

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

식단 소개

기본식단(점심+간식)	저녁식단	대체식단	특별식단
일반형, 즉형A, 즉형B	시간연장형	달걀·우유 알레르기 대체 수산물 대체	행사 등 간편사용 위함

특징	내용
	2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국을 제공하지 않는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국 대신 송농을 제공하는 날
	신선한 자연식품(과일 및 채소) 간식을 제공하는 날
 어린이 기호식품 품질인증 마크	어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장(주스, 우유, 두유 등) * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도 * 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능

잠깐!
일반형과 즉형은 어떤 차이가 있나요?



일반형은 자연간식·즉류로 구성된 오전간식과 다양한 조리간식으로 구성된 오후간식을 갖고있는 기본형 식단이에요.

즉형은 일반형과 점심메뉴가 같고, 간식이 달라요. 김포시 센터에는 2가지 유형이 있습니다.

즉형A		즉형B	
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
			
죽과 자연간식	다양한 조리간식	죽	간단한 간식

추가로, 우리 센터에서는 알레르기 원인을 위한 대체식단과 수산물 대체식단도 제공하고있어요
원 상황에 따라 선호하는 구성을 선택하여 식단을 사용할 수 있습니다.



1일 영양 섭취 기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) *권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

식품알레르기 유발물질 표기

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

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

구 분	대 체 권 장 식 품
밥	모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)
국	채소류 국과 고기류 국 구분
단백질 반찬	육류: 소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어패류: 고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류: 달걀 ↔ 두부
채소 (해조류 포함)	모든 종류의 채소류(시금치 ↔ 청경채 ↔ 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 무 등)
김치	배추김치 ↔ 깍두기
과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 키위 등)
오후간식	빵 ↔ 주먹밥 ↔ 면류 ↔ 서류(감자, 고구마 등) ※ 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 감수 신청 없이 교차 변경 가능합니다. ※ 떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급·간식 제공 시 유의사항 간식·떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.
우유	두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등

원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농 산 물	축 산 물	수 산 물
· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치: 배추 ○○산, 고춧가루 ○○산 · 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)	· 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우: 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우: 국가명 표시

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성합니다.
- 원산지의 글자 크기는 메뉴명 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.
- 원에서 식단 계획 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 재료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
 - 단, 포장재에 '외국산(○○산, □□산, △△산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'일 경우 축산물 원산지 표시 생략 가능합니다.
 - 단, 김치만두는 배추김치 가공품으로, 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추: ○○산, 고춧가루: ○○산)으로 표시
- 어육 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
 - 단, 어육(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어육(명태: 러시아산) 또는 어육(명태: 러시아산) 등으로 표시

☺ 급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 **조리**합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 **배식**합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필수 유의사항을 숙지 및 식사 시 모니터링을 해주시기 바랍니다.**

끼니	구분	영·유아 식단에서의 조리 및 배식 시 유의사항					
밥	잡곡밥	· 여러 종류가 섞인 혼합잡곡 보다는 차조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류를 백미에 섞어서 조리 · 잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려서 사용					
	볶음밥/덮밥	· 채소 크기는 1*1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식					
국	국 건더기	· 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 제공					
	떡국, 수제비국	· 떡, 수제비가 너무 크지 않도록 제공, 항시 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 특히 조랭이떡은 1~2세의 경우 씹지 않고 넘길 위험이 있으므로 식재료 선택 시 주의					
주찬	돼지, 소	· 0.2cm 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3cm 크기로 썰어서 조리 · 1~2세는 돼지고기(수육, 돈가스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 · 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈가스 → 다짐육돈가스					
	닭	· 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택					
	생선	· 순살 생선 사용을 권장 · 잔가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요					
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 · 삶은달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공					
부찬	샐러드, 쌈채소	· 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 · 1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 3~5세 : 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공					
	나물무침	· 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의					
김치	배추김치	· 어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공 · 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공					
	깍두기	· 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함					
기타	면류	· 1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 · 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함					
	전류	· 전에 들어가는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3cm 정도의 크기로 제공 · 3~5세 : 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공(너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있음)					
	견과류, 콩류, 옥수수	· 1~2세는 제공하지 않음 · 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 · 식품알레르기 원아 확인 후 제공 필수					
	표면이 미끄러운 음식	· 포도, 메추리알, 방울토마토, 꿀떡 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 · 1~2세 : 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함 · 3~5세 : 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함					
간식	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능)					
		<table><tr><td>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망</td><td>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망</td></tr><tr><td>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</td><td>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</td></tr></table>		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부
		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망				
	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부					
· 3~5세 - 찰쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내							
찐 서류	· 충분히 푹 익혀서 조리하기 · 배식 전에 껍질을 벗기고 2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 · 펄펄해서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요						
	호상요구르트, 컵에 주는 음료	· 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 · 두세 모금 정도 섭취 후 완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함					

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]

시립햇살어린이집

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

지갑앳셀어딘이집

식단 안내문

2026. 1. 개정.

😊 식단 소개

기본식단(점심+간식)	저녁식단	대체식단	특별식단
일반형, 축형A, 축형B	시간연장형	달걀·우유 알레르기 대체 수산물 대체	행사 등 간편사용 위함

특징	내용
	2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국을 제공하지 않는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국 대신 순농을 제공하는 날
	신선한 자연식품(과일 및 채소) 간식을 제공하는 날
	어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장(주스, 우유, 두유 등) * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도 * 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능

잠깐!
일반형과 축형은 어떤 차이가 있나요?

일반형은 자연간식·축류로 구성된 오전간식과 다양한 조리간식으로 구성된 오후간식을 갖고있는
기본형 식단이예요.

축형은 일반형과 점심메뉴가 같고, 간식이 달라요. 김포시 센터에는 2가지 유형이 있습니다.

축형A		축형B	
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
			
죽과 자연간식	다양한 조리간식	죽	간단한 간식

추가로, 우리 센터에서는 알레르기 원인을 위한 대체식단과 수산물 대체식단도 제공하고있어요
원 상황에 따라 선호하는 구성을 선택하여 식단을 사용할 수 있습니다.

식단 안내문

2026. 1. 개정.

😊 1일 영양 섭취 기준

구분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) * 권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

😊 식품알레르기 유발물질 표기

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 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲ 잣	

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으나, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

😊 동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

구분	대체 권장 식품
밥	모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)
국	채소류 국과 고기류 국 구분
단백질 반찬	육류: 소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등 어패류: 고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등 난류, 콩류: 달걀 ↔ 두부
채소 (해조류 포함)	모든 종류의 채소류(시금치 ↔ 청경채 ↔ 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 무 등)
김치	배추김치 ↔ 깍두기
과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 키위 등)
오후간식	빵 ↔ 주먹밥 ↔ 면류 ↔ 서류(감자, 고구마 등) * 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 갑수 신청 없이 교차 변경 가능합니다. * 떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급간식 제공 시 유의사항 간식·떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.
우유	두유 ↔ 우유 ↔ 호랑요구르트 ↔ 치즈 등

😊 원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농산물	축산물	수산물
· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창(명게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치: 배추, 고춧가루, 무 · 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)	· 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우: 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우: 국가명 표시

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성합니다.
- 원산지의 글자 크기는 메뉴명 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.
- 원에서 식단 계획 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 재료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
 - 단, 포장재에 '외국산(○산, □산, △산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'일 경우 축산물 원산지 표시 생략 가능합니다.
- 단, 김치만두는 배추김치 가공품으로, 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추: ○○산, 고춧가루: ○○산)로 표시
- 어묵 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
 - 단, 어묵(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(오징어: 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

식단 안내문

2026. 1. 개정.

😊 급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 조리합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 꼭 익히기 등등)
- 연령별 성식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 배식합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필히 유의사항을 숙지 및 식사 시 모니터링을 해주시기 바랍니다.**

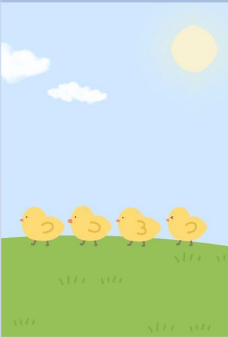
끼니	구분	영·유아 식단에서의 조리 및 배식 시 유의사항				
밥	잡곡밥	· 여러 종류가 섞인 혼합잡곡 보다는 차조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류를 백미에 섞어서 조리 · 잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려서 사용				
	볶음밥/덮밥	· 채소 크기는 1*1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식				
국	국 건더기	· 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 제공				
	떡국, 수제비국	· 떡, 수제비가 너무 크지 않도록 제공, 항시 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 특히 조랭이떡은 1~2세의 경우 씹지 않고 넘길 위험이 있으므로 식재료 선택 시 주의				
주찬	돼지, 소	· 0.2cm 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3cm 크기로 썰어서 조리 · 1~2세는 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 잘긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 · 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈까스 → 다짐육돈까스				
	닭	· 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택				
	생선	· 순살 생선 사용을 권장 · 잔가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요				
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 · 삶은달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공				
부찬	샐러드, 쌈채소	· 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 · 1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 3~5세 : 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공				
	나물무침	· 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의				
김치	배추김치	· 어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공 · 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공				
	깍두기	· 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함				
기타	면류	· 1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 · 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함				
	전류	· 전에 들어가는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3cm 정도의 크기로 제공 · 3~5세 : 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공(너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있음)				
	견과류, 콩류, 옥수수	· 1~2세는 제공하지 않음 · 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 · 식품알레르기 원아 확인 후 제공 필수				
	표면이 미끄러운 음식	· 포도, 매추리알, 방울토마토, 꿀떡 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 · 1~2세 : 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함 · 3~5세 : 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함				
간식	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능) <table><tr><td>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망</td><td>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망</td></tr><tr><td>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</td><td>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</td></tr></table>	어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시 에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부
	어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시 에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망				
운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부					
찐 서류	· 3~5세 · 참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 · 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내					
호상요구르트, 컵에 주는 음료	찐 서류	· 충분히 꼭 익혀서 조리하기 · 배식 전에 껍질을 벗기고 2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 · 찢어서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요				
	호상요구르트, 컵에 주는 음료	· 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 · 두세 모금 정도 섭취 후 완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함				

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]

2026년 7월 식단표

4~5개월/6~8개월 초·중기 이유식

시립햇살어린이집

일자	식단 안내		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
초기	☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ☑ 초기 이유식 : 한가지 재료로 만든 묽은 미음으로 시작해, 아기가 식사에 서서히 적응하도록 돕습니다. ☑ 중기 이유식 : 재료를 다져서 농도를 높이고, 두 가지 이상 재료를 혼합하여 식감과 맛에 익숙해지도록 합니다. ☑ 식단 사용 시 반드시 표시 : 식단출처, 제공 연령, 열량, 단백질, 식품알레르기 유발물질 등 ☑ 식품알레르기 유발물질 ①산채 ②유유 ③배달 ④생선 ⑤두부 ⑥밀 ⑦소고기 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪해물 ⑫달걀 ⑬견과류 ⑭견과류 ⑮견과류 ⑯견과류 ⑰견과류 ⑱견과류 ⑲견과류 ⑳견과류 ㉑견과류 ㉒견과류 ㉓견과류 ㉔견과류 ㉕견과류 ㉖견과류 ㉗견과류 ㉘견과류 ㉙견과류 ㉚견과류 ㉛견과류 ㉜견과류 ㉝견과류 ㉞견과류 ㉟견과류 ㊱견과류 ㊲견과류 ㊳견과류 ㊴견과류 ㊵견과류 ㊶견과류 ㊷견과류 ㊸견과류 ㊹견과류 ㊺견과류		단호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량(kcal)/단백질(g)			29/1	27/1	27/1	27/1
중기			소고기아욱죽 ^⑬	소고기파프리카죽 ^⑬	달걀노른자브로콜리죽 ^①	달걀노른자시금치죽 ^①
열량(kcal)/단백질(g)			75/3	74/3	87/3	87/3
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	33/1	33/1	33/1
중기	소고기버섯죽 ^⑬	소고기청경채죽 ^⑬	달걀노른자연근죽 ^①	달걀노른자배추죽 ^①	닭가슴살고구마죽 ^⑮	닭가슴살김가루죽 ^⑮
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	67/3	91/3	85/3	70/3	65/4
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	양배추미음		양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1		27/1
중기	두부당근죽 ^⑤	두부애호박죽 ^⑤	닭가슴살근대죽 ^⑮	닭가슴살양배추죽 ^⑮		달걀노른자양파죽 ^①
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	63/2	64/3	65/3		87/3
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)	25일(토) 중복
초기	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기파프리카죽 ^⑬	소고기아욱죽 ^⑬	흰살생선참쌀죽	흰살생선미역죽	두부단호박죽 ^⑤	두부대파죽 ^⑤
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	75/3	59/3	67/4	67/2	62/2
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
초기	무미음	무미음	무미음	오이미음	오이미음	
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	
중기	달걀노른자양파죽 ^①	달걀노른자무죽 ^①	닭가슴살부추죽 ^⑮	닭가슴살오이죽 ^⑮	닭가슴살당근죽 ^⑮	
열량(kcal)/단백질(g)	87/3	86/3	64/3	63/3	65/3	
원산지 표기	쌀(밥, 죽)		콩	소고기		수산물
	백미	참쌀	두부류	국내산	수입산	닭고기
	산	산	산	한우 / 육우	산	산

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

영아의 발달 상태에 따라 이유식 단계 조절이 필요하며, 기존 수유와 적절히 병행하도록 함

2026년 7월 식단표

9~11개월 후기 이유식

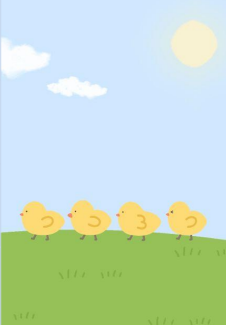
시립햇살어린이집

일자	식단 안내	1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ☑ 후기 이유식 : 부드럽게 익힌 재료를 잘게 썰어 씹는 연습을 돕고, 일반식과 비슷한 형태에 익숙해지도록 합니다.	같은 바나나	호상요구르트②	같은 참외	호상요구르트②
점심	☑ 잘게썬 빵, 아기용 과자와 같이 포괄적인 메뉴는 원에서 직접 제공할 세부명칭으로 바꾸어 식단게시 및 사용해야 합니다. ☑ 오후간식은 원 사정에 맞게 추가로 지급하고 급식일지 혹은 운영 일지에 작성합니다.	소고기아욱무른밥⑩	소고기파프리카무른밥⑩	달걀노른자브로콜리무른밥①	달걀노른자시금치무른밥①
오후간식	☑ 식단 사용 시 반드시 표시 : 식단출처, 제공 연령, 열량, 단백질, 식품알레르기 유발물질 등	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	☑ 식품알레르기 유발물질 ①류 ②유 ③채소 ④생선 ⑤달걀 ⑥밀 ⑦소고기 ⑧계란 ⑨돼지고기 ⑩해물 ⑪견과류 ⑫유제품 ⑬우유 ⑭유제품 ⑮유제품 ⑯유제품 ⑰유제품 ⑱유제품 ⑲유제품 ⑳유제품 ㉑유제품 ㉒유제품 ㉓유제품 ㉔유제품 ㉕유제품 ㉖유제품 ㉗유제품 ㉘유제품 ㉙유제품 ㉚유제품 ㉛유제품 ㉜유제품 ㉝유제품 ㉞유제품 ㉟유제품 ㊱유제품 ㊲유제품 ㊳유제품 ㊴유제품 ㊵유제품 ㊶유제품 ㊷유제품 ㊸유제품 ㊹유제품 ㊺유제품 ㊻유제품 ㊼유제품 ㊽유제품 ㊾유제품 ㊿유제품	211/8	187/9	204/7	173/7

일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	당근퓨레	양배추죽	같은 수박	호상요구르트②	같은 자두	호상요구르트②
점심	소고기버섯무른밥⑩	소고기청경채무른밥⑩	달걀노른자연근무른밥①	달걀노른자배추무른밥①	닭가슴살고구마무른밥⑮	닭가슴살감자무른밥⑮
오후간식	잘게썬 빵①②⑤⑥	아기치즈②	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	174/7	179/7	200/6	210/7	175/7	142/9

일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
오전간식	오이퓨레	숙주죽	같은 사과	호상요구르트②		호상요구르트②
점심	두부당근무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살근대무른밥⑮	닭가슴살양배추무른밥⑮		달걀노른자양파무른밥①
오후간식	잘게썬 빵①②⑤⑥	으깬 고구마	아기두유⑤	아기과자		
열량(kcal)/단백질(g)	148/5	193/4	167/8	182/9		173/6

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)	25일(토) 중복
오전간식	같은 수박	참깨죽	같은 자두	호상요구르트②	같은 바나나	호상요구르트②
점심	소고기파프리카무른밥⑩	소고기아욱무른밥⑩	흰살생선참쌀무른밥	흰살생선미역무른밥	두부단호박무른밥⑤	두부대파무른밥⑤
오후간식	잘게썬 빵①②⑤⑥	으깬 감자	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	176/7	201/7	155/7	174/8	164/5	139/6

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	같은 멜론	가지죽	당근퓨레	호상요구르트	같은 사과	
점심	달걀노른자양파무른밥①	달걀노른자무른밥①	닭가슴살부추무른밥⑮	닭가슴살오이무른밥⑮	닭가슴살당근무른밥⑮	
오후간식	잘게썬 빵①②⑤⑥	으깬 고구마	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	198/6	253/5	161/8	179/9	179/7	

원산지 표기	쌀(밥, 죽)		콩		소고기		닭고기		수산물
	백미	참쌀	두부류		국내산				명태·동태·코다리
	국내산	국내산	국내산		한우		국내산		국내산

이유식이란?

- 젖이나 분유를 먹던 영아에게 걸죽한 반고형식을 주기 시작하여 단단한 정도, 양과 종류를 증가시켜 **고형식으로 이행해 나가는 과정**을 말합니다. 영아의 적절한 성장과 양호한 영양 상태를 유지함과 동시에 건강한 식습관의 형성이 이유식의 목적입니다.
- 생후 5~6개월까지는 성장에 필요한 에너지와 영양소를 모유나 조제유만으로 얻을 수 있으나, 이후에는 이유식에 의한 영양공급이 필요합니다.

식단의 특징 및 구성

- 이유식 식단은 이유기 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 세분화하였습니다.

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
제공 형태	미음 (3일씩 구성)	죽 (단백질 2일씩 구성)	무른밥 (단백질 2일씩 구성)
제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회	주식 1회, 간식 2회	주식 2회, 간식 2회
농도	곱게 갈아 만든 10배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도	덩어리진 형태의 6~7배죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어짐	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있음
조리	소금, 설탕 등 조미료는 이유식 사용 금지		
	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	0.3cm 정도 크기로 잘게 다져 조리	0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리(채소류는 사방 0.3cm 크기)
주의사항	- 꿀: 보툴리눔균 및 독소 위험으로 돌(12개월) 전 영아에게 먹이지 않음 - 생우유: 조제분유보다 철분과 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 돌 이후에 섭취 권장 - 복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자: 식품 알레르기 위험성이 높은 식품으로 이유식 식단에 사용하지 않음 - 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류: 제공 금지 - 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 원물), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제외한다.		

- ※ 돌 이후 저작 및 소화 등 영아의 개별 성장발달을 고려하여 후기 이유식(무른밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴의 유아식(1~2세)으로 제공할 수 있습니다.
- ※ 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성하였으며, 처음 기재시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고 수급 당일 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 변경 내용과 사유를 공지합니다.

1일 영양 섭취 기준

구분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) *권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

월령별 이유식 제공 가능 식품

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
곡류	쌀, 찰쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	소고기, 닭고기/기름기가 적은 부위	소고기, 닭고기/모든 부위	
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 호박(애호박, 단호박, 늙은호박), 양배추, 브로콜리, 무, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치, 근대, 연근, 파프리카	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 호상요구르트
기타	-	대추, 건포도, 밤	깨

식품알레르기 유발물질 표기

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

- ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ※ 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- ※ 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- ※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

2026년 7월 식단표

3~5세 시간연장형

시립햇살어린이집

일자	식단 안내		1일(수)	2일(목)	3일(금)
저녁	☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」, 확인 바랍니다. ☑ 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. ☑ 제철 식품 : 감자, 단호박, 가지, 수박, 참외, 복숭아, 오징어 등 ☑ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ☑ 식품알레르기 유발물질 ①산류 ②유류 ③밀 ④콩 ⑤토마토 ⑥계 ⑦새우 ⑧닭고기 ⑨복숭아 ⑩마늘 ⑪참깨 ⑫견과류 ⑬우유 ⑭달걀 ⑮소고기 ⑯돼지고기 ⑰오징어 ⑱땅콩 ⑲복숭아 ⑳오징어류는 표백제 또는 국산향신료제 무인으로 사용되는 식품임을 알리고, 다른 식품에 포함		백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑪⑫ &소스⑤⑥⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 치즈달걀찜①② 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨
			열량(kcal)/단백질(g)	열량(kcal)/단백질(g)	열량(kcal)/단백질(g)
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)
저녁	백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 두부버섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부숙갓맑은국⑤ 닭다리살바베큐구이 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑪ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395/15	384/16	450/24	381/18	390/26
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
저녁	백미밥 연두부맑은국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 가지양파국⑤⑥ 크림닭살조림②⑤⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬ 고구마벌떡①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	416/18	448/22	428/18	413/15	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)
저녁	백미밥 달걀찜국① 돼지고기채소구이⑤⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	기장밥 샤브샤브국⑤⑥⑬ 새송이달걀전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑬⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우맑은국⑨ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑪⑫ &소스⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	416/23	393/13	385/12	423/21	388/14
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갯잎된장국⑤⑥ 돼지고기강정①④⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참치배추국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	386/13	386/16	393/17	408/22	387/13
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		콩		소고기
	밥	배추김치	콩	소고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육수산물 가공품	국내산	국내산	국내산
원산지 표기	오징어	함박스테이크	훈제오리	돈까스	미트볼구이
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

2026년 7월 식단표

1~2세 시간연장형

시립햇살어린이집

일자	식단 안내		1일(수)	2일(목)	3일(금)
저녁	☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. ☑ 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. ☑ 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. ☑ 제철 식품 : 감자, 단호박, 가지, 수박, 참외, 복숭아, 오징어 등 ☑ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 ☑ 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②유류 ③매실 ④땅콩 ⑤땅콩 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산엽 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲전복 ⑳참외 ㉑야생산엽은 표백제 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함		백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ &소스⑤⑥⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 치즈달걀찜①② 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨
			248/11	243/11	276/6
열량(kcal)/단백질(g)					
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)
저녁	백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 두부버섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부숙갓맑은국⑤ 닭다리살바베큐구이 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	257/10	266/11	255/15	245/11	251/17
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
저녁	백미밥 연두부맑은국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 가지양파국⑤⑥ 크림닭살조림②⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬ 고구마벌떡①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 무나물볶음⑤ 배추김치⑨	
열량(kcal)/단백질(g)	261/11	291/14	274/12	260/10	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)
저녁	백미밥 달걀찜국① 돼지고기채소구이⑤⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	기장밥 샤브샤브국⑤⑥⑬ 새송이달걀전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑬⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우맑은국⑨ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬⑯ &소스⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	252/14	247/8	250/8	275/14	259/9
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갯잎된장국⑤⑥ 돼지고기강정①④⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참치배춧국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	255/9	255/10	246/11	265/14	252/9
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		육류		국·탕
원산지 표기	오징어		함박스테이크		돈까스
	국내산		국내산		국내산
	산		국내산		국내산
	산		국내산		국내산