

2025년 10월 영아 이유식 식단표(초·중·후기)

천사 어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2025. 9. 19.

영양사: 최지애

날 짜	* 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. * 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다. * 오후 간식은 중가후기 영아들에게 개인별 발달 수준을 고려하여 선택적으로 제공해 주시면 됩니다. * 초기 이유식을 시작하는 원아가 있는 경우 곡류·서류군으로 구성된 초기 이유식(쌀찰쌀고구마감자미음 등) 을 제공할 수 있으며, 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다. ※ 식품 알레르기 반응은 센터 제공 레시피 기준입니다.	1일(수)		2일(목)		3일(금) 개천절		4일(토)		
초기(만 4~5개월)		닭고기미음	52.1/2.5 ⑮	감자미음	29.3/0.6		감자미음	29.3/0.6		
중기(만 6~8개월)		두부죽	85.4/3.0 ⑮	새우살 애호박죽	70.8/4.2 ⑨			잔멸치 김가루죽	77.2/5.4 ⑤	
후기(만 9~11개월)		두부진밥	122.4/3.6 ⑮	새우살 애호박진밥	106.0/5.4 ⑨			잔멸치 김가루진밥	107.1/7.9 ⑤	
오후 간식		카스테라 /보리차	33.3/0.7 ①②⑤⑥	당근퓨레	23.8/0.8			아가용치즈	36.3/1.6 ②	
원산지 표시										

날 짜	6일(월) 추석	7일(화) 추석연휴	8일(수) 대체공휴일	9일(목) 한글날	10일(금)		11일(토)	
초기(만 4~5개월)					쇠고기미음	48.3/3.1 ⑮	쇠고기미음	48.3/3.1 ⑮
중기(만 6~8개월)					닭가슴살 채소죽	76.9/4.7 ⑮	달걀노른자죽	72.5/2.2 ①
후기(만 9~11개월)					닭가슴살 채소무른밥	116.6/8.8 ⑮	달걀노른자 진밥	109.7/2.8 ①
오후 간식					베슬라이스	25.5/0.3	떠먹는 요구르트	51.5/1.8 ②
원산지 표시								

날 짜	13일(월)		14일(화)		15일(수)		16일(목)		17일(금)		18일(토)	
초기(만 4~5개월)	무미음	26.9/0.5	무미음	26.9/0.5	무미음	26.9/0.5	애호박미음	27.2/0.5	애호박미음	27.2/0.5	애호박미음	27.2/0.5
중기(만 6~8개월)	게살채소죽	74.7/2.4 ⑧	양파치즈죽	74.8/2.0 ②	두부미역죽	71.3/3.0 ⑤	채소죽	67.4/1.8 ⑮	연근타락죽	109.4/4.2 ②	새우살채소죽	69.1/3.0 ⑨
후기(만 9~11개월)	게살채소진밥	122.0/3.8 ⑧	양파치즈진밥	113.3/3.5 ②	두부미역 무른밥	109.3/6.1 ⑤	채소진밥	113.2/3.0 ⑮	연근타락진밥	136.6/4.7 ②	새우살 채소진밥	107.7/7.5 ⑨
오후 간식	사과퓨레	44.8/0.2	고구마 당근퓨레	56.7/0.9	구운식빵 /보리차	29.3/0.8 ②⑤⑥	커스터드퓨딩	123.6/5.1 ①②	과일요구르트 범벅	28.3/0.6 ②	자른 모닝빵 /보리차	32.6/0.9 ①②⑤⑥
원산지 표시												

날 짜	20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)		25일(토)	
초기(만 4~5개월)	사과미음	28.9/0.5	사과미음	28.9/0.5	사과미음	28.9/0.5	찰쌀미음	36.0/0.7	찰쌀미음	36.0/0.7	찰쌀미음	36.0/0.7
중기(만 6~8개월)	닭가슴살 버섯죽	63.0/3.4 ⑮	달걀채소죽	79.6/2.5 ①	멸치채소죽	74.0/2.9	쇠고기청경채 죽	74.1/2.5 ⑮	순두부채소죽	71.9/2.1 ⑤	쇠고기미역죽	77.6/5.4 ⑮
후기(만 9~11개월)	닭가슴살 버섯진밥	91.1/5.0 ⑮	달걀채소진밥	110.1/3.6 ①	멸치채소진밥	101.7/4.3	쇠고기청경채 진밥	102.5/5.5 ⑮	순두부 채소진밥	106.5/3.5 ⑤	쇠고기 미역진밥	102.4/5.5 ⑮
오후 간식	배퓨레	36.8/0.2	으깬찐감자 /보리차	20.8/0.8	쇠고기완자 핑거푸드	62.5/2.8 ⑤⑮	떠먹는 요구르트	51.5/1.8 ②	채소핑거푸드	93.4/2.5	아가용국수	106.3/5.8 ①⑥⑨
원산지 표시												

날 짜	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		* 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
초기(만 4~5개월)	브로콜리미음	27.4/0.7	브로콜리미음	27.4/0.7	브로콜리미음	27.4/0.7	닭고기미음	52.1/2.5 ⑮	닭고기미음	52.1/2.5 ⑮	
중기(만 6~8개월)	당근치즈죽	74.8/2.0 ②	두부채소죽	77.4/2.8 ⑤	쇠고기무죽	76.6/4.1 ⑮	닭가슴살 양파죽	76.2/4.6 ⑮	달걀노른자 브로콜리죽	76.3/2.2 ①	
후기(만 9~11개월)	당근치즈진밥	113.3/3.5 ②	두부채소진밥	129.2/3.9 ⑤	쇠고기무진밥	101.9/5.5 ⑮	닭가슴살 양파진밥	110.1/8.4 ⑮	달걀노른자 브로콜리진밥	113.9/3.6 ①	
오후 간식	단감슬라이스	41.5/0.5	으깬찐고구마 /보리차	26.6/0.3	당근메시	28.7/1.1 ②	오이스틱	1.7/0.2	감자완자 핑거푸드	39.3/4.1 ⑮	
원산지 표시											

원산지 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.

※ 알레르기 체질(극심한 아토피 등)의 영아일 경우 22가지 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.

※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2025년 10월 식단표 표준형(1~2세)

천사 어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2025. 9. 19.

영양사: 최지애

날짜	1일(수) 저염데이		2일(목) 그린데이	3일(금) 개천절	4일(토)						
열량(kcal) /단백질(g)	477.9/16.8		418.2/20.1		363.0/15.4						
오전간식	멜론		새우살호박죽 ^⑨		슬라이스치즈 ^②						
점심	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 미니돈가스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 양배추나물 깍두기 ^⑨		보리밥 두부맑은국 ^⑤ 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 미역줄기볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨		수수밥 숙주맑은국 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 배추전 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨						
오후간식	카스테라 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②		떠먹는요구르트 ^②		바나나						
원산지 표시	미니돈가스(국내산)										
날짜	6일(월) 추석	7일(화)	8일(수) 대체공휴일	9일(목) 한글날	10일(금)	11일(토) 저염데이					
열량(kcal) /단백질(g)					411.8/18.1	448.1/16.9					
오전간식					배	떠먹는요구르트 ^②					
점심					기장밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑫} 잔멸치볶음 ^⑤ 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	돼지고기채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} (송농 제공가능) 어묵조림 ^{⑤⑥} 감자샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨					
오후간식					유부초밥 ^{⑤⑥}	팬케이크 ^{①②⑤⑥}					
원산지 표시											
날짜	13일(월)	14일(화) 착한간식데이	15일(수)	16일(목) 현장학습(1~2세)	17일(금)	18일(토)					
열량(kcal) /단백질(g)	377.2/14.4	419.9/16.9	429.6/18.4	372.1/18.5	357.8/13.9	424.1/17.3					
오전간식	사과	양파치즈죽 ^②	단감	채소죽	바나나	모닝빵 ^{①②⑤⑥}					
점심	현미밥 돼지고기양배추맑은국 ^⑩ 채소달걀말이 ^{①⑤} 콩나물무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨	수수밥 순두부백탕 ^{①⑤} 순살삼치구이 ^{⑤⑥} 들깨버섯무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	보리밥 미역국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑫} 무나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기깻잎볶음 ^{⑤⑥⑩} 파프리카배무침 배추김치 ^⑨	뿌리채소영양밥/양념장 ^{⑤⑥} (연근,고구마,당근) 콩나물국 ^⑤ 훈제오리채소볶음 김구이 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기당면국 ^{⑤⑥⑫} 간장마파두부 ^{⑤⑥⑩} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨					
오후간식	시리얼 ^{⑤⑥} /우유 ^②	찐고구마/메밀차 ^③	밤식빵 ^{①②④⑤⑥} /우유 ^②	삶은달걀 ^① /보리차	미니우동 ^{⑤⑥}	블루베리우유셰이크 ^②					
원산지 표시											
날짜	20일(월)	21일(화) 생일잔치	22일(수)	23일(목) 현장학습(3세)	24일(금)	25일(토)					
열량(kcal) /단백질(g)	387.5/16.9	373.4/16.1	430.3/17.2	361.7/15.1	425.2/13.1	453.7/24.5					
오전간식	배	바나나 ^①	사과	김가루채소죽 ^⑤	포도	두유 ^⑤					
점심	기장밥 어묵국 ^{⑤⑥} 닭살굴소스볶음 ^{⑤⑫⑬} 도토리묵/양념장 깍두기 ^⑨	현미밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑫} 순살가자미구이 ^{⑤⑥} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑨} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑫} 숙주나물무침 깍두기 ^⑨	달걀채소볶음밥 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 바나나 포도주스	현미밥 무척국 ^{⑤⑥} 오징어당면볶음 ^{⑤⑥⑭} 마카로니샐러드 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	1/2백미밥 잔치국수 ^{⑤⑥} (유부/호박/당근) 새우살채소볶음 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨					
오후간식	토마토스파게티 ^{⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	케이크/우유	미니크로와상 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	떠먹는요구르트 ^②	쇠고기주먹밥 ^{⑤⑥⑫}	삶은달걀 ^① /사과주스					
원산지 표시											
날짜	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 그린데이	31일(금)	<ul style="list-style-type: none"> ♣ 그린데이(목) : 10월의 채소 『호박』 메뉴 제공 ♣ 저염데이 : 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 송농을 선택하여 제공 ♣ 착한간식데이 : 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공 					
열량(kcal) /단백질(g)	364.5/13.6	416.9/13.6	402.2/15.3	358.9/15.3	335.5/16.1						
오전간식	단감	참깨채소죽	키위	닭가슴살양파죽 ^⑮	굴						
점심	쇠고기카레라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 황태미역국 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 배추김치 ^⑨	차조밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 팽이버섯된장국 ^{⑤⑥} 순살가자미구이 ^⑤ 당근나물 배추김치 ^⑨	삼색소보로덮밥 ^{①⑤⑥⑩} (돼지고기/달걀/오이) 우동국물 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 두부감자국 ^{⑤⑥} 쇠고기채소볶음 ^{⑤⑥⑫} 양배추나물 깍두기 ^⑨						
오후간식	시리얼 ^{⑤⑥} /우유 ^②	찐고구마/보리차	크림빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	호박전 ^{⑤⑥}	어묵탕 ^{⑤⑥}						
원산지 표시											
일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(남치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 마귀라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세, 명태 <건조한 것 제외>)	
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	
	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.

2025년 10월 식단표 표준형(3~5세)

천사어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2025. 9. 19.

영양사: 최지애

날짜	1일(수) 저염데이		2일(목) 그린데이		3일(금) 개천절		4일(토)					
열량(kcal) /단백질(g)	677.6/23.9		590.1/29.4				526.4/21.6					
오전간식	멜론		새우살호박죽⑨				슬라이스치즈②					
점심	짜장밥⑤⑥⑩ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추무침 깍두기⑨		보리밥 두부맑은국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨				수수밥 숙주맑은국 매추리알장조림①⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	카스테라①②⑤⑥ /우유②		떠먹는요구르트②				바나나					
원산지 표시	미니돈가스(국내산)											
날짜	6일(월) 추석		7일(화)		8일(수) 대체공휴일		9일(목) 한글날		10일(금)		11일(토) 저염데이	
열량(kcal) /단백질(g)									633.6/27.9		641.4/23.2	
오전간식									배		떠먹는요구르트②	
점심									기장밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨		돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ (송농 제공가능) 어묵조림⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식									유부초밥⑤⑥		팬케이크①②⑤⑥	
원산지 표시												
날짜	13일(월)		14일(화) 착한간식데이		15일(수)		16일(목) 현장학습(1-2세)		17일(금)		18일(토)	
열량(kcal) /단백질(g)	581.2/22.3		645.9/26.0		625.9/26.7		528.0/24.3		549.1/21.2		652.5/26.7	
오전간식	사과		양파치즈죽②		단감		채소죽		바나나		모닝빵①②⑤⑥	
점심	현미밥 돼지고기양배추맑은국⑩ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		수수밥 순두부백탕①⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 들깨버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 파프리카배무침 배추김치⑨		뿌리채소영양밥/양념장⑤⑥ (연근,고구마,당근) 콩나물국⑤ 훈제오리채소볶음 김구이 배추김치⑨		백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 간장마파두부⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	시리얼⑤⑥/우유②		찐고구마/메밀차③		밤식빵①②④⑤⑥ /우유②		삶은달걀①/보리차		미니우동⑤⑥		블루베리우유쉐이크②	
원산지 표시												
날짜	20일(월)		21일(화) 생일잔치		22일(수)		23일(목) 현장학습(3-5세)		24일(금)		25일(토)	
열량(kcal) /단백질(g)	592.9/26.4		574.5/24.8		627.0/24.9		508.6/20.4		654.9/20.1		620.7/32.0	
오전간식	배		바나나①		사과		김가루채소죽⑤		포도		두유⑤	
점심	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑮⑯ 도토리묵/양념장⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 깍두기 바나나 포도주스		현미밥 무척국⑤⑥ 오징어당면볶음⑤⑥⑦ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨		1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ (유부/호박/당근) 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식	토마토스파게티 ⑤⑥⑫⑮⑯⑰		케이크/우유		미니크로와상①②⑤⑥ /우유②		떠먹는요구르트②		쇠고기주먹밥⑤⑥⑩		삶은달걀①/사과주스	
원산지 표시												
날짜	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목) 그린데이		31일(금)		<ul style="list-style-type: none"> ♣ 그린데이(목) : 10월의 채소 『호박』 메뉴 제공 ♣ 저염데이 : 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 송농을 선택하여 제공 ♣ 착한간식데이 : 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공 	
열량(kcal) /단백질(g)	552.9/20.8		641.3/20.9		583.8/22.0		552.1/23.5		516.1/24.7			
오전간식	단감		참깨채소죽		키위		닭가슴살양파죽⑮		굴			
점심	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑰ 황태미역국⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 당근나물 배추김치⑨		삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (돼지고기/달걀/오이) 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥 두부감자국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨			
오후간식	시리얼⑤⑥/우유②		찐고구마/보리차		크림빵①②⑤⑥ /우유②		호박전⑤⑥		어묵탕⑤⑥			
원산지 표시												
일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(남치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 마귀라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세, 명태 <건조한 것 제외>)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어		
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

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

◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준 <출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020>

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	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	810
3-5세	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (29품목)

 쇠고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) * 국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분 표시	 돼지고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 닭고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 오리고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 양고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 염소고기 (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)
 쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)	 배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봄동배추 포함)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)	 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(명태 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함		

◎ 원산지표시 방법



- 글자 크기** 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
- 표시 위치** 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)
- 혼합 표시** 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

※ 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. 계	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. 밀**의 알레르기 유발 물질 표기를 하였습니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해 주시기 바랍니다.

◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

날짜	1~2세 식단	3~5세 식단
10월 1일	양배추나물	양배추무침

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"> 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·쇠고기	불고기용 1 × 1 × 0.2 cm 장조림용 1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 0.2 cm	<ul style="list-style-type: none"> 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	
생선	두께 2 cm		<ul style="list-style-type: none"> 가급적 순살 생선 사용 배식 전 생선 살만 발라서 제공
해물	0.5~1 cm		<ul style="list-style-type: none"> 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	<ul style="list-style-type: none"> 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

4. 부찬류

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

5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	<ul style="list-style-type: none"> 1~2세: 백김치 등 제공 가능 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의
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	<ul style="list-style-type: none"> 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공
떡류	1 × 1 × 1 cm (1/2~1/4등분)	2 × 2 × 1 cm	<ul style="list-style-type: none"> 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 1~2세: 떡국 메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 크기로 작게 잘라서 제공 참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	<ul style="list-style-type: none"> 굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 동글동글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	<ul style="list-style-type: none"> 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 껍질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공 콩, 팥콩 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 조리 시 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 하여 제공
채소스틱	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 1 × 0.3 cm	<ul style="list-style-type: none"> 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공
과일류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	<ul style="list-style-type: none"> 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
찐 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	<ul style="list-style-type: none"> 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용
면류	1~3 cm	5 cm	<ul style="list-style-type: none"> 1~2세: 숟가락 사용 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용
기타	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		<ul style="list-style-type: none"> 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

※ 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 행궈 주시기 바랍니다.