장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 성모어린이집 11월 식단표
(만1~2세, 일반형)

발행처: 장성군 어린아사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 19.
영양사: 김채미

| 구분 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 바나나 | 게살당근죽①⑤⑥⑧ | 토마토⑫ | 크림스프②⑤⑥⑮⑯ | 사과 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>순한제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈+쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>순두부찌개⑤⑥<br>새우살감자조림⑤⑥⑨<br>브로콜리참깨소스무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>부추조개살된장국⑤⑥⑱<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>얼갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>삼치유자소스구이⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 김말이튀김⑤&우유② | 쿠키①②⑤⑥&우유② | 유부초밥⑤⑥&우유② | 꽈배기빵①②⑤⑥&우유② | 치즈단호박찜②&두유⑤ |
| 열량/단백질 | 434kcal/14g | 431kcal/17g | 429kcal/17g | 401kcal/15g | 413kcal/21g |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 국없는날 | 생일식단 | 13 |
| 오전간식 | 배 | 녹두죽 | 골드키위 | 배 | 단감 |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>마카로니오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>두부톳무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기당근하이라이스⑤⑥⑯<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>단무지무침⑬<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>홍합살미역국⑤⑥⑱<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쥐자른오징어잡채⑤⑥⑰<br>도토리묵+양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 참치채소볶음밥⑤⑥&우유② | 찐빵⑤⑥&우유② | 잔치국수⑤⑥&요구르트② | 케이크①②⑤⑥&우유② | 구운달걀①&우유② |
| 열량/단백질 | 438kcal/16g | 445kcal/18g | 444kcal/15g | 444kcal/15g | 407kcal/16g |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 바나나 | 김가루찹쌀죽 | 귤 | 채소죽 | 토마토⑫ |
| 점심 | 흑미밥<br>게살탕①⑤⑥⑧⑨<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>돈육애호박국⑤⑥⑩<br>당근달걀찜①<br>진미채간장조림⑤⑥⑰<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>안매운유부김칫국⑤⑥⑨<br>미트볼조림⑤⑥⑩⑯<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>흰살생선전①⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 우엉주먹밥⑤⑥&우유② | 찐감자&우유② | 멥쌀팥죽&우유② | 시리얼⑤⑥&우유② | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 414kcal/17g | 413kcal/19g | 440kcal/18g | 418kcal/17g | 421kcal/17g |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 국없는날 | 26 저염·저당의 날 | 27 |
| 오전간식 | 골드키위 | 늙은호박죽 | 사과 | 타락죽② | 단감&치즈② |
| 점심 | 백미밥<br>두부젓국찌개⑤⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>사골당면국⑯<br>고등어구이⑤⑦<br>유채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우살케첩볶음밥⑤⑨⑫<br>미소장국⑤⑥<br>자른볼어묵조림⑤⑥<br>당근숙주나물⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>달걀팟국①<br>(저염·저당)돼지고기연근조림<br>⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>자른오징엇국⑰<br>닭살피망볶음⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마&우유② | 약밥⑤⑥⑲&요구르트② | 핫케이크①②⑤⑥&우유② | 바나나요거트볼② | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯<br>&모닝빵①②⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 411kcal/16g | 437kcal/16g | 436kcal/17g | 415kcal/17g | 413kcal/18g |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 귤&요거트② | 매끄럽고 동그란 음식<br>(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않으며, 작게 썰어서 물과 함께 제공 및 주의 관찰이 반드시 필요합니다. | | 두뇌톡톡 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품<br>*고등어(70g/1,899mg), 오징어(80g/623mg), 참치(60g/828mg), 삼치(60m/600mg)를 메뉴에 반영<br>제철식재료 늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파, 귤, 배, 사과, 키위, 삼치, 오징어, 유자<br>푸드브랜지 : 당근 | |
| 점심 | 수수밥<br>돈육우거지국⑤⑥⑩<br>연두부+양념장⑤⑥<br>물파래으깬옥수수전⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 미니붕어빵①②⑥&우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 436kcal/16g | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥/죽) | | | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 누룽지 | | | | | 고춧가루 | 배추 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 콩 | 수산물 | | | | 가공식품 | | | | | |
| | 두부류 | 고등어 | 오징어 | 참치(가다랑어) | 진미채(오징어) | 동태(명태) | 게맛살(연육:명태/게) | 비엔나소시지(돼지,닭) | 만두(돼지) | 어묵/물어묵(연육:명태) | 치킨너겟(닭) | 미트볼(돼지,소) |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 페루산 | 러시아 | 외국산/국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 |

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

* ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터

# 성모어린이집 11월 식단표
(만3~5세, 일반형)

발행처: 장성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 19.
영양사: 김채미

| 구분 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 바나나 | 게살당근죽①⑤⑥⑧ | 토마토⑫ | 크림스프②⑤⑥⑮⑯ | 사과 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>순한제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈+쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>순두부찌개⑤⑥<br>새우살감자조림⑤⑥⑨<br>브로콜리참깨소스무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>소시지채소볶음⑤⑥⑩⑮⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>부추조개살된장국⑤⑥⑱<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>얼갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>삼치유자소스구이⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 김말이튀김⑤&우유② | 쿠키①②⑤⑥&우유② | 유부초밥⑤⑥&우유② | 꽈배기빵①②⑤⑥&우유② | 치즈단호박찜②&두유⑤ |
| 열량/단백질 | 671kcal/20g | 679kcal/26g | 625kcal/25g | 616kcal/22g | 608kcal/30g |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 국없는날 | 생일식단 | 13 |
| 오전간식 | 배 | 녹두죽 | 골드키위 | 배 | 단감 |
| 점심 | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>마카로니오이샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>두부톳무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기당근하이라이스⑤⑥⑯<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>단무지무침⑬<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>홍합살미역국⑤⑥⑱<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>신자른오징어잡채⑤⑥⑰<br>도토리묵+양념장⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 참치채소볶음밥⑤⑥&우유② | 찐빵⑤⑥&우유② | 잔치국수⑤⑥&요구르트② | 케이크①②⑤⑥&우유② | 구운달걀①&우유② |
| 열량/단백질 | 674kcal/24g | 675kcal/27g | 657kcal/21g | 648kcal/22g | 603kcal/23g |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 바나나 | 김가루찹쌀죽 | 귤 | 채소죽 | 토마토⑫ |
| 점심 | 흑미밥<br>게살탕①⑤⑥⑧⑨<br>쇠고기양파볶음⑤⑥⑯<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>돈육애호박국⑤⑥⑩<br>당근달걀찜①<br>진미채간장조림⑤⑥⑰<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>유부김칫국⑤⑥⑨<br>미트볼조림⑤⑥⑩⑯<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>쇠고기뭇국⑯<br>흰살생선전①⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 우엉주먹밥⑤⑥&우유② | 찐감자&우유② | 멥쌀팥죽&우유② | 시리얼⑤⑥&우유② | 찹쌀유과①②⑤⑥&우유② |
| 열량/단백질 | 639kcal/25g | 614kcal/28g | 675kcal/27g | 635kcal/26g | 630kcal/25g |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 국없는날 | 26 저염·저당의 날 | 27 |
| 오전간식 | 골드키위 | 늙은호박죽 | 사과 | 타락죽② | 단감&치즈② |
| 점심 | 백미밥<br>두부젓국찌개⑤⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>사골당면국⑯<br>고등어구이⑤⑦<br>유채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우살케첩볶음밥⑤⑨⑫<br>자른볼어묵조림⑤⑥<br>당근숙주나물⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>달걀팟국①<br>(저염·저당)돼지고기연근조림<br>⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>자른오징엇국⑰<br>닭살피망볶음⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐고구마&우유② | 약밥⑤⑥⑲&요구르트② | 핫케이크①②⑤⑥&우유② | 바나나요거트볼② | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯<br>&모닝빵①②⑤⑥ |
| 열량/단백질 | 605kcal/24g | 673kcal/26g | 631kcal/24g | 638kcal/27g | 619kcal/27g |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 귤&요거트② | 매끄럽고 동그란 음식<br>(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않으며, 작게 썰어서 물과 함께 제공 및 주의 관찰이 반드시 필요합니다. | | 두뇌튼튼 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품<br>*고등어(70g/1,899mg), 오징어(80g/623mg), 참치(60g/828mg), 삼치(60m/600mg)를 메뉴에 반영 | |
| 점심 | 수수밥<br>돈육우거지국⑤⑥⑩<br>연두부+양념장⑤⑥<br>물파래으깬옥수수전⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | 제철식재료 늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파, 귤, 배, 사과, 키위, 삼치, 오징어, 유자 | |
| 오후간식 | 미니붕어빵①②⑥&우유② | | | 푸드뱅킹지 : 당근 | |
| 열량/단백질 | 636kcal/23g | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(밥/죽) | | | | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 누룽지 | | | | | 고춧가루 | 배추 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 콩 | 수산물 | | | | 가공식품 | | | | | |
| | 두부류 | 고등어 | 오징어 | 참치(가다랑어) | 진미채(오징어) | 동태(명태) | 게맛살(연육:명태/게) | 비엔나소시지(돼지,닭) | 만두(돼지) | 어묵/불어묵(연육:명태) | 치킨너겟(닭) | 미트볼(돼지,소) |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 페루산 | 러시아 | 외국산/국내산 | 국내산 | 국내산 | 외국산 | 국내산 | 국내산 |

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

* ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

https://dietary4u.mfds.go.kr

# 김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

## ❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

## ❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

## ❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.




출처 : 세계김치연구소(2018)

## ❹ 김치, 안전하게 담그는 법




김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

## ❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며, **독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.**
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

## ❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법




김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기



[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

# 식단 안내문

2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)를 참고하여 에너지는 연령별 필요추정량을 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 연령별 권장섭취량을, 연령별 권장섭취량이 없는 나트륨의 경우에는 충분섭취량을 적용하여 영양제공목표량을 설정하였습니다.
**유아(만3~5세)의 오전간식, 점심, 오후간식 제공식단 열량은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%를 충족**시킬 수 있도록 작성하였습니다.
**영아(만1~2세)의 식단은 유아(만3~5세)식단에서 영아(만1~2세)가 먹기 어려운 식재료를 수정 또는 제외하거나 조리법을 변경하였습니다.**

## 연령별 1일 에너지 및 영양섭취기준

| 연령 | 에너지 (kcal) | 탄:단:지 에너지 구성비율(%) | 단백질 (g) | 비타민 A (㎍/RAE) | 비타민C (mg) | 티아민 (mg) | 리보플라빈 (mg) | 칼슘 (mg) | 철 (mg) | 나트륨 (mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 영아 (만1~2세) | 900 | 50-65:10-20:20-35 | 20 | 250 | 40 | 0.4 | 0.5 | 450 | 6 | 630 |
| 유아 (만3~5세) | 1,400 | 50-65:10-20:15-30 | 25 | 300 | 45 | 0.5 | 0.6 | 550 | 6 | 1,000 |

## 식단종류 6종

1. 이유식 초기·중기/후기(4~5개월, 6~8개월 / 9~11개월)
2. 일반형, 영아전담형(만1~2세)
3. 일반형(만3~5세)

| 식단의 구성 | 식단 구성의 예 |
|---|---|
| 나트륨 저감화 | 둘째주, 넷째주 수요일 국없는날 운영 |
| 나트륨·당 저감화 | 저염·저당의 날 저염·저당메뉴로 구성 |
| 가공식품 최소화 | 주 3회 이상 신선한 과일 및 채소를 활용한 간식(자연간식) 제공 (가공식품 지양) |
| 유제품 제공 | 성장기 어린이의 칼슘 섭취 증가를 위해 매일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 |
| 푸드브릿지 | 영유아 선호도가 낮은 식품의 단계별 노출을 통해 친밀함을 향상시켜 편식개선을 위한 식단 제공 |
| 생일식단 | 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용 (선택) |
| 친환경식단 | 친환경 식자재 사용<br>- 쌀, 잡곡류(쌀, 찹쌀, 흑미, 조, 수수 등)/채소류(감자, 고구마, 애호박, 당근, 양배추, 깻잎, 청피망, 부추, 시금치, 아욱, 양파, 무, 버섯류, 연근채, 도라지채, 건고사리 등) /육류(돼지고기, 오리훈제, 닭고기, 달걀 등)/과일류(방울토마토, 배, 딸기, 참외 등) |
| 원산지 표시 | 쌀, 김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 수산물 |
| 알레르기 유발 식품 표시 | 달걀, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 |
| 신메뉴레시피 | 편식 예방 및 건강한 식습관 형성을 위한 신메뉴 월 1회 구성 및 레시피 제공 |

## 식단감수

시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우, 아래 대체 식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단감수 요청
• 같은 식품군 내에서 식재료를 변경할 시에는 식단감수 요청이 필요 없습니다. (간식 및 조리법 변경은 감수대상임)

| 구분 | 변경 가능한 대체 식품군 |
|---|---|
| 밥 | 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능 |
| 국 | 채소국/ 호박국, 근대국, 감자양파국, 시금치된장국, 미역국, 콩나물국 등 |
| | 고깃국/ 쇠고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국, 등 |
| 주반찬 | 육류/ 제육볶음, 불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림), 훈제오리 등 |
| | 어류/ 고등어, 꽁치, 임연수, 코다리, 병어, 삼치, 장어(조림, 구이), 오징어볶음 등 |
| | 알류 및 콩류/ 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등 |
| 김치 | 얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기, 동치미 등 |
| 과일 | 사과, 배, 딸기, 키위, 파인애플, 바나나, 토마토, 귤, 블루베리 등 |
| 떡 | 송편, 꿀떡, 바람떡, 영양떡, 증편, 꿀백설기, 백설기, 무지개떡, 보리떡, 호박설기, 쑥설기, 절편, 경단 등 |
| 빵 | 크로와상, 모닝빵, 토스트, 샌드위치, 페스츄리, 핫케익, 머핀, 호빵, 단팥빵, 마들렌 등 |
| 차 | 보리차, 둥글레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 모과차, 대추차, 메밀차, 현미차 등 |