


# 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.

## ■ 월간 식단 소개

- ▶ 식단 작성 시에는 '어린이집 평가매뉴얼', '보육사업안내', '유치원 급식 기본방향', '유치원 급식 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 상품명은 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

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

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

\* 영양소 섭취기준을 고려한 식단으로 연령에 맞는 식단을 선택하시기 바랍니다.

구분	587kcal 18g	616kcal 16g	628kcal 22g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토②)
점심	달걀파프리카볶음밥①②⑤⑥⑫ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 각두기⑨	우유초밥⑤⑥ 푸실라샐러드⑤⑥⑫ 단무지⑬ 과채주스	★고마김밥①⑤⑥⑩⑬ 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 대체 가능하며, 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/ 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/ 부모참여수업, 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	
밥	*모든 종류의 잡곡류 (잡곡 비율 5% 미만)	
	*모든 종류의 김치류	
	국	채소국(단백질X) 고깃국(단백질O) 다시마뽕국, 감자국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등 소고기뽕국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등
	식사	-
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, 두부크로케, 만두탕수 등
생채, 숙채	오이무침, 상추겉절이, 무생채, 콩나물무침, 배추나물, 애호박나물 등	
비조리완제품	김구이, 다시마튀김, 파래자반 등	
떡	*백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등	
	빵	조리 *옛날토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 잼샌드위치 등 비조리 *크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등
	간식	과일, 채소 *딸기, 키위, 사과, 바나나, 굴, 토마토 등 *오이스틱, 파프리카스틱, 콜라비스틱 등
우유-유제품	*두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 미숫가루*우유 등	
차류	*보리차, 둥글레차, 옥수수차 등	
음료류	*오미자차, 매실차, 유자차, 식혜, 과채주스 등(당이 함유된 음료)	

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

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

▶ 식품알레르기 보유원아가 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

알레르기 유발식품	대체식품 설명
①달걀	*과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 *원산생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
②우유	*두유, 멸치, 두부로 대체
③메밀	*감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공
④땅콩 ④호두 ④잣	*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
⑤콩(대두)	*콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자)
⑥밀	*쌀가루, 녹말가루, 귀리가루로 대체
⑦고등어	*다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체/ 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀로 대체
⑧계 ⑧새우	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑩돼지고기	*고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음
⑪복숭아, ⑫토마토	*다른 종류의 과일-채소로 대체
⑬야행산류	*자연식으로 대체하거나 가공식품 사용 시 야행산염 표시 확인 필요

감수완료	26. 5. 26.
영양사	이혜정, 윤수정
시립솔빛어린이집	

# 2026년 6월 식단

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(월)	631kcal 29g	2일(화)	696kcal 23g	3일(수)	지방선거	4일(목)	678kcal 18g	5일(금)	648kcal 25g	6일(토)	현충일
오전	배		오이스틱/마시는요구르트②		<b>제9회 전국동시지방선거</b> 			김가루참쌀죽		멜론		
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 두부카레구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧					수수밥/배추김치⑨ 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 건파래저반		쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*두부쌈장⑤⑥⑬		
오후	핫도그①②⑥⑩⑬/우유②		케이크①②⑥/바나나/과채주스		고구마맛탕⑤/매실차		소보로빵①②④⑥/우유②					
2주	8일(월)	633kcal 29g	9일(화)	610kcal 23g	10일(수)	527kcal 21g	11일(목)	559kcal 24g	12일(금)	631kcal 19g	13일(토)	272kcal 9g
오전	방울토마토⑫		미숫가루⑥/우유②		멜론			두부채소죽⑤		참외		바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑧ 감자조림⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥		<b>그린데이</b> 열무채소비빔밥*스크램블 ①②⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥/깍두기⑨ 배추맑은국⑤⑥ 달걀참깨무침①⑤⑬ 미역줄기볶음⑤⑥		쌀밥/채소피클 크림스프②⑥ ▶비베규푹찜②⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥		만둣국⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 추가밥/배추김치⑨
오후	모닝빵*달기잼①②⑥/우유②		애호박채전①⑤⑥		해시브라운⑤/우유②			구운달걀①/옥수수차		유부초밥⑤⑥/보리차		
3주	15일(월)	597kcal 29g	16일(화)	571kcal 26g	17일(수)	530kcal 19g	18일(목)	694kcal 22g	19일(금)	649kcal 20g	20일(토)	429kcal 18g
오전	수박		당근스틱/치즈②		방울토마토⑫			닭죽⑬		참외		우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침①⑤		흑미밥/보쌈김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 부추전①⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥			차조밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 당근라페		짜장라이스⑤⑥⑬ 달걀파국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		채소볶음밥⑤⑥ 닭가슴살샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨ 사과
오후	밤식빵①②⑥/우유②		★토마토스파게티⑤⑥⑩⑫		버터감자구이②/우유②			과일샐러드①②⑤⑫ /두부과자①②⑥		어묵김밥속주먹밥⑥⑩		
4주	22일(월)	497kcal 20g	23일(화)	535kcal 16g	24일(수)	562kcal 16g	25일(목)	643kcal 24g	26일(금)	626kcal 22g	27일(토)	301kcal 13g
오전	수박		파파리카스틱/우유②		사과			달걀채소죽①		방울토마토⑫		멜론
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ ▶열무돼지고기볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 구이김		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 아욱국⑤⑥ 달걀찜①⑤ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥		제육달걀밥⑤⑥⑩⑬ 미소된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	핀감자/마시는요구르트②		후리가케주먹밥⑤⑥/등글레차		볶음우동⑤⑥⑬			그라놀라⑤/그릭요거트②		치즈빵①②⑥/우유②		
5주	29일(월)	689kcal 27g	30일(화)	614kcal 27g	<b>[식품일렉르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.							
오전	수박		시리얼⑤/떠먹는요구르트②									
점심	쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ ★치킨까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤		쌀밥/배추김치⑨ 두부맑은국⑤⑥ 가자미테리야끼구이⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥									
오후	프레치토스트①②⑥/우유②		냉메밀국수③⑤⑥									

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

원산지 표시	<b>【★표시, 원산지 표시대상 품목 29종】 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.</b> *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, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)						
	쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)
	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	한우	한우	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	★오징어	2일(화) ★햄박스테이크		돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산			
국내산	국내산	16일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨		돼지고기: 국내산			
		29일(월) ★돈까스		닭고기: 국내산			

감수안료	26. 5. 26.
영양사	이혜정, 윤수정
시립솔빛어린이집	

# 2026년 6월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주	1일(월)	452kcal 21g	2일(화)	502kcal 16g	3일(수)	지방선거	4일(목)	489kcal 13g	5일(금)	483kcal 19g	6일(토)	현충일
오전	배		오이스틱/마시는요구르트②		<b>제9회 전국동시지방선거</b> 			김가루참쌀죽		멜론		
점심	쌀밥/깍두기⑨ 소고기콩나물국⑤⑥⑬ 두부카레구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ★햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧					수수밥/배추김치⑨ 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 건파래자반		쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*두부쌈장⑤⑥⑬		
오후	핫도그①②⑥⑩⑬/우유②		케이크①②⑥/바나나/과채주스		고구마맛탕⑤/매실차		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	방울토마토⑫		미숫가루⑤/우유②		멜론			두부채소죽⑤		참외		바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 소고기묵국⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑧ 감자조림⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥		<b>그린데이</b> 열무채소비빔밥*스크램블 ①②⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥/깍두기⑨ 배추맑은국⑤⑥ 달걀참깨무침①⑤⑬ 미역줄기볶음⑤⑥		쌀밥/채소피클 크림스프②⑥ ▶비베규쪽찜②⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥		만둣국⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 추가밥/배추김치⑨
오후	모닝빵*달기잼①②⑥/우유②		애호박채전①⑤⑥		해시브라운⑤/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	수박		당근스틱/치즈②		방울토마토⑫			닭죽⑬		참외		우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침①⑤		흑미밥/보쌈김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 도토리묵채소무침⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 부추전①⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥			차조밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 훈제오리구이 당근라페		짜장라이스⑤⑥⑬ 달걀파국①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		채소볶음밥⑤⑥ 닭가슴살샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨ 사과
오후	밤식빵①②⑥/우유②		★토마토스파게티⑤⑥⑩⑫		버터감자구이②/우유②			과일샐러드①②⑤⑫ /두부과자①②⑥		어묵김밥속주먹밥⑥⑩		
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	수박		파파리카스틱/우유②		사과			달걀채소죽①		방울토마토⑫		멜론
점심	수수밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ ▶열무돼지고기볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 순두부백탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 구이김		소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑬ 아욱국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥/배추김치⑨ 고기백짬뽕국⑤⑥⑩⑬ 두부구이*양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥		제육덮밥⑤⑥⑩⑬ 미소된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후	핀감자/마시는요구르트②		후리가케주먹밥⑤⑥/등글레차		볶음우동⑤⑥⑬			그라놀라⑤/그릭요거트②		치즈빵①②⑥/우유②		
5주	29일(월)	511kcal 21g	30일(화)	475kcal 20g	<b>[식품일렉트키구발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야행산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.							
오전	수박		시리얼⑤/떠먹는요구르트②									
점심	쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ ★치킨까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤		쌀밥/배추김치⑨ 두부맑은국⑤⑥ 가지미네리아끼구이⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥									
오후	프레치토스트①②⑥/우유②		냉메밀국수③⑤⑥									

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

원산지 표시	<b>[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.</b> *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, 우렁쉥이, 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)
	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성							
★고등어	2일(화) ★햄박스테이크		돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산					
국내산	16일(화) ★토마토스파게티/ 베이컨		돼지고기: 국내산					
	29일(월) ★치킨까스		닭고기 : 국내산					

발행일	26. 5. 15.
영양사	유수린, 윤수정
시립솔빛어린이집 식단 유형 : 3~5세 석식	

# 2026년 6월 식단

1주	1일(월)	314kcal 10g 145kcal 3g	2일(화)	399kcal 12g 98kcal 5g	3일(수)	지방선거	4일(목)	357kcal 18g 32kcal 0g	5일(금)	397kcal 14g 77kcal 1g
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥ 숙주무침⑤⑥		소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 무채된장국⑤⑥ ★치킨샐러드①②③④⑤⑥ 배추김치⑨		제9회 전국동시지방선거 		수수밥/배추김치⑨ 두부말은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥		쌀밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 귀이김	
	간식	김가루주먹밥⑤⑥	유제품(우유②)			과일(키위)		찜고구마/옥수수차		
2주	8일(월)	408kcal 13g 143kcal 5g	9일(화)	392kcal 18g 98kcal 5g	10일(수)	394kcal 20g 120kcal 3g	11일(목)	395kcal 15g 24kcal 1g	12일(금)	347kcal 15g 104kcal 5g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ ★소시지계첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 애호박말은국⑤⑥ 달걀테리야끼조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤		쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② ★떡갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨		쌀밥/배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑬ 상추무침⑤⑥	
	간식	시리얼⑤/떠먹는요구르트②	유제품(우유②)		카스텔라①②⑥		과일(참외)		찜만두⑤⑥⑩/보리차	
3주	15일(월)	342kcal 11g 68kcal 7g	16일(화)	355kcal 16g 98kcal 5g	17일(수)	316kcal 14g 144kcal 2g	18일(목)	357kcal 14g 10kcal 1g	19일(금)	342kcal 17g 103kcal 3g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤		돼지불고기덮밥⑤⑩⑬ 미소된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥/깍두기⑨ 유부말은국⑤⑥ 달걀찜스테이크⑤⑥⑫⑬⑭ 양상추샐러드		쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥	
	간식	구운달걀①/옥수수차	유제품(우유②)		마들렌①②⑥		과일(토마토②)		우동⑤⑥	
4주	22일(월)	366kcal 13g 125kcal 3g	23일(화)	426kcal 16g 98kcal 5g	24일(수)	380kcal 12g 166kcal 4g	25일(목)	362kcal 18g 28kcal 0g	26일(금)	301kcal 10g 163kcal 5g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소찜*소스①⑤ 참외무침⑤⑥		카레라이스⑤⑥⑩ ★치킨너겟①②③④⑫⑬ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥/배추김치⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 새송이버섯전①⑤⑥ 연근참깨무침①⑤		쌀밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥		쌀밥/배추김치⑨ 달걀곰탕⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 김자반	
	간식	핫케이크①②⑥	유제품(우유②)		소보로빵①②④⑥		과일(사과)		시리얼⑤/우유②	
5주	29일(월)	412kcal 16g 116kcal 4g	30일(화)	361kcal 13g 98kcal 5g	<p><b>[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.</b>          ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔          * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.          * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.</p>					
저녁	크림스파게티②⑥ 달걀토마토소스조림⑤⑥⑫⑬ 채소피클 마시는요구르트②		쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥							
	간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	유제품(우유②)							

### 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(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피불락(우렁), 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)	배추김치	국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	* 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성						
★고등어	★오징어	2일(화) ★치킨샐러드/ 치킨텐더	닭고기: 국내산	23일(화) ★치킨너겟	닭고기: 국내산		
국내산	국내산	8일(월) ★소시지계첩볶음	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	30일(화) ★양배추참치볶음/ 캔참치	다랑어: 원양산		
		11일(목) ★떡갈비조림	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산				

발행일	26. 5. 15.
영양사	유수린, 윤수정
시립솔빛어린이집	

# 2026년 6월 식단

식단 유형 : 1~2세 **석식**

1주	1일(월)	220kcal 101kcal	7g 2g	2일(화)	279kcal 98kcal	8g 5g	3일(수)	지방선거	4일(목)	250kcal 22kcal	13g 0g	5일(금)	283kcal 54kcal	10g 0g	
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥ 숙주무침⑤⑥			소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 무채된장국⑤⑥ ★치킨샐러드①②③④⑤⑥ 배추김치⑨			제9회 전국동시지방선거 투표함		수수밥/배추김치⑨ 두부말은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥			쌀밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 귀이김			
	간식	김가루주먹밥⑤⑥		유제품(우유②)		과일(키위)		찐고구마/옥수수차							
2주	8일(월)	286kcal 143kcal	9g 5g	9일(화)	275kcal 98kcal	13g 5g	10일(수)	276kcal 84kcal	14g 2g	11일(목)	291kcal 17kcal	11g 0g	12일(금)	243kcal 73kcal	11g 3g
	저녁	쌀밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ ★소시지계첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물⑤⑥			흑미밥/배추김치⑨ 애호박말은국⑤⑥ 달걀테리야끼조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤			쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨			두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② ★떡갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨			쌀밥/배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑬ 상추무침⑤⑥	
간식	시리얼⑤/떠먹는요구르트②		유제품(우유②)		유제품(우유②)		카스텔라①②⑥		과일(참외)		과일(참외)		찐만두⑤⑥⑩/보리차		
3주	15일(월)	239kcal 48kcal	8g 5g	16일(화)	256kcal 98kcal	12g 5g	17일(수)	221kcal 101kcal	10g 1g	18일(목)	250kcal 7kcal	10g 0g	19일(금)	240kcal 72kcal	12g 2g
	저녁	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 버섯볶음⑤⑥			흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회*참깨소스①⑤			돼지불고기달걀밥⑤⑩⑬ 미소된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥/깍두기⑨ 유부말은국⑤⑥ 달걀찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드			쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥	
간식	구운달걀①/옥수수차		유제품(우유②)		유제품(우유②)		마들렌①②⑥		과일(토마토②)		과일(토마토②)		우동⑤⑥		
4주	22일(월)	256kcal 88kcal	9g 2g	23일(화)	298kcal 98kcal	11g 5g	24일(수)	266kcal 116kcal	9g 3g	25일(목)	253kcal 20kcal	13g 0g	26일(금)	211kcal 163kcal	7g 5g
	저녁	수수밥/배추김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소찜*소스①⑤ 참외무침⑤⑥			카레라이스⑤⑥⑩ ★치킨너겟①②③④⑤⑥⑨ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥/배추김치⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 새송이버섯전①⑤⑥ 연근참깨무침①⑤			쌀밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥			쌀밥/배추김치⑨ 달걀국⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 김지반	
간식	핫케이크①②⑥		유제품(우유②)		유제품(우유②)		소보로빵①②④⑥		과일(사과)		과일(사과)		시리얼⑤/우유②		
5주	29일(월)	303kcal 82kcal	12g 3g	30일(화)	253kcal 98kcal	9g 5g	<p><b>[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.</b>            ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭오드 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔            * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.            * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.</p>								
	저녁	크림스파게티②⑥ 달걀토마토소스조림⑤⑥⑩⑫⑬ 채소피클 마시는요구르트②			쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 양배추나물⑤⑥										
간식	잔멸치주먹밥⑤⑥		유제품(우유②)		유제품(우유②)										

### 추가간식 사용안내

\* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 식재하여 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 식단에 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, 우렁쉥이, 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)
	배추	고춧가루	국내산	한우	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성									
★고등어	2일(화) ★치킨샐러드/치킨텐더		닭고기: 국내산		23일(화) ★치킨너겟		닭고기: 국내산			
국내산	8일(월) ★소시지계첩볶음		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		30일(화) ★양배추참치볶음/캠치		다랑어: 원양산			
	11일(목) ★떡갈비조림		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산							

# 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, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 주 2~3회로 제공횟수를 제한하여 소화력 고려	• 횡수 제한 없음	
	볶음밥 · 덮밥	• 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식		
국류	국	• 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)		
주찬류	불고기용 (돼지고기)	• 돼지고기(수육, 돈까스용) 저질이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	• 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저질이 용이한 작은 크기로 제공	
	달걀	• 반드시 손질 닭고기 제공(뼈 유의)		
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공		
	해물	• 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 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	• 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 쌈채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	• 직접 손으로 씹을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공		
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려)		
	깍두기	• 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공		
면류	국수·잡채	• 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 잘 떠지도록 지도·배려	
떡류	떡	• 먹기 좋은 밀랑밀랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	• 떡국이 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 만들 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분) • 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내	
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 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 꼭 익혀서 무르게 조리	• 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 찢어서 으개 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원인이 확인 후 제공 • 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 꼭 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공	
	찐 음식	• 충분히 익혀서 조리	• 찐감자, 찐고구마, 삼은달걀 등은 펌퍼해서 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)	
물·음료		• 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공 • 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙 준수	• 급하게 마시지 않도록 주의 • 컵에 아물질이 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			 3 숟가락(30~35g)	 2 숟가락(25g)	 가득 1 숟가락(14g)
	1 주걱(80g)	1 + 1/3 국자(90g)	 3 숟가락(30g)		
3-5세			 가득 3 숟가락(40~50g)	 4 숟가락(40g)	 2 숟가락(20g)
	1 + 1/2 주걱(120g)	2 국자(140g)	 4 숟가락(40g)		

### ▶ (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 저자에 용이하게 조리해주시기 바랍니다.
- \* 영유아기는 같은 연령이라도 월령별 발달이 개인마다 크게 차이므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.