

(만 0~2세)

7월 영아식

(알레르기번호 표시)

★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
★식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소  파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	이달의 도전 과일  수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	1★저염DAY 당근스틱&(떠먹는요구르트②)	2 멜론+우유	3 양배추김가루죽⑤⑥+우유	4 두유⑤
점심			오리고기파프리카볶음밥⑤⑥ (유부장국⑤⑥) 불어묵조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨ (+키위)	흑미밥 건새우애호박찌개⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고구마닭볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 소시지채소구이⑤⑥⑩⑫⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			구운식빵①②③④&매실차+우유	토마토슬라파치②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯	찐감자와동굴레차	치즈②
총영양단백질			445.6/16.3	352.9/18.4	373.2/16.4	367.2/15.1
날짜	6	7	8★저염DAY	9	10 생일잔치	11
오전간식	수박 또는 경기지원과일	게살죽①⑤⑥⑧+우유	★저당시리얼⑤⑥&우유②	키위+우유	팬이버섯죽	두유⑤
점심	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 닭가슴살당근조림⑤⑥⑩ 고사리무침⑤⑥ 깍두기⑨	열무비빔밥⑤⑥ (미역오이냉국⑤⑥) 돼지고기숙육+자른생선⑤⑥ 배추김치⑨ (+샤인머스켓)	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치카레조림⑤⑥ (★닭살카레조림⑤⑥⑩) 김구이 배추김치⑨	백미밥 돌깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 깍두기⑨	수제비국⑥ 백미밥1/2 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽+우유	찐단호박&두유⑤	삶은달걀①(연두부⑤)&유자차	파프리카잡채⑤⑥	케이크⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
총영양단백질	419.3/14.1	424.5/16.8	453.8/20.2	306/13.1	476.6/19.1	344.4/20.2
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
오전간식	멜론(경기지원과일)+우유	누룽지죽+우유	오이스틱& (떠먹는요구르트②)	샤인머스켓+우유	 제헌절	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장오리무럭⑤⑥ 양배추쌈 깍두기⑨	수수밥 달걀부추국① 소고기완자전①⑤⑥⑩ 파프리카감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★닭곰탕⑤ 참살영양죽⑤ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ (+바나나)	차조밥 황태된장국⑤⑥ 돈육애호박볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		소고기뭇밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 양배추참개샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온두루떡⑤+양파⑤⑥&보리차	간장비빔만두①⑤⑥⑩	치즈롤빵①②③④&매실차③+우유	채소주먹밥⑤		치즈②
총영양단백질	300.2/12.4	505/17.9	437.7/19.1	377.1/19.4		329.1/14.8
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
오전간식	복숭아(경기지원과일)+우유	새우살양파죽⑤⑥⑨+우유	★저당시리얼⑤⑥&우유②	바나나+우유	숙주죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 닭살가지볶음⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈육백김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부텐더③(+머스타드①⑤) 건파래자반 깍두기⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩⑫ 시래기된장국⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ (+수박)	수수밥 ★어묵국⑤⑥⑦ 간장돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	설렁탕⑩(+소면⑥) 백미밥1/2 파프리카달걀찜① 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	누룽지죽	찐단호박&두유⑤	약밥⑤⑥&결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	크로issant①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	떠먹는요구르트②
총영양단백질	336.9/13.3	454.7/19.3	464.8/15.1	416.3/20.6	523.2/21.6	426.8/20.5
날짜	27	28	29★저당DAY	30	31	
오전간식	샤인머스켓 (경기지원과일)+우유	누룽지죽+우유	파프리카스틱& (떠먹는요구르트②)	복숭아⑩+우유	참살파프리카죽⑤⑥+우유	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
점심	백미밥 ★두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 새콤상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 돌깨버섯탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리고기(56800)자른생선⑤⑥ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨ (+멜론)	차조밥 유부대파국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	마늘토스트①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	수박우유화채②	파운드케이크①②③④&보리차+우유	버섯크림리조또②	찐고구마&옥수수차	
총영양단백질	345.8/15.1	389.8/17.5	436.3/18.3	441.7/16.9	481.8/11.8	

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③매실 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참

원산지 표시	쌀밥 죽·누룽지	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품					콩				김치		수산물	
		한우	육우	젓소				어묵	소시지	베이컨	계맛살	떡갈비	두부	콩비지	연/순두부	두부텐더	배추	고춧/류	갈치	삼치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	

7월 후기·완료기 이유식

(간식 1회 제공, 알레르기번호 표시)

남양주시어린이급식관리지원센터 영양팀

문의 031-594-2214/ 070-4281-8274

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
후기이유식 (9~11개월)	이달의 도전 채소  파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔으로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	이달의 도전 과일  수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	잔멸치무른밥	노른자참깨무른밥①	양배추김가루무른밥	닭살파프리카무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)			잔멸치진밥	달걀참깨진밥①	양배추김가루진밥	닭살파프리카진밥⑮
간식 (9~15개월)			아가치즈②	멜론퓨레	으깬감자&보리차	두유죽⑤
총열량/단백질			후기 147.8/7.3 완료기 179.8/9.9	후기 128.4/4.6 완료기 166.4/6.6	후기 111.9/3.2 완료기 140.8/4.1	후기 154.6/6.3 완료기 186.1/7.9
날짜	7	8	9	10	11	12
후기이유식 (9~11개월)	소고기새송이무른밥⑮	닭가슴살시금치무른밥⑮	흰살생선감자무른밥	돈육청경채무른밥⑩	소고기팽이버섯무른밥⑮	두부콩나물무른밥⑤
완료기이유식 (12~15개월)	소고기새송이진밥⑮	닭가슴살시금치진밥⑮	흰살생선감자진밥	돈육청경채진밥⑩	소고기팽이버섯진밥⑮	두부콩나물진밥⑤
간식 (9~15개월)	수박퓨레	으깬단호박&보리차	연두부찜⑤	키위퓨레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 141.7/5 완료기 183.8/6.6	후기 131.3/6.1 완료기 163.7/7.9	후기 109.8/5.6 완료기 143.1/7.1	후기 163.6/4.9 완료기 201.1/6.3	후기 186/8.3 완료기 228.1/9.9	후기 154.3/4.8 완료기 186.5/6.6
날짜	13	14	15 초복	16	17	18
후기이유식 (9~11개월)	흰살생선아욱무른밥	노른자누룽지무른밥①	강낭콩배추무른밥⑤	소고기우영무른밥⑮	 제헌절	닭살오이무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	흰살생선아욱진밥	달걀누룽지진밥①	강낭콩배추진밥⑤	소고기우영진밥⑮		닭살오이진밥⑮
간식 (9~15개월)	멜론퓨레	으깬고구마&보리차	아가치즈②	샤인머스켓퓨레		두유죽⑤
총열량/단백질	후기 115.3/5.6 완료기 147.1/7.2	후기 184.6/3.8 완료기 220.4/4.9	후기 164.2/6.5 완료기 199.7/7.5	후기 166.6/4.8 완료기 211.1/6.3		후기 154.8/6.4 완료기 182.7/7.9
날짜	20	21	22	23	24	25 중복
후기이유식 (9~11개월)	소고기당근무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	닭가슴살현미무른밥⑮	치즈콜리플라워무른밥②	흰살생선숙주무른밥	소고기미역무른밥⑮
완료기이유식 (12~15개월)	소고기당근진밥⑮	두부양파진밥⑤	닭가슴살현미진밥⑮	치즈콜리플라워진밥②	흰살생선숙주진밥	소고기미역진밥⑮
간식 (9~15개월)	복숭아퓨레⑪	으깬단호박&보리차	연두부찜⑤	바나나퓨레	아가치즈②	두유죽⑤
총열량/단백질	후기 136.8/4.7 완료기 172.3/6.1	후기 129/3.6 완료기 160.6/4.6	후기 102.6/5.8 완료기 133.4/7.4	후기 131.2/3.2 완료기 164.1/4.2	후기 151.3/8.4 완료기 181.9/9.9	후기 165.4/5.6 완료기 200.1/6.9
날짜	27	28	29	30	31	7월 31일
후기이유식 (9~11개월)	돈육애호박무른밥⑩	닭살누룽지무른밥⑮	연두부부추무른밥⑤	흰살생선무무른밥	소고기파프리카무른밥⑮	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과 과일 사업 등)이 올 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.
완료기이유식 (12~15개월)	돈육애호박진밥⑩	닭살누룽지진밥⑮	연두부부추진밥⑤	흰살생선무진밥	소고기파프리카진밥⑮	
간식 (9~15개월)	샤인머스켓퓨레	으깬감자&보리차	아가치즈②	복숭아퓨레⑪	으깬고구마&보리차	
총열량/단백질	후기 131.6/5.1 완료기 164.5/6.8	후기 125.2/5.7 완료기 158/7.3	후기 147.3/6.1 완료기 176.5/6.9	후기 113.8/4.6 완료기 148.2/6.2	후기 174.1/5.3 완료기 206.5/6.9	

✓ 점심 1회 제공 기준 · 초기 25~30kcal/1 · 중기 60~70kcal/3~4 · 후기 100~120kcal/4~6 · 완료기 150~200kcal/6~8 ✓ 영양소 - 총열량/단백질 순으로 표기

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) 국내산	쇠고기			돼지고기 국내산	닭고기 국내산	흰살생선 명태 러시아산	콩	
		한우 국내산	육우 국내산	젓소 국내산				두부 국내산	연두부 국내산

7월 영아야간연장식 (알레르기번호 표시)

★저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
★저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
★식단자문 대체메뉴()괄호 메뉴=대체메뉴
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금
날짜	6	7	8	9	10
저녁	이달의 도전 채소  파프리카 비타민 C, 비타민 A가 풍부해 면역력을 높여주고 알록달록 선명한 색깔로 식욕을 돋우는 아삭아삭 파프리카	이달의 도전 과일  수박 수분과 비타민이 가득해 여름철 무더위 속 지친 기운을 북돋아주는 시원하고 달콤한 수박	잡곡밥 북어국⑤⑥ 채소달걀말이④⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오리고기구이 양배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨
총알량/단백질			273.6/11.8	218/12.2	248.8/11.4
날짜	13	14★저염DAY	15 초복	16	17
저녁	백미밥 건새우감자국⑨ 닭살대파구이⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	돈육우영볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 간장파마두부⑤⑥ 개살파프리카무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물냉국⑤ 삼치구이⑤⑥ (★너비아니⑤⑥⑩⑮) 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
총알량/단백질	232.4/16	209.8/7.5	295.6/15.1	265.8/13.2	218.6/12.1
날짜	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 송농 오리고기채소찜 배추김치⑨	잡곡밥 느타리버섯국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 호박새우전국⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 오이상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑧	 제헌절
총알량/단백질	321/14.6	350/12.9	228.5/12.7	231.3/12.4	
날짜	27	28★저염DAY	29	30	31
저녁	백미밥 새송이맑은국⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑥⑨⑫ (★돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑮) 어묵무조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑩ 김파국⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 두부구이⑤(+양념장⑤⑥) 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 단호박사과범벅①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 연두부국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 시래기찌지⑤⑥ 깍두기⑨
총알량/단백질	275.8/16.2	224.9/8.7	274.2/13.5	363.4/11	246.5/14.2
날짜	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 채소샤브국⑤⑥⑩ 달걀버섯볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 송농 감자채전①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 닭살유부채소조림⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채국 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 옥수수스프②⑥ 미트볼치즈구이②⑤⑥⑩⑮ 모듬버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
총알량/단백질	298.6/16.8	312.5/10.5	288/13.8	294.3/10.8	325.7/10.2

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 260kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자

원산지 표시	쌀밥		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	식육/수산물가공품					콩			김치		수산물
	죽/누룽지	한우	육우	젓소				어묵	미트볼	만두	게맛살	너비아니	두부	콩비지	연/순두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어 외국산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	돼지고기:국내산	명태:외국산 꽃게:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

남양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-8718

시립아이유엘어린이집 031)594-7655

• 조리 및 배식 시 유의사항

음식명	조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
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 1종류 제공 · 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	· 횟수 제한 없음
볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 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 (돈육·우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용)는 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 손살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
생선	· 가급적 손살 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 · 간새우는 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	· 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 · 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
나물무침	· 파지 않도록 간에 유의	· 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류			
배추김치	· 뽕거나 파지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만1-2세는 백김치 고려)	· 앞보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
깍두기		· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류 / 떡류 / 전류			
국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡	· 먹기좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 · * 전동 식품 제공 등의 사유로 제공 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 · * 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 경우에 한하여 식단 제공 가능 (단, 중병 서약 확인 필요)	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 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 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3x3cm 정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타			
견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의) · * 옥수수는 퍼서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 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 · 씹어 삼키도록 지도	
포도	· 생과일 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
파인애플	· 생과일 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜라인이라는 단백질을 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
짜먹는요구르트·컵에주는음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 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·백설기·강력분으로 만든 빵		· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공		