

2026년 11월
(3~5세) 일반형 I 식단

진주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

발 행 일 : 2026년 10월 16일

✿ 보인원어린이집

구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오 전 간 식	♠귤	브로콜리죽	♠배	치즈죽②	🧒♠샤인머스캣
점 심	기장밥 감자국 파달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)	백미밥 새우살뭇국⑨ 닭고기깻잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)
오 후 간 식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑥⑫	♠찐고구마 우유②	물만두&양념장 ⑤⑥⑩	다진유부주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	609.2/25.9	627.9/23.4	674.1/22.7	623.4/28.7	647.8/25.6
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오 전 간 식	♠키위	크래미죽①⑤⑥⑧	♠사과	율무죽	🧒♠단감
점 심	차조밥 순두부국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 홍합살국⑱ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨)
오 후 간 식	♠파프리카스틱 플레인요거트②	약과①②⑤⑥ 보리차	시리얼⑤ 우유②	옥수수메밀전①③⑤ 포도주스	케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	581.5/21.4	580.1/21.2	630.9/22.9	670.8/28.1	640.2/26
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오 전 간 식	♠바나나	단호박죽	♠귤	누룽지죽	🧒♠배
점 심	현미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리양파볶음⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑨ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 도토리묵콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)	찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오 후 간 식	♠찐감자 우유②	미니자장면⑤⑥⑩	크림빵①②⑤⑥ 우유②	구운달걀① 매실차	김가루주먹밥⑤⑥ 요구르트②
열량(kcal) / 단백질(g)	617.9/23.6	586.8/28.1	600.4/22.7	604.9.22.3	669/27.5
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오 전 간 식	♠토마토⑫	양배추죽⑤⑥	♠단감	쇠고기죽⑯	🧒♠사과
점 심	흑미밥 버섯찌개⑤ 떡갈비당근볶음 ⑤⑥⑩⑯ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨(대체:배추김치⑨)	수수밥 조갯살콩나물국⑤⑱ 돼지고기목살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	고구마범벅①⑤ 우유②	모둠어묵탕⑤⑥	곡물바⑤ 우유②	증편(1-2세:♠바나나) 둥글레차	밤식빵①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	659.4/21.6	618.5/27.9	656.4/23	588.3/22.7(587.3/22.6)	637/27.3
일자 / 요일	30(월)				
오 전 간 식	♠배				
점 심	잡곡밥 쇠고깃국⑯ 시금치달걀찜① 김구이 배추김치⑨				
오 후 간 식	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②				
열량(kcal) / 단백질(g)	631/24.9				

<과일간식지원사업 안내>

진주시농산물유통과에서 과일간식지원사업으로 제공되는 매주 금요일 간식은 🧒♠과일명 표시를 하였습니다.

(예: 🧒♠바나나)

▶ 국의 적정염도(센터권장): **0.50%이하**

▶ 자연식품은 ♠ 표시를 하였습니다.

▶ 알레르기유발식품: 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 ⑭호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

▶ 식단 감수 기간은 **10월 27일까지**입니다. 이후 신청 건은 감수 어려운 점 양해바랍니다.

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단지침을 기반으로 작성되었습니다. 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀						콩			소고기		육 류		
밥	죽	찹쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부		한우		돼지고기	닭고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	국내산	국내산	산

배추김치		수 산 물					수산물가공품			
배추	고춧가루	삼치					크래미	어묵		
국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	명태:원양산	명태:원양산	산	산

식육가공품								
돈까스	훈제오리	떡갈비						
돼지:국내산	오리:국내산	소:국내산	돼지:국내산	산	산	산	산	산



♥ 생 일 식 단 ♥



생일식단 안내사항

- 아래 10개의 생일식단 중 한 식단을 선택하여 원 내 사정에 맞게 사용하시기 바랍니다.
- 선택한 한 식단을 **그대로 사용**하시거나, 일부 메뉴 중 **같은 식품군으로 변경**하실 경우, **식단 감수 없이 사용 가능**합니다.
- 식단표에 생일식단을 선택하여 사용하실 경우, 반드시 **알레르기 표시** 및 **원산지 표시**도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.
- 식단표에 **생일식단 원산지 표시**의 경우, **같은 글자색의 식단과 원산지 표시**로 함께 변경하여 주시기 바랍니다. **(글자색 검정으로 변경 가능)**

오 전 간 식	♠사과	♠바나나	♠토마토⑫	♠키위	♠사과
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 명태포전①⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭찜⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 새우까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오 후 간 식	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	658.7/27	679.4/25.8	604.9/23.6	658.5/26.1	654.9/22.8
오 전 간 식	♠사과	♠바나나	♠토마토⑫	♠키위	♠사과
점 심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 적어구이⑤⑥ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨
오 후 간 식	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②
열량(kcal) / 단백질(g)	659.9/20.6	649.3/29.7	586.7/27.6	590/20	623.4/26.5

<원산지 표시> *원산지표시품목은 식단안내서를 참고해 주세요.

쌀	콩	소고기					육 류		배추김치	
밥	두부	한우	육우	젖소	수입산		돼지고기	닭고기	배추	고춧가루
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

식육·수산물가공품

명태포		돈까스		함박스테이크		동그랑땡			
명태:	산	돼지:	산	돼지:	산	소:	산	돼지:	산	산	산	산



진주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
식 단 안 내 문



<table>
<tr><th>구 분</th><th>내 용</th></tr>
<tr><td>맞춤형 식단
분리 제공
(영아/유아)</td><td>
<table>
<tr><td rowspan="4">1~2세</td><td>죽형 식단</td><td>오전, 오후 간식 및 점심식사 (오전간식 죽 제공)</td></tr>
<tr><td>일반형Ⅰ식단</td><td>오전, 오후 간식 및 점심식사 (유제품 3회)</td></tr>
<tr><td>일반형Ⅱ식단</td><td>오전, 오후 간식 및 점심식사 (유제품 5회)</td></tr>
<tr><td>시간연장형 식단</td><td>저녁식사 및 저녁간식 (저녁간식만 표기된 식단 별도 제공)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">3~5세</td><td>죽형 식단</td><td>오전, 오후 간식 및 점심식사 (오전간식 죽 제공)</td></tr>
<tr><td>일반형Ⅰ식단</td><td>오전, 오후 간식 및 점심식사 (유제품 3회)</td></tr>
<tr><td>일반형Ⅱ식단</td><td>오전, 오후 간식 및 점심식사 (유제품 5회)</td></tr>
<tr><td>시간연장형 식단</td><td>저녁식사 및 저녁간식 (저녁간식만 표기된 식단 별도 제공)</td></tr>
<tr><td colspan="2">이유식 식단</td><td>초기, 중기, 후기 이유식</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th>연령</th><th>열량(kcal/일)</th><th>단백질 섭취량(g/일)</th><th>권장열량(오전 -오후간식포함)</th></tr>
<tr><td>영아(1-2세)</td><td>900</td><td>20</td><td>405 (±10%)kcal</td></tr>
<tr><td>유아(3-5세)</td><td>1,400</td><td>25</td><td>644 (±10%)kcal</td></tr>
</table>
(2025년 한국인 영양섭취기준, 한국영양학회)
* 진주시센터 홈페이지의 '표준레시피' 메뉴에는 유형별 식단표 외에 [조리지시서]와 [영양소분석표]가 함께 있으니 원에서 적극 활용해주시기 바랍니다.
* 자세한 사항은 홈페이지에 게시되어 있는 영유아 식단 안내문을 참고해주시고, 문의사항은 센터로 연락해주시기 바랍니다.
</td></tr>
<tr><td>원산지 표시</td><td>
<table>
<tr><td>현행품목</td><td>① 쌀 [쌀가공품 포함,찹쌀,현미,흑미,찐쌀,밥,죽,누룽지포함] ② 배추김치 [배추 (얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루] ③ 쇠고기 [국내산 육종구분-한우,육우,젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기 ⑦ 오리고기 ⑧ 수산물 [낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] ⑨ 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지]</td></tr>
</table>
▸ 배추김치 배추, 고춧가루 모두 표시
▸ 쇠고기 국내산일 경우, 한우/육우/젖소 품명 표시
▸ 국내산을 제외한 원산지 표시는 정확한 나라명 표시 ex) 수입산(X), 중국산(O)
▸ 수산가공품 캔류, 생선가스류 등에 동태, 오징어, 다랑어(참치) 등이 포함된 경우 표시
▸ 육가공품 분쇄가공육(돈가스,햄버거스테이크 등), 베이컨 등 가공품의 식품유형 확인 후 표시
</td></tr>
<tr><td>알레르기
유발식품</td><td>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
출처 : 식품의약품안전처「식품등의 표시기준」
※ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ⑬아황산류의 경우, 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.
* 원에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 표시는 달라질 수 있으니, 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.</td></tr>
<tr><td>신선한
과일 및 채소
제공</td><td>* 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 자연(신선)간식을 제공하며 식단표의 음식명 앞에 ♠ 기호로 표시합니다.</td></tr>
<tr><td>어린이
기호식품
품질인증제품</td><td>* 어린이 기호식품 품질인증이란 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증해주는 제도입니다.
* "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용 권장드립니다.
* 어린이 기호식품 품질인증 제품 확인 방법
: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록

식품에 표시되어있는
"어린이 기호식품 품질인증"
마크를 확인해주세요!</td></tr>
</table>

진주시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 변경 안내

구분		(식단 계획 단계) 변경 가능한 대체식품	
식사류	밥	구매 가능한 모든 종류의 잡곡류 쌀밥, 혼합잡곡밥, 기장밥, 수수밥, 보리밥, 현미밥, 콩밥	
	국	**채소국**	호박국, 근대국, 시금치국, 배추국, 아욱국, 무국, 콩나물국, 감잣국, 미역국 등
		고깃국	쇠고기국, 달걀국, 북엇국, 어묵국, 오징어국, 닭개장, 동태국
	김치류	모든 종류의 김치류 백김치, 배추김치, 나박물김치, 깍두기, 오이소박이	
주찬부찬	육류 및 달걀·두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능/ 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 닭고기 → 치킨너겟(X), 돼지고기 → 햄구이(X), 쇠고기조림 → 두부조림(X)	
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 ↔ 병어 등 ※ 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 삼치구이(O)	
	흰살생선 (생물에 한해서 변경)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)	
	녹색나물·채소	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등	
	흰색나물·채소	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등	
간식	과일 및 채소류	사과, 배, 바나나, 키위, 석류, 단감, 포도 등 제철과일 (어린이집에서 선호하는 종류로 변경 가능하며, 실제 구매한 과일명 구체적으로 기재)	
	떡	백설기류(앙금없음) ↔ 시루떡(앙금없음), 송편류(앙금있음) ↔ 증편(앙금있음)	
	빵	**식빵류**:옥수수식빵 ↔ 밤식빵, **케익류**:롤케익(크림) ↔ 크림빵, **튀긴빵류**:꽈배기 ↔ 고로케 ※ 이외의 제품 형태 변경은 식단감수를 권장 드립니다.	
	우유 및 유제품	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품	
	차	**당 함유 되지 않은 차류**	보리차, 둥글레차, 옥수수차, 메밀차, 현미차 등
		당 함유 된 차류	매실차, 유자차, 모과차, 대추차 등

식단 감수 안내

- 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것을 원칙으로 합니다.
- 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경할 경우에는 식단 감수가 필요 없습니다.
- 단, 같은 식품군 내에서 변경하였으나 조리방법을 변경할 경우에는 식단감수가 필요합니다.
  ex) 시금치나물 → 얼갈이나물 (O) / 단배추나물 → 채소튀김 (X) / 쇠불고기 → 소시지볶음 (X)
- 식단 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
  시설별 특성 등에 따라 불가피하게 다른 식품군, 다른 조리방법으로 식단을 변경하고자 할 경우에만 식단감수를 신청해주세요.
- **감수신청기간 : 식단이 제공된 날로부터 27일까지**
- **감수신청방법 : 감수요청서 (메뉴 상세 기재) 작성 후 팩스 또는 메일주소로 보내주세요.**
  팩스 055) 772-3839 / 메일: ccfsm3272@gnu.ac.kr
- 식단감수확인서 : 센터에서 어린이집으로 2~3일 후 열량, 단백질을 분석한 식단과 감수결과안내공문, 감수확인서 발송(보관 필수)
  식단 감수기간 이후 (식단표가 통신문으로 발송된 이후)에는 감수가 불가합니다.

식단 감수에 따른 제공 열량에 차이가 없다고 하더라도 식단 수정율이 높은 경우에는 영양사의 의도가 반영되지 않고 식단의 신뢰도 낮아질 수 있으므로, 다른 식품군으로 변경할 경우 감수 가능 범위는 전체의 25% 이내(7일 메뉴)로 제한됨을 안내드립니다.

어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 식단의 감수 없이 같은 식품군, 같은 조리법 내에서 대체하여 급식을 제공하도록 하고, 급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재하여 부모 등이 변경된 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내합니다.

☎ (영양팀) 전화) 055-772-3837, 055-757-3836 / 팩스) 055-772-3839 홈페이지) https://dietary4u.mfds.go.kr/jinju/

급 · 간식 제공 시 주의사항

* 아이들에게 제공되는 모든 음식은 연령특성을 고려한 크기, 조리형태로 제공하며 맵거나 짜지 않게 조리되어 자극적이지 않아야 합니다. 또한, 익혀서 제공되는 음식은 충분히 익혀서 제공되어야 하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.
※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

음식명		조리법	1-2세	3-5세
밥류	잡곡밥	• 잡곡량 5% 이내 사용 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 • 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			• 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	• 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 1×1cm이하로 썰기	• 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	• 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돼지고기·소고기)	• 0.2cm이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm크기로 썰어서 조리	• 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	• 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	• 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	• 가급적 순살 생선 사용	• 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	• 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	• 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	• 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	• 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	
	나물무침	• 짜지 않도록 간에 유의	• 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의(만1-2세는 백김치 고려)	• 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 • 1×2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		• 1×1cm정도 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	• 면을 충분히 익혀서 조리	• 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	• 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	• 떡류 제외	• 떡국메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공
				• 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4등분으로 작게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	• 3×3cm정도의 크기로 제공	• 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	• 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 잃게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 푹 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 • 씹어서 삼키도록 지도	
	포도	• 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플		• 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	• 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	• 쉬지 않고 또는 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	• 찐 음식은 충분히 익혀서 조리	• 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 매는 경우가 있으므로 주의 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	• 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	• 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	
	소세지	• 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	• 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	

<출처: 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침>