

2026년 7월 식단표 죽식형(3~5세)

대 연 어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 19.

영양사: 오나영

날짜		♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 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) ⑲자*				1일(수)		2일(목) 그린데이		3일(금)		4일(토)		
열량(kcal) /단백질(g)						579.0/28.9		667.6/26.1		396.7/17.3		508.7/20.1		
오전간식						두부들깨죽⑤		채소죽		감자죽		누룽지죽		
점심						잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨		잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 건파래무무침 배추김치⑨		잡곡밥 순두부맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯나물⑤ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 맑은가쓰오부시장국⑤⑥ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑬⑯ 배추김치⑨		
오후간식						수박/우유②		방울토마토/우유		참외/우유②		오렌지		
원산지 표시														
날짜		6일(월)		7일(화) 착한간식데이		8일(수)		9일(목)		10일(금)		11일(토)		
열량(kcal) /단백질(g)		516.3/23.9		659.1/31.0		528.0/22.7		693.6/30.3		509.6/21.6		602.1/23.3		
오전간식		연두부죽⑤		당근죽②		버섯채소죽		닭살채소죽⑮		새우살채소죽⑨		고구마죽		
점심		잡곡밥 미역국⑤⑥ 오리훈제볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		잡곡밥 어묵양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍잎나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑨ 일미간장볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기배춧국⑬ 현살생선전 브로콜리나물 깍두기⑨		잡곡밥 숙주맑은국 매추리알곤약장조림①⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨		백미밥 청경채맑은국 참치채소볶음⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		찐감자/옥수수차		수박/우유②		바나나/우유②		수박/우유②		사과/우유		바나나셰이크②		
원산지 표시														
날짜		13일(월)		14일(화)		15일(수) 초복		16일(목)		17일(금) 제헌절		18일(토)		
열량(kcal) /단백질(g)		577.4/19.9		570.1/26.8		577.2/24.8		681.9/27.9				675.9/27.9		
오전간식		배추달걀죽①		전복채소죽		애호박죽		노랑콩죽⑤				흑임자죽		
점심		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑬⑯ 진미채무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 콩나물냉국⑤ 무우돈육장조림⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 삼계탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨		팔찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨				수수밥 미소장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		찐옥수수/작두콩차		수박/우유②		바나나/우유②		케이크①②⑤⑥ /우유②				모닝빵①②⑤⑥		
원산지 표시														
날짜		20일(월)		21일(화) 착한간식데이		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토) 중복		
열량(kcal) /단백질(g)		565.7/23.2		683.0/28.9		532.7/33.1		691.0/24.2		651.1/21.6		668.4/22.4		
오전간식		참깨버섯죽		미역죽		닭가슴살채소죽⑮		팔죽		두부채소죽⑤		김가루채소죽⑤		
점심		잡곡밥 애호박맑은국⑤ 달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기야채볶음⑤⑨ 숙주나물무침 깍두기⑨		잡곡밥 오징어묵국⑤⑦ 오리불고기⑤⑥ 고사리나물 배추김치⑨		잡곡밥 들깨무쌈국⑤⑥ 갈치구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑯⑰ (송농 제공가능) 돈까스 / 소스 ①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 깍두기⑨		1/2백미밥 달걀국수⑤⑥⑮ 만두찜⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨		
오후간식		찐감자/메밀차		방울토마토/우유②		바나나/우유②		참외/우유②		수박/우유②		찐감자/포도주스		
원산지 표시														
날짜		27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목) 그린데이		31일(금) 저염데이		♣ 그린데이(목) 7월의 채소 '가지' 메뉴 제공 ♣ 저염데이 나트륨 저감화 를 위하여 국 없는 날 또는 송농을 선택하여 제공 ♣ 착한간식데이 월 2회 이상 저당저염 건강 간식 제공 ♣ 『어린이 기호식품 품질 인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.		
열량(kcal) /단백질(g)		398.1/17.7		702.0/24.4		546.5/23.6		657.0/27.8		574.7/27.5				
오전간식		양파치즈죽②		쇠고기채소죽⑬		고구마죽		채소죽		달걀죽①				
점심		잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기수육 양상추샐러드⑤⑥⑩ /오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 깍잎순간장조림 깍두기⑨		잡곡밥 달걀대파국① 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 새우살맑은국⑨ 가자미조림 가지나물 ⑤⑥ 깍두기⑨		자장밥 (송농 제공가능) 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 상추샐러드⑤⑥ 단무지무침⑨				
오후간식		찐옥수수/등굴레차		복숭아/우유②		수박/우유②		자두/우유②		바나나/우유②				
원산지 표시										떡갈비(산)				
일괄원산지 표시	쌀	배추김치			쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물 (냉지 조피블락, 참돔, 낫지, 미꾸라지, 병장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 방어, 전복, 부세, 명태 <건조한 것 제외>)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용	고등어					오징어	다랑어 (참치)	명태	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

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

2026년 7월 식단표 죽식형(1~2세)

대연어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 6. 19.

영양사: 오나영

날짜	♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 메뉴 옆 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피를 기준으로 작성하였습니다.					1일(수)	2일(목) 그린데이	3일(금)	4일(토)				
열량(kcal) /단백질(g)	579.0/28.9					667.6/26.1	396.7/17.3	508.7/20.1					
오전간식	두부들깨죽⑤					채소죽	감자죽	누룽지죽					
점심	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨					잡곡밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 건파래무침 배추김치⑨	잡곡밥 순두부맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 맑은가쓰오부시장국⑤⑥ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑬⑭ 배추김치⑨					
오후간식	수박/우유②					방울토마토/우유	참외/우유②	오렌지					
원산지 표시													
날짜	6일(월)	7일(화) 착한간식데이	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)							
열량(kcal) /단백질(g)	516.3/23.9	659.1/31.0	528.0/22.7	693.6/30.3	509.6/21.6	602.1/23.3							
오전간식	연두부죽⑤	당근죽②	버섯채소죽	닭살채소죽⑮	새우살채소죽⑨	고구마죽							
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 오리훈제볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥⑨ 일미간장볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기배춧국⑯ 흰살생선전 브로콜리나물 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국 메추리알곤약장조림①⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국 참치채소볶음⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	찐감자/옥수수차	수박/우유②	바나나/우유②	수박/우유②	사과/우유	바나나셰이크②							
원산지 표시													
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)							
열량(kcal) /단백질(g)	577.4/19.9	570.1/26.8	577.2/24.8	681.9/27.9		675.9/27.9							
오전간식	배추달걀죽①	전복채소죽	애호박죽	노랑콩죽⑤		흑임자죽							
점심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑦⑩ 진미채무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물냉국⑤ 무우돈육장조림⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 삼계탕⑮ 어묵볶음⑤⑥ 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	팔찰밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 미소장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	찐옥수수/작두콩차	수박/우유②	바나나/우유②	케이크①②⑤⑥ /우유②		모닝빵①②⑤⑥							
원산지 표시													
날짜	20일(월)	21일(화) 착한간식데이	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토) 중복							
열량(kcal) /단백질(g)	565.7/23.2	683.0/28.9	532.7/33.1	691.0/24.2	651.1/21.6	668.4/22.4							
오전간식	참깨버섯죽	미역죽	닭가슴살채소죽⑮	팔죽	두부채소죽⑤	김가루채소죽⑤							
점심	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 돼지고기야채볶음⑤⑨ 숙주나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 오징어묵국⑤⑦ 오리불고기⑤⑥ 고사리나물 배추김치⑨	잡곡밥 들깨무챗국⑤⑥ 갈치구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (송농 제공가능) 돈까스 / 소스①⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 깍두기⑨	1/2백미밥 닭갈국수⑤⑥⑮ 만두찜⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨							
오후간식	찐감자/메밀차	방울토마토/우유②	바나나/우유②	참외/우유②	수박/우유②	찐감자/포도주스							
원산지 표시													
날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 그린데이	31일(금) 저염데이	♣ 그린데이(목) 7월의 채소 『가리』 매뉴 제공 ♣ 저염데이 나트륨 저감화 를 위하여 국 없는 날 또는 송농을 선택하여 제공 ♣ 착한간식데이 월 2회 이상 저당저염 건강 간식 제공 ♣ 『어린이 기호식품 품질 인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.							
열량(kcal) /단백질(g)	398.1/17.7	702.0/24.4	546.5/23.6	657.0/27.8	574.7/27.5								
오전간식	양파치즈죽②	쇠고기채소죽⑯	고구마죽	채소죽	달걀죽①								
점심	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기수육 양상추샐러드⑤⑥⑩ /오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 갯잎순간장조림 깍두기⑨	잡곡밥 달걀대파국① 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 새우살맑은국⑨ 가자미조림 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥 (송농 제공가능) 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 상추샐러드⑤⑥ 단무지무침⑨								
오후간식	찐옥수수/등굴레차	복숭아/우유②	수박/우유②	자두/우유②	바나나/우유②								
원산지 표시					떡갈비(산)								
일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물 (냉지 조미료, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 병장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁이, 방어, 전복, 부세, 명태 <건조한 것 제외>)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					고등어	오징어	다랑어 (참치)	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

식단 안내문

◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준 <출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2025>

연령 구분	에너지 (kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
1-2세	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	450	6	630
3-5세	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	550	6	1,000

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (29품목)

※ 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.



※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기(국내산 한우)

※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)

◎ 알레르기 유발식품 표기 품목 (총 22종) <식품의약품안전처>

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. 아황산염	14. 호두
15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)			19. 잣

※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 5. 대두, 6. 밀의 알레르기 유발 물질 표기를 하였습니다.

※ 가공식품(스프, 소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

※ 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해 주시기 바랍니다.

◎ 식단 감수 방법 ※ 감수변경 범위는 간식을 포함하여 한 달 기준 20% 미만(약 4일) 감수 가능

- 대상: 부산남구어린이급식관리지원센터에 등록된 기관 중 센터에서 제공하는 식단을 사용하는 기관
- 기간: 식단이 제공된 날로부터 5일간 가능하며 2~3일정도 소요됨 (반드시 기간 준수)
- 방법: 식단변경 → [식단 감수 요청서] → 센터메일(namgucenter@ccfsm.or.kr)로 발송
- 감수결과 발송: 식단 감수확인서 공문 및 식단 감수확인서를 요청기관 메일로 회신

◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

※ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다.

따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 연령별 다른 메뉴를 식단에 사용해 주시기 바랍니다.

날짜	1~2세 식단	3~5세 식단
7월 7일	오이나물	오이무침
7월 24일	생선까스	생선까스/타르타르소스

 부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구분	내용						
생일 선택형 식단	○ 분기별로 제공하는 4종의 생일 식단을 선택하여 식단에 활용 가능						
	날짜	생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4		
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	453.0/18.9 661.9/27.5	516.3/20.0 759.4/29.1	340.6/14.5 524.0/22.2	332.7/17.9 511.9/27.5	
	오전간식	브로콜리달걀죽①	멸치채소죽	순두부애호박죽⑤	버섯죽		
	점심	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 팽이버섯부추나물⑤ 깍두기⑨	팔밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 감자당근볶음⑤ 배추김치⑨	참쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 닭고기잡채⑤⑩ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨		
	오후간식	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	초코케이크①②⑤⑥ /우유②	수박	사과		
	원산지표시						
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가							
방학 선택형 식단	○ 반기별로 제공하는 5종의 방학 식단을 선택하여 식단에 활용 가능						
	날짜	방학식단 1	방학식단 2	방학식단 3	방학식단 4	방학식단 5	
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	346.8/14.5 533.5/22.3	449.0/19.2 655.7/27.8	340.0/14.7 523.1/22.6	504.0/16.7 740.4/24.1	400.2/12.9 615.6/19.9
	오전간식	참치채소죽	누룽지죽	양파치즈죽②	참깨죽	쇠고기채소죽⑩	
	점심	쇠고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑩ 달걀국① 물만두⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	사과	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	바나나	찐고구마/우유②	참외	
	원산지표시					미니돈까스(산)	
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가							
건강 선택형 식단	○ 제공하는 4종의 건강 식단을 선택하여 식단에 활용 가능						
	날짜	건강식단 1	건강식단 2	건강식단 3	건강식단 4		
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	312.3/8.4 480.4/13.0	327.5/12.1 503.9/18.6	418.2/12.0 608.4/16.8	384.9/16.8 544.3/23.1	
	오전간식	돼지고기양파죽⑩	들깨새우살죽⑨	단호박죽	당근달걀죽①		
	점심	오이유부초밥⑤⑥ 단무지무침 굴 사과주스	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ (햄/맛살/어묵) 깍두기⑨ 바나나 사과주스	달걀버섯볶음밥①⑤ 깍두기⑨ 포도 오렌지주스	후리가게주먹밥⑤⑥ 새우볼튀김①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 오렌지주스		
	오후간식	배	단감	식빵②⑤⑥/우유②	사과/떠먹는요거르트②		
	원산지표시		햄(산)				
※ 건강 등의 행사 시 간단하게 조리 및 섭취할 수 있는 식단으로, 어린이들의 식중독 예방을 위해 기관 내 취식을 권장합니다.							
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가							
※ 국류 추가 제공 가능							
저염데이	○ 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 승농을 월 2회 선택하여 제공						
○ 된장국 주 1회 제한하여 제공							
착한간식데이	○ 어린이의 건강한 식습관 형성을 위해 월 2회 건강 간식 제공						
그린데이 (목요일)	○ 채소 편식을 개선하기 위해 월별로 채소를 선정하여 채소와 친숙해질 수 있는 메뉴 월 2회 이상 제공						
	1월	2월	3월	4월	5월	6월	
	시금치	우엉/연근	당근	콩나물	브로콜리	오이	
	7월	8월	9월	10월	11월	12월	
	가지	감자	버섯	호박	배추/양배추	무	
※ 선정된 채소는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있음							

※ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴의 구성은 센터 운영위원회 회의 결과를 바탕으로 작성하였습니다.

조리 및 배식 시 유의사항

1. 밥류

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

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
잡곡밥류	- 잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리 - 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양		
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	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.2 cm	• 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리 • 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공 • 가급적 순살 생선 사용 • 배식 전 생선 살만 발라서 제공 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
·쇠고기 장조림용	1 × 1 × 1 cm		
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	
생선	두께 2 cm		
해물	0.5~1 cm		
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	

4. 부찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
나물류	1~2 cm	2~3 cm	- 짜지 않도록 간에 유의 - 생채소는 반드시 소독 실시 - 소스류는 배식 직전 버무려 제공
샐러드류	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm	

5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항	
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	• 1~2세: 백김치 등 제공 가능 • 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의	식중독이 우려되므로 김치를 씻을 경우 반드시 볶아서 제공
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	1~2세: 떡류를 제공하지 않음 - 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 - 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 둥글둥글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	콩, 팥콩 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수는 찢어서 으깨 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 제공하며 원형 그대로 제공하지 않고, 조리 시 물량을 충분히 하고 폭 익혀서 무르게 하여 제공 - 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 겹질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공
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	- 포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 - 파인애플은 브로멜린이라는 단백질을 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도
찜 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	- 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용
면류	1~3 cm	5 cm	1~2세: 숟가락 사용 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용
기타	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 지도

※ 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.