

10월 식단 이렇게 활용해요!

🌈 푸드브릿지(Food Bridge)

» 이달의 푸드브릿지 식재료 : 양송이버섯 (🍄)

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요
			
🌈양송이버섯스프	🌈양송이카레라이스	🌈양송이버섯된장국	🌈양송이버섯볶음

🌙 저당 레시피 : 가뽀달(Low Sugar) 메뉴

» 이달의 가뽀달 식재료 : 새우 (🦐)

	탱글탱글한 새우살에 알록달록한 채소와 새콤달콤한 케첩 양념을 더해 맛있게 볶아 만든 메뉴로, 설탕 사용을 줄이고 채소의 자연스러운 단맛을 살린 건강한 저당 반찬입니다.				
🌙(저당)새우살케첩볶음	영양소	열량(kcal)	단백질(g)	철분(mg)	칼슘(mg)
	함유량	67.5	8.9	2.4	23.1
					나트륨(mg)
					201.9

🌍 세계음식의 날

» 이달의 세계음식의 날 : 독일 (🇩🇪)

독일 대표 음식들로 구성된 세계음식의 날 메뉴입니다. 아이들이 친숙한 메뉴를 통해 인도의 식문화를 자연스럽게 경험할 수 있어요.			
독일의 대표 음식인 소시지와 알록달록 채소가 어우러진 볶음밥	부드러운 감자의 맛이 가득한 독일식 스프	양배추를 발효시켜 만든 독일의 대표 반찬	쫄깃하고 고소한 독일의 전통 빵
			
🌍채소볶음밥+독일식 소시지	🌍감자스프	🌍사우어크라우트	🌍미니 프레첼

10월 제철 식재료

- 농산물 : 무, 배추, 브로콜리, 연근, 양배추, 토란, 늙은호박, 고구마
- 수산물 : 삼치, 고등어, 꽁치, 게, 홍합, 갈치, 굴, 대하, 오징어
- 과 일 : 사과, 귤, 배, 감, 석류

10월 제철 식재료 대체 메뉴 안내

일자	메뉴	대체 메뉴
10/10	다시마무챗국	다시마감자국, 다시마단호박국
10/14	오이참깨소스무침	브로콜리참깨소스무침, 연근참깨소스무침, 우엉참깨소스무침
10/19	쇠고기배추샤브국	쇠고기청경채샤브국, �고기숙주샤브국, �고기근대샤브국
10/23	양배추김죽	느타리버섯김죽, 애호박김죽, 청경채김죽
	군고구마	구운감자, 단호박구이, 군밤
10/27	브로콜리새우살볶음	토마토새우살볶음, 마늘종새우살볶음, 애호박새우살볶음

한빛어린이집

죽형 식단

발행일 : 2026. 9. 18.

열람사 : 전유나

(이 식단은 곡성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

식단표에 명시되지 않은 끓인 물은 어린이집 상황 및 영양수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

	식단 표시 안내		세계음식의 날 	1[목]	2[금] 저당	3[토]_개천절
오전간식		푸드브릿지 4단계 메뉴	자유선택형(자율 적용·감수 제외)	부추된장죽⑤⑥	단호박죽	 개천절
점심		저당 레시피 “가뽏달 메뉴”	채소볶음밥⑤ + 독일실소시지⑤⑥⑩⑮⑯ 감자스프①②⑤⑥ 사우어크라우트 미니프레첼①②⑤⑥	짜장밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찜만두⑤⑥⑩⑮⑯ 반달단무지오이무침⑬ 배추김치⑨	발아현미밥 차돌된장찌개⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑦⑯⑰ (저당)꼬마새송이볶음⑤ 배추김치⑨	
		제철식품(농산물) 메뉴				
	저염	저염데이				
오후간식	저당	저당데이			시리얼⑤⑥,우유②	
월간단백질			366/11	477/19	463/15	

	5[월]_대체 휴일	6[화] (지엄)	7[수]	8[목]	9[금]_한글날	10[토]
오전간식		두부들깨죽⑤	 양송이버섯스프②⑥	고소한땅콩죽④		누룽지죽
점심		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈사태수육⑩ (저염)사각어묵볶음⑤⑥ 상큼채소겉절이⑤⑥	백미밥 바지락알갈이된장국⑤⑥⑩ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑫ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 유부실파장국⑤ 몽글몽글달걀찜① 바삭김구이⑤ 배추김치⑨		쇠고기장조림비빔밥①⑤⑥⑫ +스크램블에그①⑤ 다시마무쌈국⑤⑥ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨
오후간식		소보로빵①②④⑥, 샤인머스켓	다진유부주먹밥⑤, 방울토마토⑫	찜감자,유유②		방울빵①②⑥, 유유②
영양간접		457/15	456/21	441/15		412/17

12[월]	13[화] (저녁)	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]	
오전간식	누룽지죽	치즈죽②	브로콜리죽⑤⑥	애호박두부죽⑤	참살달죽⑮	누룽지죽
점심	찰보리밥 부들어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림①⑤⑩ 항국한참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 낙지연포탕⑥ (저녁)닭가슴살참조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 하얀육개장⑤⑥⑯ 가자미참살구이⑤ 오이참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	 양송이카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 구수한송이버섯 웨이징자튀김⑤ 토마토치즈샐러드②⑫⑮ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	흑미밥 순두부달걀국①⑤ 참치두부조림⑤⑥ 새콤이역배무침 배추김치⑨	백미밥 건새우아욱된장국 ⑤⑥⑨ 등심돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱ 알록달록콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박치즈구이②⑤, 우유②	멜론, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	골드키위,우유②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑱	단감,우유②
열량과 배지	460/22	430/18	473/18	473/13	477/25	466/18

	19[월]	20[화] (저녁)	21[수]	22[목]	23[금] (저녁)	24[토]
오전간식	채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	달걀죽①	옥수수죽②	양배추김죽	누룽지죽
점심	백미밥 쇠고기배추샤브국 ⑤⑥⑭ 파프리카달걀말이 ①⑤⑥⑩ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 (저녁)한방닭곰탕⑮ 생선까스+타르타르's ⑤⑥ 시금치당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥  양송이버섯조림③⑥ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 진미채오이무침 ⑤⑥⑦ 배추김치⑨	갯잎훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 조갯살맑은국⑩ 멸치감자조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박버섯국⑤⑥  저당새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 청경채한우불고기 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 그린채소샐러드①⑤⑥ (흑임자드레싱) 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤, 우유②	무화과,우유②	모닝빵+사과잼①②⑤⑥, 우유②	바나나,우유②	군고구마,우유②	사과, 떠먹는요구르트②
열량·단백질	479/20	459/21	453/19	468/20	464/18	459/11

	26[월]	27[화] (저녁)	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	누룽지죽	연근죽⑤⑥	쇠고기스프②⑤⑥⑬⑭	어묵채소죽⑤⑥	새송이버섯죽	누룽지죽
점심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 버터순살닭구이②⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ (저녁)돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새우살볶음⑤⑨ 배추김치⑨	기장밥 달걀만둣국①⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ ☔양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	한우부추된장비빔밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 연근우자청조림⑤⑥ 깍두기⑨	잔곡밥 황태콩나물국⑤ 떡갈비간장조림⑤⑥⑧⑩⑬ 도토리묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 사각어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	오곡쿠키(보리쌀과자) ①②⑤⑥, 우유②	참다래, 떠먹는요구르트②	볶음우동⑤⑥⑬, 씨없는포도	마늘빵①②⑤⑥, 우유②	찜빵, 우유②	시리얼⑤⑥, 우유②
영양도백질	460/17	430/21	437/15	455/16	461/15	483/18

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
		한우	육우	젖소				두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	
	수산물				식육/어육 가공품						
	고등어		가자미		삼치		떡갈비		치킨너겟		
	국내산			국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품 표시사항		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 알레르기가 있는 어린이에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주세요.									

한빛어린이집

죽형 식단

발행일 : 2026. 9. 18.
영양사 : 전유나

(이 식단은 곡성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

식단표에 명시되지 않은 끓인 물은 어린이집 상황 및 영양수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

	식단 표시 안내		세계음식의 날 	1[목]	2[금] (저녁)	3[토] 개천절
오전간식		푸드브릿지 4단계 메뉴	자유선택형(자율 적용·감수 제외) 채소볶음밥⑤ + 독일실소시지⑤⑥⑩⑬⑮ 감자스프①②⑤⑥ 사우어크라우트 미니프레첼①②⑤⑥ 523/16	부추된장죽⑤⑥	단호박죽	
점심		저당 레시피 “가뽀탈 메뉴”		짜장밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩⑬⑮ 반달단무지오이무침⑬ 배추김치⑨	발아현미밥 차돌된장찌개⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑦⑮ (저당)고마새송이볶음⑤ 배추김치⑨	
		제철식품(농산물) 메뉴		시리얼⑤⑥, 우유②	사과, 떠먹는요구르트②	
오후간식	(저녁) 저염데이	(저녁) 저당데이		682/27	661/22	
열량·단백질						
	5[월] 대체 휴일	6[화] (저녁)	7[수]	8[목]	9[금] 한글날	10[토]
오전간식		두부들깨죽⑤	 양송이버섯스프②⑥	고소한땅콩죽④		누룽지죽
점심		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈사태수육⑩ (저염)사각어묵볶음⑤⑥ 상큼채소겉절이⑤⑥	백미밥 바지락알갈이된장국⑤⑥⑩ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 유부실파장국⑤ 몽글몽글달걀찜① 바삭김구이⑤ 배추김치⑨		쇠고기장조림비빔밥①⑤⑥⑮ + 스кра블에그①⑤ 다시마무침국⑤⑥ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨
오후간식		소보로빵①②④⑥, 샤인머스켓	다진유부주먹밥⑤, 방울토마토⑫	찐감자, 우유②		방울빵①②⑥, 우유②
열량·단백질		652/22	652/30	630/21		589/24
	12[월]	13[화] (저녁)	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	누룽지죽	치즈죽②	브로콜리죽⑤⑥	애호박두부죽⑤	잡쌀닭죽⑮	누룽지죽
점심	찰보리밥 부들어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림①⑤⑩ 향긋한참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 낙지연포탕⑥ (저염)닭가슴살밤조림⑤⑥⑮ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 하얀육개장⑤⑥⑬ 가자미참쌀구이⑤ 오이참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	 양송이카레라이스②③⑥⑩⑫⑬⑮ 구수한송송 웨이김자튀김⑤ 토마토치즈샐러드②⑫ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	흑미밥 순두부달걀국①⑤ 참치두부조림⑤⑥ 새콤미역배무침 배추김치⑨	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 등심돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 알록달록콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박치즈구이②⑤, 우유②	멜론, 떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	골드키위, 우유②	토마토소스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	단감, 우유②
열량·단백질	657/31	615/26	675/26	676/18	682/36	666/26
	19[월]	20[화] (저녁)	21[수]	22[목]	23[금] (저녁)	24[토]
오전간식	채소죽⑤⑥	검은콩죽⑤	달걀죽①	옥수수죽②	양배추김죽	누룽지죽
점심	백미밥 쇠고기배추샤브국⑤⑥⑮ 파프리카달걀말이①⑤⑥⑩ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 (저염)한방닭곰탕⑮ 생선까스+타르타르's⑤⑥ 시금치당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	 양송이버섯된장국⑤⑥ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 진미채오이무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	갯잎훈제오리볶음밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑮ 멸치감자조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박버섯국⑤⑥  (저당)새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑫ 청경채한우물고기⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 그린채소샐러드①⑤⑥ (흑임자드레싱) 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤, 우유②	무화과, 우유②	모닝빵+사과잼①②⑤⑥, 우유②	바나나, 우유②	군고구마, 우유②	사과, 떠먹는요구르트②
열량·단백질	684/29	656/30	648/28	668/28	663/26	656/16
	26[월]	27[화] (저녁)	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	누룽지죽	연근죽⑤⑥	쇠고기스프②⑤⑥⑮⑯	어묵채소죽⑤⑥	새송이버섯죽	누룽지죽
점심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 버터순살닭구이②⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새우살볶음⑤⑨ 배추김치⑨	기장밥 달걀만둣국①⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥  양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	한우부추된장비빔밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 연근유자청조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태콩나물국⑤ 떡갈비간장조림⑤⑥⑩⑮ 도토리묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 사각어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	오곡쿠기(보리쌀과자)①②⑤⑥, 우유②	참다래, 떠먹는요구르트②	볶음우동⑤⑥⑮, 씨없는포도	마늘빵①②⑤⑥, 우유②	찐밤, 우유②	시리얼⑤⑥, 우유②
열량·단백질	657/24	615/30	624/22	650/22	659/21	690/25

원산지	쌀 (밥,죽,두부용지)	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
		한우	육우				젖소	두부	순두부	배추
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산
	수산물			식육/어육 가공품						
	고등어		가자미		삼치		떡갈비		치킨너겟	
알레르기 유발식품 표시사항	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									
	※ 알레르기가 있는 어린이에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주세요.									

식 단 안 내

■ 식단 연령별 영양제공 기준

구분	열량(kcal)	단백질(g)	하루 권장 열량(kcal)	끼니 및 간식 구성
만 1~2세 식단	390~440	20	900 (하루 열량의 45%)	오전간식, 점심, 오후간식
만 3~5세 식단	600~680	25	1,400 (하루 열량의 46%)	오전간식, 점심, 오후간식

- 만 1~2세 유아는 치아 및 신체 발달이 어린이마다 다르므로 치아 상태, 개월수, 시설의 적응 상태 등에 관심을 가지고 식재료 크기 및 조리법 등을 고려하여 제공하시기 바랍니다.

■ 알레르기 유발식품

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 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲ 잣	

- 알레르기 유발식품에 구분 번호를 표시하여 제공합니다.

■ 알레르기 대체 식품 안내

식품	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부(콩류)의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 우유는 두유로 대체하여 제공하며 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎으로 대체 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취 고려
생선	- 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 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 * 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기입니다.
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 생선류로 대체, 추가로 해조류 제공 권장
콩	- 콩이 들어간 양념류(간장, 된장), 콩기름, 튀김과자에 주의가 필요 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체

- 알레르기 유발 어린이는 위의 식품을 확인하여 해당식품을 제한 및 대체하여 주시기 바랍니다.
- 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 같은 식품군 내에서 선택하여 제공합니다.
- 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비합니다.
- 원인식품을 넣어 조리한 후에 해당식품을 빼고 배식하는 방법은 제거식이 아니며, 직접 원인식품을 먹지 않더라도 조리 시 교차오염으로 인해서 식품알레르기 반응을 유발할 가능성이 높습니다.

식 단 안 내

■ 원산지 표시사항 (미공개시 과태료): 2023년 7월 1일부터 확대

농축수산물(29)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물(6)	쇠고기(한우, 젓소, 육우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어

□ 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시합니다.

[예시] 불고기→쇠고기 : 호주산 300g과 국내산 한우 500g을 섞음

★원산지 표시 : 쇠고기(국내산 한우, 호주산)

□ 수입산은 수입국가명으로 기재함

[예시] 갈치-수입산(X) 갈치-중국산(O)

■ 원산지 일괄 표시방법 안내_예시안

원산지표시					
쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	떡갈비구이	불어묵볶음
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	어묵 (오징어:국내산)
김치	오리고기	고등어	오징어	콩국수 연두부	햄채소볶음
배추:국내산 고춧가루:국내산	국내산	노르웨이산	국내산	콩:국내산	햄 (돼지고기:국내산)

□ 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 변경사항을 다시 안내합니다.

■ 식단변경 안내 및 감수요청 안내

□ 어린이 급식소의 사정으로 식단을 변경하고자 할 경우 반드시 식단감수 요청서와 변경 된 식단을 보내

- 감수기간 : 매월 25일 이전

- 접수방법 : 메일 접수(gokseong050@naver.com) 혹은 팩스(061-363-8084)

※ 이용방법: 홈페이지 접속→월간식단→공지사항→★식단감수 요청서★→요청서 작성+수정 된 식단→팩스, 메일 신청

■ 동일 식품군 내 대체 식재료 안내

구 분	대체가능 식품의 예		참고사항
	품목	식품명	
곡류군	밥류	쌀, 보리쌀, 현미, 수수, 기장, 흑미, 보리, 차조 등	
	면류	우동, 칼국수, 국수 등	
	떡류	백설기, 호박설기, 무지개떡, 바람떡, 증편, 꿀떡 등 *어린이 질식 사고 예방을 위하여 떡 제공 중단	
	빵류	소보로빵, 단판빵, 크림빵, 모닝빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
	감자류	감자, 고구마, 밤, 옥수수 등	
고기·생선·달걀·콩류	육류	쇠고기, 닭고기, 오리고기, 갈치, 삼치, 꽁치, 고등어, 오징어, 꽃게, 임연수, 달걀, 어묵,	육류/어패류/난류 (동물성단백질) ↕ 콩류/견과류 (식물성단백질)로 대체가능하나 권장하지 않음
	어패류	조갯살, 새우, 동태살, 멸치, 북어채 등	
	난류	검정콩, 두부, 땅콩, 깨, 호두, 아몬드 등	
	콩류	*견과류가 간식의 경우 과일로 대체 가능	
채소류	채소류	고구마줄기, 고사리, 갯잎, 취나물, 시금치, 쑥, 배추, 양배추, 가지, 당근, 애호박, 부추, 오이, 아욱, 양파, 무, 느타리버섯, 팽이버섯, 다시마, 미역, 파래, 김 등	감자, 고구마로 변경불가
	김치류	배추김치, 나박김치, 열무김치, 총각김치, 파김치, 깍두기, 봄동겉절이 등	
과일류	과일류	딸기, 수박, 참외, 귤, 감, 바나나, 복숭아, 포도, 파인애플, 배, 자두, 사과 등	과일주스로 변경 불가
우유·유제품류	우유	우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등	*우유 알레르기가 있는 경우 두유로 대체
	유제품		

식 단 안 내

■ 연령별 조리 및 배식 유의사항



에 뉴

만 1~2세 배식량 사진



1주걱(약 90g)

만 3~5세 배식량 사진



1과 1/2주걱(약 130g)

만 3~5세내 밥량 조절

1) 만 3세 : 만 4세 분량에서 가독 1숟가락(약 30g) 감량
2) 만 4세 : 정량 제공(약 130g)
3) 만 5세 : 만 4세 분량에서 가독 1숟가락(약 30g) 증량
* 만 3~5세 내에서 밥량만 조정함

쌀밥

복어달걀국

쇠불고기

애호박나물

배추김치



1국자 + 1/2국자



컵에 담은 람



가독 1숟가락



가독 1숟가락 + 1/2숟가락



가독 1숟가락 + 1/2숟가락



가독 2숟가락



1/2숟가락



집게로 잡은 람



1숟가락



집게로 잡은 람

만 1~2세용 간식 배식량
사과와 요구르트



1 식물 크기

만 3~5세용 간식 배식량
사과와 요구르트



1 식물 크기

조리 시 고려사항

1) 복어달걀국
- 복어체에 뼈가 있을 수 있으므로 세심한 손질 필요
- 복어체는 잘게 찢어 달걀물 옷을 입힌 뒤 국에 활용하여 영유아가 부드럽게 먹을 수 있도록 조리

2) 쇠불고기
- 기름기가 적은 부위를 사용
- 잘게 자미 활용

3) 애호박나물
- 성인용보다 두께를 얇게 하고, 은행임으로 작게 썰어 활용
- 새우젓을 활용하여 풍미를 더함 그러나 되도록 삼겹살 조리함

만 1~2세용 조리 시 추가 tip

1) 복어달걀국
- 국류는 만 3~5세보다 더 심하게 조리

2) 쇠불고기
- 쇠고기는 굵게 채썰어 조리 시 사용

구 분	음식명	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
밥류	잡곡밥	주 2~3회 제공	횟수제한 없음	-잡곡량 5% 이내 사용 -혼합잡곡 제공 지양(잡곡 1종류로 제공)
	볶음밥·덮밥	채소 크기 1X1cm 이하		-골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 정도로 썰기		
주찬류	불고기 (돈육·우육)	3X3X0.2cm		-만 1~2세: 작게 썰거나, 다진 고기 활용
	닭	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)		-뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 활용
	생선	가급적 순살 생선 사용		-배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	0.5~1cm		-조개는 껍질 제거하여 살만 제공
	난류	2~4등분		-노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 -메추리알은 2등분하여 제공
부찬류	나물	2cm 이하		-짜지 않도록 간에 유의
	샐러드· 쌈채소	쌈 채소 3X3cm		-생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 -소스는 배식 직전에 버무려서 제공
김치류	배추김치	1X2cm		-맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량 유의
	깍두기	1X1cm		
면류	국수·잡채	숟가락 사용	포크 사용	
떡류	떡	제공 X	너무 크지 않게 제공	-끈적이는 떡류 주의 -음료와 함께 제공
전류	전	3X3cm	스스로 한번 잘라 먹도록 제공	-나물, 해물 등은 1cm 이하로 잘라서 반죽
기타	표면이 미끄러운 음식	반드시 2~4등분 (메추리알, 방울토마토, 포도 등)		-씹어서 삼키도록 지도
	찜 음식	2X3cm 정도의 한입크기 (찜감자, 찜고구마, 삶은달걀 등)		-충분히 푹 익혀서 조리 -음료와 함께 제공