

식단 유형 :

2026년 7월 식단



광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

3-5세

일반형, 오전·오후간식 점심

1주			2주			3일(목)			3일(금)			4일(토)			5일(일)		
[식품일렉트로닉스식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.			1일(수) 665kcal 22g			2일(목) 584kcal 17g			3일(금) 571kcal 30g			4일(토) 440kcal 15g			5일(일) 599kcal 23g		
오전			수박(건강과일)				애호박죽		사과				우유②				
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자		 기장밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 두부토마토소스조림⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥		 기장밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ ★동태살뚝국⑨⑩ (들깨국⑤⑥) ★동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥		소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 온두부찜*양념장⑤⑥ 깍두기⑨						
	* '야생산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.																
	【식단표 대체메뉴 사용방법】 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물'을 대체한 메뉴는 괄호로 표시합니다.																
오후	진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물)을 대체한 메뉴로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.																
2주	6일(월)	529kcal 24g	7일(화)	695kcal 24g	8일(수)	597kcal 26g	9일(목)	649kcal 26g	10일(금)	638kcal 21g	11일(토)	336kcal 12g					
오전	참외		미숫가루⑤/우유②		수박(건강과일)		녹두죽⑤		천도복숭아(건강과일)		사과						
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀살파국①⑤⑥ 삼치찜조림⑥⑩ (닭살장조림⑤⑥⑬) 버섯볶음⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 호박인된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 김치반		흑미밥/깍두기⑨ 소고기감자국⑥⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 비름나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미소장국⑤⑥ 동파국⑤⑥⑩⑬ 무말랭이무침⑥⑩ (무생채)		돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 과채주스(우동국물⑤⑥) 푸시라샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨		마제소바①④⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침③						
오후	편스토랑⑥⑩⑫(군만두⑤⑥⑩⑫) /저당마시는요구르트②		유부초밥⑤⑥/보리차		★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫		과일화채②/모닝빵①②⑥		오란다⑤⑥/우유②								
3주	13일(월)	535kcal 19g	14일(화)	628kcal 19g	15일(수)	572kcal 25g	16일(목)	697kcal 26g	17일(금)	제헌절	18일(토)	432kcal 14g					
오전	파인애플		당근스틱/마시는요구르트②		수박(건강과일)		콩나물죽⑤				우유②						
점심	차조밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥		쌀밥/채소피클 양송이수프②⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑬⑭ 토마토치즈샐러드②⑫		*초복* 쌀밥/깍두기⑨ 달다리백숙⑤⑥⑬ 건새우볶음⑥⑩⑩ (새송이버섯볶음⑤⑥) 콩나물무침⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 맑은비지찌개⑤⑥⑩ 임연수대리아깨구이⑤⑥⑬ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 시금치나물⑤⑥				삼겹살덮밥⑤⑥⑩⑬ 미역된장국⑤⑥ 배추김치⑨						
오후	채소전①⑤⑥/우유②		찐감자/등글레차		▶들기름막국수③⑤⑥		치즈빵①②⑥/마시는요구르트②										
4주	20일(월)	558kcal 25g	21일(화)	712kcal 24g	22일(수)	512kcal 21g	23일(목)	683kcal 24g	24일(금)	599kcal 23g	25일(토)	215kcal 9g					
오전	키위		생일잔치 제철과일(사과)		수박(건강과일)		브로콜리죽		바나나		수박						
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵뚝국⑥⑩ (느타리버섯국⑤⑥) 소고기장조림⑤⑥⑬ 깎인찜⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧		쌀밥/배추김치⑨ 달걀계살탕①⑥⑩⑩ (달걀양파국①⑤⑥) 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 어묵조림⑥⑩ (연근조림⑤⑥) 구이김		쌀밥/배추김치⑨ 미역냉국⑤⑥ ▶된장달걀비⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥		*중복* ▶들깨누룽지달걀죽⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②						
오후	돼지고기우영우덕밥⑤⑥⑩		케이크①②⑥/우유②		두부과자⑤⑥/과채주스		그레놀라⑤/그릭요거트②		카스텔라①②⑥/우유②								
5주	27일(월)	548kcal 26g	28일(화)	714kcal 25g	29일(수)	607kcal 23g	30일(목)	570kcal 24g	31일(금)	659kcal 23g							
오전	멜론		시리얼⑤ /저당떡볶이는요구르트②		사과		소고기죽⑬		참외								
점심	쌀밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스①⑤ 무쌈		쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침		차조밥/배추김치⑨ 소고기탕국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 감자케첩조림②		흑미밥/깍두기⑨ 콩나물김치국⑥⑥⑩ (콩나물국⑤⑥) ★순살갈비구이⑥ (돼지목살구이⑩) 열무된장나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 우부장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤		*수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.						
오후	구운달걀①/우유②		김치말이냉국수③⑥⑩⑩ (오이냉국수③⑥⑩)		후레쉬빈①②⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩/보리차		단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥								

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(유신양 포함)고기 (식육 포장용·식육가공품 포함), 쌀밥, 죽, 누룽지, 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 나치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 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	한우	국내산	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						
★동태	★오징어	★갈치	3일(금) ★동그랑땡전		돼지고기: 국내산			
국내산	국내산	국내산	8일(수) ★로제스파게티/ 베이컨		돼지고기: 외국산(스페인, 미국)			

발행일	26. 6. 15.
영양사	이혜정, 윤수정
시립푸르지오어린이집	

2026년 7월 식단

광명시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 유형 : 0~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	2주	3주	4주
1주 오전 [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지 고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * '야생산란류(㉔)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '수산물'을 대체한 메뉴는 괄호로 표시됩니다. 오후 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.	2주 6일(월) 405kcal 17g 오전 참외 점심 쌀밥/배추김치⑨ 달걀실파국①⑤⑥ 삼치맛장조림⑥⑩ (닭살장조림⑥⑩⑬) 버섯볶음⑤⑥ 오후 군만두⑥⑩⑭ /저당마시는요구르트②	3주 13일(월) 404kcal 15g 오전 파인애플 점심 차조밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 오후 채소전①⑤⑥/우유②	4주 20일(월) 390kcal 17g 오전 키위 점심 수수밥/배추김치⑨ 어묵묵국⑥⑩ (너타리버섯국⑥⑩) 소고기장조림⑤⑥⑬ 깻잎찜⑤⑥ 오후 돼지고기우유주먹밥⑤⑥⑩
2주 7일(화) 527kcal 18g 오전 미숫가루⑤/우유② 점심 수수밥/깍두기⑨ 호박인된장국⑤⑥ 소고기숙부볶음⑤⑥⑬ 김치반 오후 유부초밥⑤⑥/보리차	3주 14일(화) 454kcal 14g 오전 당근스틱/마시는요구르트② 점심 쌀밥/채소피클 양송이수프②⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑬⑭⑮ 토마토치즈샐러드②⑫ 오후 찐감자/등글레차	4주 21일(화) 528kcal 18g 오전 생일잔치 제철과일(사과) 점심 쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧ 오후 케이크①②⑥/우유②	5주 27일(월) 413kcal 20g 오전 멜론 점심 쌀밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스①⑤ 무쌈 오후 구운달걀①/우유②
1일(수) 495kcal 17g 오전 수박(건강과일) 점심 그린데이 기장밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 두부토마토소스조림⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 찹쌀떡배기①②⑤⑥/우유② 2일(목) 409kcal 12g 오전 애호박죽 점심 쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 찐고구마/등글레차 3일(금) 429kcal 22g 오전 사과 점심 흑미밥/배추김치⑨ ★동태살묵국⑥⑩ (들깨묵국⑥⑩) ★동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우유조림⑥⑥ 구운달걀①/우유② 4일(토) 337kcal 12g 오전 우유② 점심 소고기가자볶음밥⑤⑥⑬ 온두부찜*양념장⑤⑥ 깍두기⑨	8일(수) 418kcal 18g 오전 수박(건강과일) 점심 흑미밥/깍두기⑨ 소고기감자국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 비름나물⑤⑥ ★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ 9일(목) 436kcal 17g 오전 녹두죽⑤ 점심 쌀밥/배추김치⑨ 미소장국⑤⑥ 동파죽⑤⑥⑩⑬ 무생채 과일화채②/모닝빵①②⑥ 10일(금) 448kcal 16g 오전 천도복숭아(건강과일) 점심 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩⑮ 우동국물⑤⑥ 푸시리샐러드⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 오란다⑤⑥/우유②	15일(수) 400kcal 17g 오전 수박(건강과일) 점심 *초복* 쌀밥/깍두기⑨ 달다리백숙⑤⑥⑬ 건새우볶음⑤⑥⑩ (새송이버섯볶음⑤⑥) 콩나물무침⑤⑥ ▶들기름막국수③⑤⑥ 16일(목) 502kcal 19g 오전 콩나물죽⑤ 점심 쌀밥/깍두기⑨ 맑은비지찌개⑤⑥⑩ 임연수채라이프구이⑥⑩⑮ (돼지고기채소볶음⑤⑥⑩) 시금치나물⑤⑥ 치즈빵①②⑥/마시는요구르트②	22일(수) 372kcal 15g 오전 수박(건강과일) 점심 쌀밥/배추김치⑨ 달걀계살탕①⑥⑩⑮ (달걀양파국①⑤⑥) 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 23일(목) 521kcal 18g 오전 브로콜리죽 점심 차조밥/깍두기⑨ 갈비탕⑤⑥⑬ 어묵조림⑥⑥ (연근조림⑥⑥) 구이김 24일(금) 448kcal 17g 오전 바나나 점심 쌀밥/배추김치⑨ 미역생국⑤⑥ ▶된장달걀비⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 25일(토) 150kcal 6g 오전 수박 점심 *중복* ▶들깨누룽지담죽⑤ 깍두기⑨ 마시는요구르트②
5주 27일(월) 413kcal 20g 오전 멜론 점심 쌀밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스①⑤ 무쌈 오후 구운달걀①/우유②	28일(화) 531kcal 19g 오전 시리얼⑤ /저당떠먹는요구르트② 점심 쌀밥/깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침 오후 오이냉국수③⑤⑥	29일(수) 454kcal 18g 오전 사과 점심 차조밥/배추김치⑨ 소고기탕국⑤⑥⑬ 스크램블에그②⑤ 감자케첩조림② 오후 후레쉬빈①②⑥/우유②	30일(목) 397kcal 17g 오전 소고기죽⑬ 점심 흑미밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★순살갈치구이⑥ (돼지목살구이⑥) 얼무된장나물⑤⑥ 31일(금) 461kcal 16g 오전 참외 점심 쌀밥/배추김치⑨ 유부장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 오후 단호박수프②⑥ /식빵반쪽①②⑥

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), 쌀밥, 죽, 누룽지, 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩 (두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 복어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 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	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
★동태	★갈치	3일(금) ★동그랑땡전	돼지고기: 국내산					
국내산	국내산	8일(수) ★로제스파게티/ 베이컨	돼지고기: 외국산(스페인, 미국)					

발행일	26. 6. 15.
영양사	윤수정
시립푸르지오어린이집	

2026년 7월 식단

식단 유형 :

중기 이유식

■ 영아 이유식 중기 제공 예시(소고기배죽) 가득 한 국자(120g)



- 아기가 혀와 입천장을 이용해 으개 먹을 수 있으므로 부드럽게 퍼진 죽으로 제공합니다.
- 7배죽으로 시작하여 후기로 넘어갈 즈음에는 5배죽을 먹을 수 있도록 서서히 조절하여 제공합니다.
- 중기 이유식 처음에는 5큰술 정도씩 일 2회 정도 먹다가 후기 이유식으로 접어들면서 한 번에 10큰술 정도 먹을 수 있도록 배식량을 아기의 개인발달 상황에 따라 차이를 두고 조금씩 차차 늘여줍니다.

1주				1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
중기	식사			두부근대죽⑤	닭가슴살애호박죽⑤	흰살생선무죽	소고기가지죽⑬
	간식			복어죽	고구마죽	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질				156kcal/ 8g	150kcal/ 6g	130kcal/ 8g	90kcal/ 5g
2주		6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
중기	식사	닭가슴살당근죽⑤	소고기채소죽⑬	잔멸치버섯죽	두부김가루죽⑤	소고기양파죽⑬	닭가슴살브로콜리죽⑤
	간식	고구마바나나메시	아기두유⑤	감자죽	흰살생선당근죽	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		140kcal/ 6g	135kcal/ 7g	132kcal/ 6g	138kcal/ 7g	154kcal/ 8g	74kcal/ 6g
3주		13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
중기	식사	흰살생선애호박무른밥	소고기파프리카죽⑬	닭가슴살버섯죽⑤	두부미역죽⑤	제헌절	소고기다시마죽⑬
	간식	찐연두부⑤	아기두유⑤	수박푸레	잔멸치죽		-
열량/단백질		93kcal/ 7g	137kcal/ 7g	97kcal/ 6g	126kcal/ 6g		89kcal/ 4g
4주		20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
중기	식사	소고기무죽⑬	닭가슴살아욱죽⑤	잔멸치당근죽	소고기브로콜리죽⑬	닭가슴살미역죽⑤	흰살생선양파죽
	간식	바나나푸레	아기두유⑤	찐연두부⑤	버섯죽	떠먹는요구르트②	-
열량/단백질		152kcal/ 5g	118kcal/ 7g	96kcal/ 6g	149kcal/ 6g	133kcal/ 9g	78kcal/ 5g
5주		27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
중기	식사	닭가슴살부추죽⑤	잔멸치버섯죽	소고기감자죽⑬	흰살생선채소죽	닭가슴살양파죽⑤	
	간식	감자오토밀죽	아기두유⑤	사과푸레	단호박죽	떠먹는요구르트②	
열량/단백질		147kcal/ 7g	111kcal/ 6g	141kcal/ 5g	154kcal/ 7g	136kcal/ 9g	

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

* 야생산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

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), 낱치, 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, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩 (두부, 순·연두부)	흰살생선()
국내산	한우	국내산	국내산	미 국산

발행일	26. 6. 15.
영양사	윤수정
시립푸르지오어린이집	

식단 유형 : 3~5세 **석식**

2026년 7월 식단

1주	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.		1일(수)	338kcal 13g 163kcal 5g	2일(목)	305kcal 11g 151kcal 3g	3일(금)	358kcal 18g 93kcal 5g		
저녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * '야생산류(㉓)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			기장밥/배추김치⑨ 애호박말은국⑤⑥ 부추스프렐에그①⑤ 오이맛살무침⑧⑤⑥		새우숙주볶음밥⑤⑥⑨⑩ 구이김 배추김치⑨ 저당마시는요구르트②		흑미밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤		
간식										
2주	6일(월)	320kcal 12g 134kcal 4g	7일(화)	360kcal 20g 98kcal 5g	8일(수)	342kcal 18g 112kcal 3g	9일(목)	381kcal 13g 128kcal 2g	10일(금)	365kcal 16g 70kcal 2g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 삼치살구이⑥ (훈제오리구이) 호박인나물⑤⑥		흑미밥/깍두기⑨ 복어국⑤⑥ (두부말은국⑤⑥) 소고기장조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 감자국⑤⑥ ★소시지브로콜리볶음⑤⑥⑩⑮⑬ 새송이버섯조림⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 과일(바나나)	
3주	13일(월)	454kcal 11g 143kcal 5g	14일(화)	356kcal 12g 98kcal 5g	15일(수)	352kcal 15g 118kcal 3g	16일(목)	387kcal 22g 140kcal 5g	17일(금)	제헌절
저녁	소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 과채주스		쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★파프리카볶음⑤⑥⑩⑮⑬		쌀밥/깍두기⑨ 콩나물국⑤⑥ ★너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑬ 당근라페		쌀밥/깍두기⑨ 건새우시금치국⑤⑥⑨ 달걀장조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑥⑥ (새송이버섯볶음⑤⑥)			
4주	20일(월)	356kcal 10g 115kcal 8g	21일(화)	366kcal 19g 39kcal 1g	22일(수)	368kcal 14g 98kcal 5g	23일(목)	347kcal 15g 111kcal 2g	24일(금)	412kcal 20g 77kcal 1g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 들기름두부구이*양념장⑤⑥ 우렁채볶음⑤⑥		흑미밥/깍두기⑨ ★오징어묵국⑤⑥⑬ (소고기당면국⑤⑥⑬) 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 김치반		쌀밥/배추김치⑨ ★말은부대찌개⑤⑥⑩⑮⑬ 브로콜리달걀찜①⑨ 연근참깨무침①⑤		차조밥/배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ ★고등어구이⑥⑦ (카레달걀살구이⑤⑥⑮) 상추무침⑤⑥⑫		돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 유부말은국⑤⑥ ★후르츠탕수육⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치⑨	
5주	27일(월)	364kcal 15g 117kcal 2g	28일(화)	401kcal 20g 24kcal 1g	29일(수)	328kcal 8g 105kcal 4g	30일(목)	374kcal 12g 118kcal 3g	31일(금)	362kcal 20g 98kcal 5g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 오이부추무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀만두국①⑤⑥⑩ ★참치김치볶음⑥⑥⑩ (소고기양배추볶음⑤⑥⑬) 구이김		훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 애호박말은국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(사과)		흑미밥/깍두기⑨ 열무된장국⑤⑥ 두부까스*소스⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀묵국⑤⑥⑮ ★김치조림⑥⑥ (돼지고기곤약조림⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥	

[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 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.

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

오전간식	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

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(우산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫지, 조피블라썬(우렁), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁새, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
국내산	국내산	국내산	국내산	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							
★오징어	★고등어	★갈치	9일(목) ★소시지브로콜리볶음	닭고기: 국내산	22일(수) ★부대찌개/ 햄	돼지고기: 국내산	
노르웨이산	국내산	국내산	14일(화) ★파프리카볶음	돼지고기: 국내산	22일(수) ★부대찌개/ 소시지	닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산	
			15일(수) ★너비아니구이	돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산	24일(금) ★후르츠탕수육	돼지고기: 국내산	
					28일(화) ★양배추참치볶음/ 캔참치	다랑어: 원양산	

2026년 7월 공급계획 안내

□ 7월 공급품목 계획

주간 공급 품목 <주 1회>			추가 공급 품목 <월 1회>			
차수	공급일 (월, 화, 수)	전체권역	차수	공급일 (목)	전체권역	비고
1차	06.29~07.01	수박	5차	07.02	친도복숭아	배송코스 끝자리 1번
2차	07.06~07.08	수박		07.09		배송코스 끝자리 2번
3차	07.13~07.15	수박		07.16		배송코스 끝자리 3번
4차	07.20~07.22	수박		-	-	-
	07.27~07.30	공급일시중단				

※ 7. 27.(월) ~ 8. 6.(목) 2주간, 가정 학습기간으로 공급일시중단

※ 품위 및 수급상황 등에 따라 변경될 수 있음.

□ 권역별 시군 안내

구 분		거점 센터	해당 지자체
북부	1권역	고양	고양, 김포, 부천, 파주
	2권역	곤지암	광주, <u>남양주</u> , 양평, 여주, 이천, <u>하남</u>
	3권역	남양주	가평, 구리, <u>남양주</u> , 동두천, 양주, 연천, 의정부, 포천
남부	4권역	수원	과천, 광명, 군포, 성남, 수원, 시흥, 안산, 안양, <u>오산</u> , 용인, 의왕, <u>하남</u> , 화성
	5권역	안성	안성, <u>오산</u> , 평택

※ 밑줄 친 시군은 권역이 2개 이상으로 나누어진 지자체임

▶ 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

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

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

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

* 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 2컵 이상의 우유 섭취를 권장함)
- ▶ 간식은 고열량·저영양 식품, 단순당이 많이 포함된 식품이 제공되지 않도록 구성됩니다. (가공식품의 상품명에 식단표에 기재하지 않음)
- ▶ 석식식단은 어린이 급식소의 현장상황을 반영하여 가급적 점심식단에 구성된 식재료를 활용하되 조리방법을 달리하여 제공합니다.
- ▶  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	712kcal 24g	636kcal 21g	604kcal 23g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토②)
점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ ★동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②

구분	587kcal 18g	616kcal 16g	628kcal 22g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토②)
점심	달걀파르리카볶음밥①②⑤⑥⑫ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 깍두기⑥	유부초밥⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 단무지⑬ 과채주스	★꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬ 어묵탕⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 바나나
오후간식	빵(머핀)①②⑥/우유②	빵(잼샌드위치①②⑥) /마시는요구르트②	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.
- ▶ **[★포시, 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/ 가족전염병 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) 고깃국(단백질O) 다시마국, 감자국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등 소고기국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등
	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
	떡	*백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 중편 등
간식	빵	조리 *엔탈토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 잼샌드위치 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 보유원아가 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

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

조리 및 배식 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	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 • 조, 가장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 주 2~3회로 제공횟수를 제한하여 소화력 고려	• 횡수 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 (돼지·소 고기)	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	• 돼지고기(소육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 잘린 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리
	달	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	• 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)
	생선	• 가급적 순살 생선 사용	• 배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	• 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	• 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움
부찬류	샐러드 · 쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 전에 버무려서 사용	• 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
	나물무침	• 짜지 않도록 간에 유의	• 직접 손으로 찜을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려)	• 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
	깎두기	• 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	• 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	• 면을 충분히 익혀서 조리	• 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
떡류	떡	• 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	• 떡이 매뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분) • 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시점에 주의사항 안내
	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	• 떡이 매뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분) • 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시점에 주의사항 안내
기타	견과류·콩류·옥수수	• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	• 3x3cm 정도의 크기로 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 꼭 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 찢어 으개 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음
	찜 음식	• 충분히 익혀서 조리	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공
	물·음료	• 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공 • 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙준수	• 찜김, 찜고구마, 삶은달걀 등은 펌핑해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 • 2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) • 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)		2 숟가락(25g)	가득 1 숟가락(14g)
3-5세					
	1 + 1/2 주걱(120g)	2 국자(140g)		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 재원하는 경우 괄호(대체메뉴)의 메뉴를 추가 구성하거나 위 유의사항을 확인하여 1-2세의 소화와 저작에 용이하게 조리해주시기 바랍니다.
- * 영유아기는 같은 연령이라도 월령별 발달이 개인마다 크게 차이므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.