

# 2026년 6월 영아 이유식 식단표(초·중·후기) 공립 용당어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 5. 20.

영양사: 오나경

날 짜	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)
초기(4~5개월)	찰쌀미음 36.0/0.7	찰쌀미음 36.0/0.7		단호박미음 29.3/0.5	단호박미음 29.3/0.5
중기(6~8개월)	브로콜리 치즈죽 72.9/2.3 ②	달걀노른자죽 72.5/2.2 ①	<b>2026</b> 지방선거	순두부 채소죽 71.9/2.1 ⑤	닭가슴살 버섯죽 63.0/3.4 ⑤
후기(9~11개월)	브로콜리 치즈진밥 101.7/4.1 ②	달걀 노른자진밥 109.7/2.8 ①		순두부 채소진밥 106.5/3.5 ⑤	닭가슴살 버섯무른밥 94.5/5.2 ⑤
오후 간식	배슬라이스 25.5/0.3	으깬찐고구마 /보리차 26.6/0.3		떠먹는 요구르트 51.5/1.8 ②	참외퓨레 36.0/1.1

날 짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)
초기(4~5개월)	쌀미음 37.2/0.6	쌀미음 37.2/0.6	쌀미음 37.2/0.6	흑미미음 52.8/1.1	흑미미음 52.8/1.1
중기(6~8개월)	쇠고기죽 72.8/4.4 ⑬	달걀버섯죽 70.5/2.6 ①	고구마타락죽 88.9/2.3 ②	닭가슴살 채소죽 76.9/4.7 ⑤	멸치당근죽 80.1/5.4
후기(9~11개월)	쇠고기진밥 97.0/5.9 ⑬	달걀 버섯진밥 96.6/3.7 ①	고구마 타락진밥 132.0/3.2 ②	닭가슴살 채소무른밥 116.6/8.8 ⑤	멸치당근진밥 110.2/7.9
오후 간식	사과메시 35.0/1.0 ②	채소 핑거푸드 93.4/2.5	커스터드 푸딩 123.6/5.1 ①②	바나나 슬라이스 24.0/0.4	자른 팬케이크 /보리차 78.1/2.1 ①②⑤⑥

날 짜	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
초기(4~5개월)	기장미음 52.4/1.2	기장미음 52.4/1.2	기장미음 52.4/1.2	브로콜리미음 27.4/0.7	브로콜리미음 27.4/0.7
중기(6~8개월)	배추달걀죽 70.6/2.5 ①	두부채소죽 77.4/2.8 ⑤	닭가슴살 미역죽 76.0/5.5 ⑤	오이치즈죽 101.3/3.8 ②	쇠고기채소죽 74.1/2.5 ⑬
후기(9~11개월)	배추달걀진밥 115.4/4.6 ①	두부채소진밥 129.2/3.9 ⑤	닭가슴살 미역진밥 105.8/8.4 ⑤	오이치즈진밥 119.4/4.1 ②	쇠고기 채소진밥 113.9/6.0 ⑬
오후 간식	당근메시 28.7/1.1 ②	으깬단호박찜 /보리차 20.8/0.5	수박 슬라이스 31.0/0.8	스크램블 예그 34.6/2.0 ①②⑤	배퓨레 36.8/0.2

날 짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)
초기(4~5개월)	쇠고기미음 48.3/3.1 ⑬	쇠고기미음 48.3/3.1 ⑬	쇠고기미음 48.3/3.1 ⑬	애호박미음 27.2/0.5	애호박미음 27.2/0.5
중기(6~8개월)	멸치채소죽 74.0/2.9	달걀노른자 고구마죽 83.3/2.2 ①	새우살 애호박죽 70.8/4.2 ⑨	쇠고기 양송이버섯죽 77.6/4.3 ⑩	연두부죽 83.2/2.3 ⑤
후기(9~11개월)	멸치채소진밥 101.7/4.3	달걀노른자 고구마진밥 124.9/2.9 ①	새우살 애호박진밥 106.0/5.4 ⑨	쇠고기양송이 버섯무른밥 118.0/8.0 ⑩	연두부진밥 119.8/3.0 ⑤
오후 간식	바나나 슬라이스 24.0/0.4	김가루 주먹밥 40.3/0.8 ⑤	과일 요구르트범벅 28.3/0.6 ②	오이스틱 /보리차 2.7/0.2	자른 모닝빵 /보리차 32.6/0.9 ①②⑤⑥

날 짜	29일(월)	30일(화)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 「어린이 기호식품 품질인증표시」가 있는 식품 구매를 권장합니다.</li> <li>❖ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다.</li> <li>❖ 오후 간식은 중기·후기 영아들에게 개인별 발달 수준을 고려하여 선택적으로 제공해 주시면 됩니다</li> <li>❖ 초기 이유식을 시작하는 원아가 있는 경우 곡류·서류군으로 구성된 초기 이유식(쌀찰쌀고구마감자미들 등)을 제공할 수 있으며, 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다</li> <li>❖ 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)</li> </ul>		
초기(4~5개월)	오이미음 26.6/0.5	오이미음 26.6/0.5	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳젓 ※ 알레르기 체질(극심한 아토피 등)의 영아일 경우 22가지 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다. ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
중기(6~8개월)	양파치즈죽 74.8/2.0 ②	계살채소죽 74.7/2.4 ⑧			
후기(9~11개월)	양파치즈진밥 113.3/3.5 ②	계살채소진밥 122.0/3.8 ⑧			
오후 간식	사과 슬라이스 28.5/0.2	으깬찐고구마 /보리차 26.6/0.3			

일괄원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			콩 (두부)	쇠고기 (한우)	닭고기	꽃게
	백미	현미	찰쌀				
	국내산	국내산	국내산				

\* 「일괄 원산지 표시」와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 「일별 원산지 표시」란에 표기하였습니다.

# 2026년 6월 식단표 표준형(1~2세)

## 공립 용당어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 5. 20.

영양사: 오나경

날짜	1일(월)	2일(화) 착한간식데이	3일(수) 지방선거	4일(목) 그린데이	5일(금)						
열량(kcal) /단백질(g)	345.9/16.8	399.2/15.6		423.2/18.2	442.3/18.8						
오전간식	배	달걀죽①		채소죽	참외						
점심	현미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 감자맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨		삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (오이/돼지고기/달걀) 숙주맑은국 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐고구마/옥수수차		떠먹는요구르트② /슬라이스아몬드	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②						
원산지 표시											
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목) 그린데이	12일(금)						
열량(kcal) /단백질(g)	407.1/16.1	432.9/21.2	386.5/16.7	436.6/17.5	422.1/16.9						
오전간식	사과	버섯죽	수박	닭가슴살채소죽⑤	바나나						
점심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돼지불고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 오이쇠고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨						
오후간식	참깨주먹밥	삶은달걀①/보리차	생크림케이크①②⑤⑥/ 우유②	곡물과자①②④⑤⑥/ 우유②	팬케이크①②⑤⑥ /우유②						
원산지 표시	떡갈비(국내산)										
날짜	15일(월)	16일(화) 착한간식데이	17일(수) 저염데이	18일(목) 그린데이	19일(금)						
열량(kcal) /단백질(g)	361.2/16.0	403.9/14.6	360.5/15.3	390.0/16.5	367.6/12.5						
오전간식	참외	두부채소죽⑤	수박	돼지고기양파죽⑩	배						
점심	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨	닭가슴살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (송농 제공가능) 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 느타리버섯나물 깍두기⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 순살삼치무조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돼지고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨						
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	단호박찜/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑮	감자/우유②	쇠고기채소볶음⑤⑥⑩						
원산지 표시											
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목) 그린데이	26일(금)						
열량(kcal) /단백질(g)	326.1/16.1	445.8/18.7	370.5/18.0	418.0/22.4	462.1/18.9						
오전간식	바나나	전복죽⑩	토마토⑫	멸치채소죽	참외						
점심	현미밥 오징어뭇국⑤⑦ 닭가슴살브로콜리볶음⑤⑥ ⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 고구마당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑨ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순한육개장⑤⑥⑩ 애호박달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨						
오후간식	미니우동⑤⑥	삶은달걀①/매실차	꼬마김밥⑤⑥ (어묵,단무지,당근)	오이스틱 /떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②						
원산지 표시											
날짜	29일(월)	30일(화) 저염데이	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 그린데이(목): 6월의 채소 『오이』 메뉴 제공</li> <li>● 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 송농을 선택하여 제공</li> <li>● 착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공</li> <li>● 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.</li> <li>● 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다.</li> <li>● 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳잔</li> <li>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</li> <li>※ 메뉴 옆 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피를 기준으로 작성하였습니다.</li> </ul>								
열량(kcal) /단백질(g)	369.1/13.6	429.4/15.1									
오전간식	사과	게살채소죽①⑤⑥⑧⑫									
점심	차조밥 청경채맑은국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (송농 제공가능) 스크램블에그①②⑤ 브로콜리숙회/참기름장 깍두기⑨									
오후간식	식빵②⑤⑥/우유②	찐고구마/옥수수차									
원산지 표시											
일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(냉지 조파블릭 점돈 낚시 마꾸라지 병장어 고등어 갈치 오징어 꽃게 참조기 다랑어 아귀 주꾸미, 기리비, 우렁챙이, 방어, 전복 부새, 명태 <건조한 것 제외>)	
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

\* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

# 2026년 6월 식단표 표준형(3~5세)

## 공립 용당어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 5. 20.

영양사: 오나경

날짜	1일(월)	2일(화) <small>착한간식데이</small>	3일(수) 지방선거	4일(목) 그린데이	5일(금)
열량(kcal) /단백질(g)	532.2/25.9	614.2/24.0		604.5/25.2	645.5/27.3
오전간식	배	달걀죽①		채소죽	참외
점심	현미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 감자맑은국 오리채소볶음⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨		삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (오이/돼지고기/달걀) 숙주맑은국 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐고구마/옥수수차		떠먹는요구르트② /아몬드	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②
원산지 표시					
날짜	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목) 그린데이	12일(금)
열량(kcal) /단백질(g)	626.3/24.7	622.1/28.5	594.6/25.6	636.7/25.3	614.5/24.4
오전간식	사과	버섯죽	수박	닭가슴살채소죽⑩	바나나
점심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	팔밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돼지불고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 오이식고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추맑은국 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	참깨주먹밥	삶은달걀①/보리차	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	곡물과자①②④⑤⑥ /우유②	팬케이크①②⑤⑥ /우유②
원산지 표시	떡갈비(국내산)				
날짜	15일(월)	16일(화) <small>착한간식데이</small>	17일(수) 저염데이	18일(목) 그린데이	19일(금)
열량(kcal) /단백질(g)	555.7/24.6	586.4/20.9	554.6/23.6	592.8/25.4	565.5/19.3
오전간식	참외	두부채소죽⑤	수박	돼지고기양파죽⑩	배
점심	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨	닭가슴살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (송송 제공가능) 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 느타리버섯나물 깍두기⑨	백미밥 두부탕국⑤⑥ 순살삼치무조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 돼지고기매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	단호박찜/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑮	감자/우유②	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩
원산지 표시					
날짜	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목) 그린데이	26일(금)
열량(kcal) /단백질(g)	501.6/24.8	641.9/24.5	569.9/27.7	595.2/31.6	675.9/27.4
오전간식	바나나	전복죽⑩	토마토⑫	멸치채소죽	참외
점심	현미밥 오징어뭇국⑤⑦ 닭가슴살브로콜리볶음⑤⑥ ⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 고구마당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살맑은국⑨ 오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순한육개장⑤⑥⑩ 애호박달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 수제함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	삶은달걀①/식혜	꼬마김밥⑤⑥ (어묵,단무지,당근)	오이스틱 /떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
원산지 표시					
날짜	29일(월)	30일(화) <small>저염데이</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ 그린데이(목): 6월의 채소 『오이』 메뉴 제공</li> <li>♣ 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 송농을 선택하여 제공</li> <li>♣ 착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공</li> <li>♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.</li> <li>♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다.</li> <li>♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑳잔</li> </ul> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>※ 메뉴 옆 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피를 기준으로 작성하였습니다.</p>		
열량(kcal) /단백질(g)	567.8/20.9	660.6/23.2			
오전간식	사과	게살채소죽①⑤⑥⑧⑫			
점심	차조밥 청경채맑은국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑱ (송농 제공가능) 스크램블에그①②⑤ 브로콜리숙회/참기름장 깍두기⑨			
오후간식	식빵②⑤⑥/우유②	찐고구마/옥수수차			
원산지 표시					

# 조리 및 배식 시 유의사항

1. 밥류 <참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 어린이 급식관리지침서 2023>

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
잡곡밥류	<ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리</li> <li>여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양</li> </ul>		
볶음밥·덮밥류	1 × 1 × 1 cm		• 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식

## 2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
국·찌개·탕류	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

## 3. 주찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
돼지고기 불고기용 ·쇠고기 장조림용	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.2 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리</li> </ul>
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	
생선	두께 2 cm		<ul style="list-style-type: none"> <li>빠가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공</li> <li>가급적 순살 생선 사용</li> <li>배식 전 생선 살만 발라서 제공</li> </ul>
해물	0.5~1 cm		• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	<ul style="list-style-type: none"> <li>반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</li> <li>삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공</li> <li>달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</li> </ul>

## 4. 부찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
나물류	1~2 cm	2~3 cm	• 짜지 않도록 간에 유의
샐러드류	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>생채소는 반드시 소독 실시</li> <li>소스류는 배식 직전 버무려 제공</li> </ul>

## 5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>1~2세: 백김치 등 제공 가능</li> <li>3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의</li> <li>씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의</li> </ul>
깍두기	1 × 1 cm		

식중독이 우려되므로 김치를 씻을 경우 반드시 볶아서 제공

## 6. 간식 및 기타

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
빵류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	• 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공
떡류	제외	2 × 2 × 1 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>1~2세: 떡류를 제공하지 않음</li> <li>목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공</li> <li>떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공</li> <li>조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)</li> </ul>
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	• 굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 동글동글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩, 땅콩 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수는 찢어서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않고, 조리 시 물량을 충분히 하고 폭 익혀서 무르게 하여 제공</li> <li>삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 껍질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공</li> </ul>
채소스틱	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 1 × 0.3 cm	• 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공
과일류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도</li> <li>파인애플은 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질은 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도</li> </ul>
찜 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	<ul style="list-style-type: none"> <li>목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공</li> <li>1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용</li> </ul>
면류	1~3 cm	5 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>1~2세: 숟가락 사용</li> <li>3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용</li> </ul>
기타	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		<ul style="list-style-type: none"> <li>쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의</li> <li>두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도</li> </ul>

※ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수입니다.

※ 모든 음식은 충분히 익혀서 제공하고 맵고 짜지 않으며, 어린이 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

※ 가열하지 않는 채소·과일은 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 헹구 주시기 바랍니다.

# 기후위기 속 여름철 식중독 주의하기

## 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

### 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



### 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

### 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

<p><b>살모넬라균</b></p> <p>모양된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리할 경우</p>	<p><b>병원성 대장균</b></p> <p>샐러드, 김치가 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생</p>	<p><b>퍼프린젠스</b></p> <p>제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생</p>	<p><b>황색포도상구균</b></p> <p>씻지 않은 열손으로 조리한 음식물 실온 방치할 경우 발생</p>
---	--	---	--

### 4 식중독 주요 증상

<p><b>복통</b></p>	<p><b>구토</b></p>	<p><b>발열</b></p>	<p><b>설사</b></p>
------------------	------------------	------------------	------------------

### 5 식중독 예방방법(손보구기세)

<p><b>손 씻기</b></p> <p>흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기</p>	<p><b>보관온도 지키기</b></p> <p>냉장식품 5°C 이하 냉동식품 -18°C 이하</p>	<p><b>구분사용하기</b></p> <p>날 음식과 조리용식 구분 갈도마 구분사용</p>	<p><b>가열하기</b></p> <p>육류 중심온도 75°C (어패류 85°C) 1분이상 익히기</p>	<p><b>세척·소독하기</b></p> <p>식재료와 조리기구 깨끗이 세척·소독</p>
---	---	--	--	--



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개