가**

■ 동일 식품군 내 대체 식재료

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹살떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	채소	모든 종류의 채소 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 *달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 *달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른생선	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O) *** 생물에 한해서 변경 순살생선권장**
	흰살생선	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O) *** 생물에 한해서 변경 순살생선권장**
	채소군(녹색)	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	채소군(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등