

식단 안내사항

▶ 식단표의 일자 옆에는 하루제공 메뉴에 대한 열량과 단백질을 기재하였습니다.

연령별 1일 영양소 섭취기준	에너지(kcal) *필요추정량	단백질(g) *권장섭취량
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

센터의 식단은 '2025년 한국인 영양소섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

일반형(1-2)	석식(1-2)	오전간식(1-2)
일반형(3-5)	석식(3-5)	오전간식(3-5)
이유식(초중후)	가정형(0-2)	지역아동센터
		유치원

* 영양소 섭취기준을 고려한 식단으로 연령에 맞는 식단을 선택하시기 바랍니다.

월간 식단 소개

- ▶ 식단 작성 시에는 '어린이집 평가매뉴얼', '보육사업안내', '유치원 급식 기본방향', '유치원 급간식 운영관리 지침서'에 제시된 사항이 반영됩니다.
- ▶ 오전·오후 간식 중 주 2~3회 이상은 신선한 과일 및 채소로 제공합니다. (비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 최대한 영양소가 파괴되지 않도록 함)
- ▶ 우유 및 유제품(우유, 치즈, 요구르트 등)은 주 2~3회 이상으로 제공합니다. (한국인 영양소 섭취기준에 따라 유아 및 청소년기에는 1일 2접 이상의 우유 섭취를 권장함)
- ▶ 간식은 고열량·저영양 식품, 단순당이 많이 포함된 식품이 제공되지 않도록 구성됩니다. (가공식품의 상품명은 식단표에 기재하지 않음)
- ▶ 석식식단은 어린이 급식소의 현장상황을 반영하여 가급적 점심식단에 구성된 식재료를 활용하되 조리방법을 달리하여 제공합니다.
- ▶ **그린데이** 육류의 생산과 소비는 많은 탄소를 배출시킵니다. 친환경적이고, 지속 가능한 식습관 실천을 위해 **월 1회 채식식단**을 제공합니다. (달걀과 유제품 제공)

생일/견학 식단

*생일 및 견학을 위한 대체식단으로 시설의 상황에 맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구분	528kcal 18g	475kcal 16g	452kcal 17g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토⑫)
점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ ★동태살전①⑤⑥ 청로복나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②

구분	440kcal 14g	460kcal 12g	469kcal 17g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토⑫)
점심	달걀파스타카복음밥①②⑤⑥⑬ ★치킨샐러드①②⑤⑥ ⑮ 각두기⑨	유부초밥⑤⑥ 푸시리샐러드⑤⑥⑬ 단무지⑬ 과채주스	★꼬마김밥①⑤⑥⑩⑮ 어묵탕⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 바나나
오후간식	빵(머핀)①②⑥/우유②	빵(캠센드위치①②⑥) /머시는요구르트②	빵(소보로빵)①②④⑥/우유②

- ▶ 하루 전체 식단(오전간식, 점심, 오후간식)에 적용되며, 일부 메뉴만 사용하는 것은 불가합니다.
- ▶ 동일한 식품군으로 대체가능하며, 이 외의 메뉴변경을 원할 시 식단감수를 신청하시기 바랍니다.
- ▶ **[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

식단감수 안내

- ▶ 어린이 급식소 사정, 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군, 같은 조리법 내 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.
- ▶ 기존 식단에서 추가배식을 하는 경우 식단감수없이 제공 가능합니다. (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제공은 지양함)

[식단감수요청이 필요한 경우]

- 식재료의 수급상황에 따라 변경이 필요할 때 (예/ 가축전염병 발생, 폭염으로 인한 수급불가 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경할 때 (예/ 브로콜리무침 → 채소스크램블)
- 기관의 일정 또는 시설의 특성에 맞게 메뉴를 변경할 때 (예/ 부모참관수업, 생일잔치, 체험활동 등)

※식단감수에 대한 자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '식단감수 안내문'에서 확인하시기 바랍니다.

<https://blog.naver.com/gmcenter99/223073409001>

※감수요청 기간 : 15일 식단 게시 이후 25일 오후 6시까지

(26년도 개정)대체식품 안내표(요약)

▶ 식단감수 없이 변경하는 경우 아래표를 참고하여 변경합니다.

구분		변경 가능한 대체식품	
식사	밥	*모든 종류의 잡곡류 (잡곡 비율 5% 미만)	
	김치	*모든 종류의 김치류	
	국	채소국(단백질X)	다시마뽀국, 감자국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등
		고깃국(단백질O)	소고기뽀국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등
	조리 반찬	조리법	
		조림/찜	장조림, 수육(보쌈), 고등어조림, 달걀찜, 두부조림 등
		구이/볶음/부침	불고기, 제육볶음, 오리고기볶음, 닭볶음탕, 두부구이, 고등어구이, 달걀말이 등
		튀김	탕수육, 닭강정, 두부크로켓, 만두탕수 등
		생채, 숙채	오이무침, 상추겉절이, 무생채, 콩나물무침, 배추나물, 애호박나물 등
	비조리완제품		김구이, 다시마튀각, 파래자반 등
간식	떡	*백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등	
	빵	조리	*옛날토스트 핫케이크, 샐러드모닝빵, 썬샌드위치 등
		비조리	*크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등
	과일, 채소	*딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 토마토 등 *오이스틱, 파프리카스틱, 콜라비스틱 등	
	우유·유제품	*두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 미숫가루*우유 등	
	차류	*보리차, 등글레차, 옥수수차 등	
	음료류	*오미자차, 매실차, 유자차, 식혜, 과채주스 등(당이 함유된 음료)	

▶ 식품알레르기 보유원이 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

알레르기 유발식품	대체식품 설명
①달걀	*과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 *흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
②우유	*두유, 멸치, 두부로 대체
③메밀	*감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공
④땅콩 ⑭호두 ⑰잰	*소량으로 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 *해당견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견과류, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 제공
⑤콩(대두)	*콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김, 피자) *참치, 치즈, 생선류, 쇠고기, 돼지고기, 달걀로 대체/ 밥류는 제거식으로 제공
⑥밀	*쌀가루, 녹말가루, 귀리가루로 대체
⑦고등어	*다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체/ 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀로 대체
⑧계 ⑨새우	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑰오징어 ⑱조개류	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑩돼지고기 ⑮닭고기 ⑯쇠고기	*고기를 제한하는 경우 질 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 *생선류, 달걀, 두부로 대체, 철분보충으로 해조류 추가 권장
⑪복숭아, ⑫토마토	*다른 종류의 과일·채소로 대체
⑬아황산류	*자연식으로 대체하거나 가공식품 사용 시 아황산염 표시 확인 필요

※자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '대체식품 안내표'에서 확인하시기 바랍니다.

▶ **식단에 대한 문의사항은 센터로 전화주시면 자세히 답변드리겠습니다. (영양·위생팀 ☎02-2689-9979/ 내선2)**

발행일	26. 5. 15.
영양사	이혜정, 윤수정
유성어린이집	

2026년 6월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(월) 452kcal 21g	2일(화) 406kcal 19g	3일(수) 지방선거	4일(목) 489kcal 13g	5일(금) 483kcal 19g	6일(토) 현충일
오전	토마토⑫	오이스틱/마시는요구르트②	제9회 전국동시지방선거  투표함	감가무침쌀죽	바나나	
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기롱나물국⑤⑥⑩ 두부카레구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤⑥		수수밥/배추김치⑨ 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 전파래자반	쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*두부쌈장⑤⑥⑬	
오후	편빵⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥		고구마맛탕⑤/과채주스	소보로빵①②④⑥/우유②	
2주	8일(월) 472kcal 21g	9일(화) 481kcal 17g	10일(수) 398kcal 16g	11일(목) 391kcal 17g	12일(금) 442kcal 14g	13일(토) 191kcal 6g
오전	키위	미숫가루⑤/우유②	참외	두부채소죽⑤	사과	바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	 그린데이 열무채소비빔밥*스크램블 ①②⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/깍두기⑨ 배추맑은국⑤⑥ 달걀참깨무침①⑤⑫ 미역줄기볶음⑤⑥	쌀밥/채소피클 크림수프②⑥ 바베큐복합②⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩ 당평채⑤⑥ 추가밥/배추김치⑨
오후	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	애호박채전①⑤⑥	헤시브라운⑤/우유②	구운달걀①/옥수수차	유부초밥⑤⑥/보리차	
3주	15일(월) 435kcal 20g	16일(화) 413kcal 19g	17일(수) 401kcal 15g	18일(목) 486kcal 15g	19일(금) 454kcal 14g	20일(토) 330kcal 14g
오전	멜론	당근스틱/치즈②	토마토⑫	닭죽⑫	파인애플	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤	흑미밥/보쌈김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 달걀탕⑤⑥⑫ 부추전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이 당근라페	짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 달걀수프샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨ 사과
오후	밤식빵①②⑥/우유②	★토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	버터감자구이②/우유②	과일샐러드①②⑤⑫ /통밀쿠키①②⑥	어묵김밥⑤⑥	
4주	22일(월) 363kcal 14g	23일(화) 404kcal 13g	24일(수) 394kcal 11g	25일(목) 493kcal 18g	26일(금) 468kcal 17g	27일(토) 211kcal 9g
오전	참외	파프리카스틱/우유②	사과	달걀채소죽①	수박	멜론
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 열무돼지고기볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 구이김	소고기롱나물밥*양념장⑤⑥⑩ 아욱국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥/배추김치⑨ 고기백짜장국⑤⑥⑩⑫ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑫ 시금치무침⑤⑥	제육덮밥⑤⑥⑩⑫ 미소된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	편감자/마시는요구르트②	후리가게주먹밥⑤⑥/등글레차	볶음우동⑤⑥⑫	그레놀라⑤/그릭요거트②	치즈빵①②⑥/우유②	
5주	29일(월) 511kcal 21g	30일(화) 475kcal 20g	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '수산물'을 대체한 메뉴는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.			
오전	바나나	시리얼⑤/떠먹는요구르트②				
점심	쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ ★돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 두부맑은국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오이무침⑤⑥				
오후	프렌치토스트①②⑥/우유②	냉매밀국수③⑤⑥				

※ 6월 식단은 관내 원장님 다섯 분과 학부모님 두 분으로 구성된 식단감수위원 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산			국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성							
★고등어	16일(화) ★ 토마토스파게티/ 베이컨		돼지고기: 외국산(스페인, 미국)					
노르웨이산	29일(월) ★ 돈까스		돼지고기: 국내산					

조리 및 배식 시 유의사항

*자료 이용 시에는 '광명시어린이·사회복지급식관리지원센터' 출처를 밝혀주시기 바랍니다.



영유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명	조리법	1-2세 배식	3-5세 배식	
밥류	잡곡밥	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 주 2~3회로 제공횟수를 제한하여 소화력 고려 	<ul style="list-style-type: none"> 희수 제한 없음
	볶음밥 달밥	<ul style="list-style-type: none"> 채소 크기는 1×1cm 이하로 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식 	
국류	국	<ul style="list-style-type: none"> 건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장) 	
주찬류	불고기용 (돼지, 소 고기)	<ul style="list-style-type: none"> 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 돼지고기(수육, 돈까스용) 저착이 어렵고 소고기도 잘린 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저착이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	<ul style="list-style-type: none"> 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의) 	
	생선	<ul style="list-style-type: none"> 가급적 순살 생선 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 배식 전 생선살만 발라서 제공 	
	해물	<ul style="list-style-type: none"> 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 	
난류	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 달걀껍질 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 		
부찬류	샐러드 쌈채소	<ul style="list-style-type: none"> 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 소스는 배식 전에 버무려서 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 1~2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) 	<ul style="list-style-type: none"> 직접 손으로 씹을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	<ul style="list-style-type: none"> 짜지 않도록 간에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공 	
김치류	배추김치	<ul style="list-style-type: none"> 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려) 	<ul style="list-style-type: none"> 일보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 	
	깍두기		<ul style="list-style-type: none"> 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 	
면류	국수, 잡채	<ul style="list-style-type: none"> 면을 충분히 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 	<ul style="list-style-type: none"> 포크로 면이 잘 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	<ul style="list-style-type: none"> 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의) 	<ul style="list-style-type: none"> 떡류 제외 	<ul style="list-style-type: none"> 떡국이 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님의 모니터링 필요(2~4등분) 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내
전류	전	<ul style="list-style-type: none"> 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 3×3cm 정도의 크기로 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	건과류·콩류·옥수수	<ul style="list-style-type: none"> 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 제공하지 않음(삼김주의) 옥수수는 찌서 으갠 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> 알레르기 원아 확인 후 제공 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	<ul style="list-style-type: none"> 메추리알은 푹 익혀서 조리 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 	
	찜 음식	<ul style="list-style-type: none"> 충분히 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 찜감자, 찜고구마, 삶은달걀 등은 껍질해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 손가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) 	
	물·음료	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙준수 	<ul style="list-style-type: none"> 급하게 마시지 않도록 주의 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인 	

영유아기 1인 적정배식량

적정 배식량	밥	국	주찬 *가정용 숟가락 기준	부찬 *가정용 숟가락 기준	김치 *가정용 숟가락 기준
1-2세	 1 주걱(80g)	 1 + 1/3 국자(90g)	볶음/조림류 (고기 또는 고기+채소) 3 숟가락(30~35g)	 2 숟가락(25g)	 가득 1 숟가락(14g)
			튀김/구이류 3 숟가락(30g)	 2 숟가락(25g)	 가득 1 숟가락(14g)
3-5세	 1 + 1/2 주걱(120g)	 2 국자(140g)	볶음/조림류 (고기 또는 고기+채소) 가득 3 숟가락(40~50g)	 4 숟가락(40g)	 2 숟가락(20g)
			튀김/구이류 4 숟가락(40g)	 4 숟가락(40g)	 2 숟가락(20g)

▶ (통합형 식단 사용관련) 연령 구분이 없는 통합형 식단의 게시를 지양합니다.

- * 1-2세와 3-5세는 발달상태와 영양소 섭취기준이 다르므로, 각각 구분하여 부모 또는 보호자에게 연령별 식단표를 확인할 수 있도록 게시해야 합니다.
- * 1-2세와 3-5세 모두 제한하는 경우 괄호(대체메뉴)의 메뉴를 추가 구성하거나 위 유의사항을 확인하여 1-2세의 소화와 저착에 용이하게 조리해주시기 바랍니다.
- * 영유아기는 같은 연령이라도 월령별 발달이 개인마다 크게 차이나므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.