





## 식단 참고사항

- 본 식단은 영양섭취기준에 따라 1일 에너지 필요량 1~2세 900kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.
- 매월 숫자'3'이 들어가는 날짜는 '삼삼한데이'로 저염식이 제공됩니다.
- 매월 어린이들이 편식하기 쉬운 식품 한 가지를 선정하고 푸드브릿지를 적용한 다양한 메뉴로 구성하여 식단에 포함하였습니다.
- 잡곡밥의 잡곡은 쌀밥의 5% 이하로 혼합하여 사용합니다. 특히 1~2세 영아는 소화능력을 고려하여 잡곡의 양을 줄여 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하거나 쌀밥으로 변경하여 제공 가능합니다.
- 1~2세 영아들의 경우 무침이라 하더라도 끓는 물에 데쳐 익힌 후 버무려 주시기 바랍니다.
- 식단의 다양성과 고른 영양소 섭취를 위해 식단에서 수산물은 배제하지 않았으나 방사능 오염에 대한 우려로 수산물 사용을 원치 않는 기관은 대체식 메뉴를 사용하시기 바랍니다.
- 원산지표시 현황품목: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 쌀(쌀, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추, 고춧가루, 납치, 조미분말, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세
- 메뉴의 변경은 같은 식품군 안에서만 가능하고 식단에 제공된 대체식과 다른 메뉴로 변경 시 식단감수를 반드시 받으셔야 합니다.
- 간식 선택과 제공할 때 유의사항

구분	1~2세 제공	3~5세 제공
국수· спа제	• 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도 배려
떡	• 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 김수 후 제공 가능 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)	• 떡이 너무 크게 제공되지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 매지 않도록 음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
건과류·콩류·육수	• 1~2세는 제공하지 않음(삼김사고 등의 위험) ※ 육수수는 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리예 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
표면이 미끄러운 음식	• 매추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 1/2-1/4 등분으로 작게 잘라서 제공 • 씹어서 삼키도록 지도	
포도	• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 • 1/2-1/4 등분으로 작게 잘라서 제공	
파인애플	• 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과당을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	• 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함	
고구마, 강력분으로 만든 빵	• 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 매는 경우가 있으므로 주의 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
젤리, 찹쌀떡, 새알심 등 소시지	• 형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 항상 주의 • 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	

어린이급식관리지원센터 식단·운영 관리 지침, 식품의약품안전처, 2025

- 간식에서 제공되는 채소스틱, 차, 빵, 떡, 과일, 유제품 메뉴의 경우에는 기관의 상황에 맞게 변경하여 식단감수 없이 사용 가능하나 월에 2회 이상, 과일은 주에 1회 이상 같은 식품이 겹치지 않도록 다양한 종류로 제공해 주시기 바랍니다.
- 예) 오이스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 바나나 / 우유 → 치즈
- 유제품 메뉴 중 떠먹는요거트와 마시는요거트는 당이 낮은 제품으로 주에 2회 이하로 제공하고, 한 주에 떠먹는요거트, 마시는요거트, 우유, 치즈를 고르게 제공해 주시기 바랍니다.
- 떡은 먹기 전 차를 마시고 먹을 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀(빵, 과자, 국수)
두류	대두(두유, 두부)
과일류	복숭아, 귤, 오렌지
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 달걀(어묵, 마요네즈, 케이크), 쇠고기
우유류	우유(요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등푸른생선(고등어 등), 게, 조개(굴, 전복, 홍합 포함), 새우, 오징어
건과류	땅콩, 호두, 잣

어린이급식관리지침서, 식품의약품안전처, 2023

- 가공식품의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다.
- 식품알레르기 대체식품의 예시
- 단, 대체식품에도 알레르기가 있는지 여부를 반드시 확인 후 제공

식품	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 환상생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 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, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	- 고기를 제한하는 경우 질 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김, 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

어린이급식관리지원센터 식단·운영 관리 지침, 식품의약품안전처, 2025