

# 2026년 7월유아식단(만3~5세 일반간식)

7월 더위 이기고 건강 지키자 영양식단 (일반간식)



| 일자/요일                 | 1일(수)                                                               |                                                                        | 2일(목)                                                   |                                                       | 3일(금)                                                  |                                                                                       |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                  | 계절과일 (참외)                                                           |                                                                        | 우유미숫가루                                                  |                                                       | 곡물씨리얼/④유②                                              |                                                                                       |
| 점심                    | ④카레볶음밥⑤⑥⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>방울토마토치즈샐러드<br>잘게썬깍두기⑨                        |                                                                        | 차조밥/얼갈이된장국⑤⑥<br>(저염저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |                                                       | 참쌀현미밥<br>미역국⑤⑥⑩⑪<br>오징어완자전①⑤⑥⑦<br>청포묵김무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |                                                                                       |
| 오후간식                  | 한케이크①②⑤⑥/④유②                                                        |                                                                        | 미니우동⑤⑥                                                  |                                                       | 편감자/과채주스                                               |                                                                                       |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 602/22                                                              |                                                                        | 611/26                                                  |                                                       | 644/27                                                 |                                                                                       |
| 일자/요일                 | 6일(월)                                                               | 7일(화)                                                                  | 8일(수)                                                   | 9일(목) 저당날                                             | 10일(금)                                                 |                                                                                       |
| 오전간식                  | 배/호상요구르트②                                                           | 쇠고기버섯죽⑤⑥⑩                                                              | 자두                                                      | 자른모듬견과④⑩/④유②                                          | (바나나/④유②)                                              |                                                                                       |
| 점심                    | 잡곡밥/근대된장국⑤⑥<br>(저염저당)돈갈비조림<br>⑤⑥⑩⑪<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬김치⑨<br>다진유부주먹밥⑤⑥ | 백미밥/미니우동⑤⑦⑩⑪<br>브로콜리달걀볶음①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>식빵+달기잼①②⑥<br>요구르트② | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>애호박된장국⑤⑥<br>감자볶음②<br>잘게썬깍두기⑨               | 백미밥/맑은콩나물국⑤<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨        | 기장밥<br>쇠고기버섯찌개⑤⑥⑩<br>멸치볶음⑤⑥/김자반⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨          |                                                                                       |
| 오후간식                  | 오미자차                                                                | 요구르트②                                                                  | 미니약과①②⑤⑥/④유②                                            | 1) 미니핫도그①②⑥/주스                                        | 찐고구마/과채주스                                              |                                                                                       |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 689/29                                                              | 699/29                                                                 | 651/23                                                  | 653/30                                                | 618/25                                                 |                                                                                       |
| 일자/요일                 | 13일(월)                                                              | 14일(화)                                                                 | 15일(수) 국없는 날                                            | 16일(목)                                                | 17일(금)                                                 |                                                                                       |
| 오전간식                  | 자른사과<br>호상요구르트②                                                     | 두부당근죽⑤⑥                                                                | 계절과일 (수박)                                               | 두유미숫가루⑤                                               | 제헌절                                                    |                                                                                       |
| 점심                    | 잡곡밥/물만두국⑤⑥⑩<br>칠리새④①⑤⑥⑨⑫<br>가지나물⑤⑥⑤⑥<br>잘게썬김치⑨                      | 백미밥/안매운육개장⑤⑥⑩<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치                        | 백미밥<br>닭살백숙<br>부추전①⑤⑥/깻잎나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                 | 수수밥/새④두부탕국⑤⑥⑨⑩<br>베이컨스크램블에그①②⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |                                                        |  |
| 오후간식                  | 감자범벅/주스                                                             | 단호박꿀찜/④유②                                                              | 슈크림빵①요구르트②                                              | 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑪/④유②                                        |                                                        |                                                                                       |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 650/25                                                              | 628/25                                                                 | 675/24                                                  | 675/31                                                |                                                        |                                                                                       |
| 일자/요일                 | 20일(월)                                                              | 21일(화)                                                                 | 22일(수) 지구촌밥상                                            | 23일(목)                                                | 24일(금)                                                 |                                                                                       |
| 오전간식                  | 자른사과<br>호상요구르트②                                                     | 부추닭죽⑩                                                                  | 계절과일 (복숭아⑩)                                             | 검은콩두유⑤                                                | (바나나/④유②)                                              |                                                                                       |
| 점심                    | 백미밥/갈비탕⑩<br>참치감자볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                         | 잡곡밥/팽이버섯된장국⑤<br>⑥ 훈제오리구이<br>(고추가루제외)오이무침⑤<br>⑥ 잘게썬배추김치                 | 콩나물밥+양념장⑤⑥<br>오이미역냉국⑤⑥<br>자른당숙육①⑤⑥⑩<br>상추무침<br>잘게썬깍두기⑨  | 백미밥/근대된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>채소달걀찜<br>잘게썬배추김치⑨           | 발아현미밥/닭곰탕⑩<br>소시지피망볶음⑤⑥⑩⑪⑫<br>김구이<br>잘게썬배추김치⑨          |                                                                                       |
| 오후간식                  | 멸치주먹밥⑤/유자차                                                          | 크로와상①②⑥/우유                                                             | 1) 스크램블에그①⑤/④유②                                         | 1) 돼지고기잡채⑤⑥⑩                                          | 찐옥수수/과채주스                                              |                                                                                       |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 612/24                                                              | 698/26                                                                 | 588/25                                                  | 630/27                                                | 663/26                                                 |                                                                                       |
| 일자/요일                 | 27일(월)                                                              | 28일(화)                                                                 | 29일(수)                                                  | 30일(목)                                                | 31일(금)                                                 |                                                                                       |
| 오전간식                  | 초코링 요거트                                                             | 요플렛 오이스틱                                                               | 바나나 우유                                                  | 카스다드 엔요                                               | 견과류 치즈                                                 |                                                                                       |
| 점심                    | 백미밥<br>미소된장국<br>소불고기 콩나물무침<br>배추김치                                  | 잡곡밥 ㉔<br>들깨미역국<br>잔멸치볶음 계란말이<br>배추김치                                   | 헝가리채볶음밥<br>맑은 된장국<br>단무지 방울토마토                          | 백미밥<br>사골곰탕 김자반<br>진미조림<br>깍두기                        | 카레라이스<br>계란실파국<br>단무지 참외                               |                                                                                       |
| 오후간식                  | 단팥빵 우유                                                              | 1) 삶은계란 우유                                                             | 후레쉬번 우유                                                 | 씨리얼 우유                                                | 핫도그 우유                                                 |                                                                                       |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 648/27                                                              | 654/23                                                                 | 676/21                                                  | 668/27                                                | 709/20                                                 |                                                                                       |

| 원산지 표시       | 쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미) |     |                                                                                                                                             | 콩         |     | 배추김치 (봄동, 열량미포함) |      | 축산물         |      |     | 수산물 |     |     |
|--------------|--------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------------|------|-------------|------|-----|-----|-----|-----|
|              | 백                  | 죽   | 누룽지                                                                                                                                         | 두부류 (연두부) | 콩비지 | 배추               | 고춧가루 | 쇠고기         | 돼지고기 | 닭고기 | 고등어 | 오징어 | 대구  |
|              |                    |     |                                                                                                                                             |           |     |                  |      | □한우 □육우 □젓소 |      |     |     |     | 가자미 |
|              | 국내산                | 국내산 | 국내산                                                                                                                                         | 국내산       | 국내산 | 국내산              | 국내산  | 국내산         | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 수입산 | 국내산 |
| 식육 및 수산물 가공품 |                    |     | 훈제오리 (오리고기: 국내산) / 함박스테이크 (돼지고기: 국내산, 쇠고기: 국내산), 부대찌개용 & 소세지 & 베이컨 (돼지고기: 혼합산), 돈까스 (돼지고기: 국내산), 치킨너겟 (닭고기: 혼합산) / 맛살 (명태연육: 수입산, 오징어: 수입산) |           |     |                  |      |             |      |     |     |     |     |

# 2026년 7월영아식단(만0~2세 일반간식)

7월 더위 이기고 건강 지키자 영양식단 (일반간식)



| 일자/요일                         |  | 1일(수)                                                  |  | 2일(목)                                                   |  | 3일(금)                                                  |  |
|-------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|
| 오전간식                          |  | 계절과일 (참외)                                              |  | 우유미숫가루                                                  |  | 곡물씨리얼/④유②                                              |  |
| 점심                            |  | ④카레볶음밥⑤⑥⑨<br>들깨묵국⑤⑥<br>방울토마토치즈샐러드<br>잘게썬깍두기⑨           |  | 차조밥/얼갈이된장국⑤⑥<br>(저염저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>느타리버섯조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |  | 참쌀현미밥<br>미역국⑤⑥⑩<br>오징어완자전①⑤⑥⑦<br>청포묵김무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨  |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 437/17                                                 |  | 455/19                                                  |  | 418/17                                                 |  |
| 일자/요일                         |  | 6일(월)                                                  |  | 7일(화)                                                   |  | 8일(수)                                                  |  |
| 오전간식                          |  | 배/호상요구르트②                                              |  | 쇠고기버섯죽⑤⑥⑩                                               |  | 자두                                                     |  |
| 점심                            |  | 잡곡밥/근대된장국⑤⑥<br>(저염저당)돈갈비조림<br>⑤⑥⑩⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬김치⑨ |  | 백미밥/미니우동⑤⑦⑩<br>브로콜리달걀볶음①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨         |  | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>애호박된장국⑤⑥<br>감자볶음②<br>잘게썬깍두기⑨              |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 498/22                                                 |  | 473/19                                                  |  | 469/17                                                 |  |
| 일자/요일                         |  | 13일(월)                                                 |  | 14일(화)                                                  |  | 15일(수) 국없는 날                                           |  |
| 오전간식                          |  | 자른사과<br>호상요구르트②                                        |  | 두부당근죽⑤⑥                                                 |  | 계절과일 (수박)                                              |  |
| 점심                            |  | 잡곡밥/물만두국⑤⑥⑩<br>칠리새④①⑤⑥⑨⑩<br>가시나물⑤⑥⑤⑥<br>잘게썬김치⑨         |  | 백미밥/안매운육개장⑤⑥⑩<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치         |  | 백미밥<br>닭살백숙<br>부추전①⑤⑥/갯잎나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 454/18                                                 |  | 444/16                                                  |  | 469/17                                                 |  |
| 일자/요일                         |  | 20일(월)                                                 |  | 21일(화)                                                  |  | 22일(수) 지구촌밥상                                           |  |
| 오전간식                          |  | 자른사과<br>호상요구르트②                                        |  | 부추닭죽⑩                                                   |  | 계절과일 (복숭아⑩)                                            |  |
| 점심                            |  | 백미밥/갈비탕⑩<br>참치감자볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨            |  | 잡곡밥/팽이버섯된장국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>(고추가루제외)오이무침⑤<br>⑥ 잘게썬배추김치   |  | 콩나물밥+양념장⑤⑥<br>오이미역냉국⑤⑥<br>자른탕수육①⑤⑥⑩<br>상추무침<br>잘게썬깍두기⑨ |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 428/18                                                 |  | 463/17                                                  |  | 407/11                                                 |  |
| 일자/요일                         |  | 27일(월)                                                 |  | 28일(화)                                                  |  | 29일(수)                                                 |  |
| 오전간식                          |  | 초코링 요거트                                                |  | 요플렛 오이스틱                                                |  | 바나나 우유                                                 |  |
| 점심                            |  | 백미밥<br>미소된장국<br>소불고기 콩나물무침<br>배추김치                     |  | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>잔멸치볶음 계란말이<br>배추김치                      |  | 햄야채볶음밥<br>맑은 된장국<br>단무지 방울토마토                          |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 467/19                                                 |  | 482/22                                                  |  | 462/15                                                 |  |

|                               |  |                                                       |  |                                                                                       |  |
|-------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 일자/요일                         |  | 9일(목) 저당날                                             |  | 10일(금)                                                                                |  |
| 오전간식                          |  | 자른모듬견과④⑩/④유유                                          |  | (바나나/④유유②)                                                                            |  |
| 점심                            |  | 백미밥/맑은콩나물국⑤<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨        |  | 기장밥<br>쇠고기버섯찌개⑤⑥⑩<br>멸치볶음⑤⑥/김자반⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                         |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 408/17                                                |  | 444/18                                                                                |  |
| 일자/요일                         |  | 16일(목)                                                |  | 17일(금)                                                                                |  |
| 오전간식                          |  | 두유미숫가루⑤                                               |  | 제현절                                                                                   |  |
| 점심                            |  | 수수밥/새④두부탕국⑤⑥⑨⑩<br>베이컨스크램블에그①②⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |  |  |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 493/22                                                |  |                                                                                       |  |
| 일자/요일                         |  | 23일(목)                                                |  | 24일(금)                                                                                |  |
| 오전간식                          |  | 검은콩두유⑤                                                |  | (바나나/④유유②)                                                                            |  |
| 점심                            |  | 백미밥/근대된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>채소달걀찜<br>잘게썬배추김치⑨           |  | 발아현미밥/닭곰탕⑩<br>소시지피망볶음⑤⑥⑩⑩⑩⑩<br>김구이<br>잘게썬배추김치⑨                                        |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 474/21                                                |  | 429/17                                                                                |  |
| 일자/요일                         |  | 30일(목)                                                |  | 31일(금)                                                                                |  |
| 오전간식                          |  | 카스다드 엔요                                               |  | 견과류 치즈                                                                                |  |
| 점심                            |  | 백미밥<br>사골곰탕 김자반<br>진미조림<br>깍두기                        |  | 카레라이스<br>계란실파국<br>단무지 참외                                                              |  |
| 오후간식<br>열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |  | 434/18                                                |  | 451/12                                                                                |  |

| 원산지 표시 | 쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미) |     |     | 콩 (두부류, 콩비지, 배추)                                                                                                                      |     |     | 채소   |             |             | 축산물         |             |             | 수산물         |             |             |
|--------|--------------------|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|        | 백                  | 죽   | 누룽지 | 두부류 (연두부)                                                                                                                             | 콩비지 | 배추  | 고춧가루 | 쇠고기         | 돼지고기        | 닭고기         | 고등어         | 오징어         | 대구          | 가자미         |             |
|        | 국내산                | 국내산 | 국내산 | 국내산                                                                                                                                   | 국내산 | 국내산 | 국내산  | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 | □한우 □육우 □젓소 |
|        | 식품 및 수산물 가공품       |     |     | 훈제오리(오리고기: 국내산) / 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 국내산), 부대찌개용 & 소세지 & 베이컨(돼지고기: 국내산), 돈까스(돼지고기: 국내산), 치킨네트(닭고기: 국내산) / 맛살(명태연육: 수입산, 오징어: 수입산) |     |     |      |             |             |             |             |             |             |             |             |

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

# 유아식단 안내사항

## 1. 식단제공

| 유아 제공 식단 |               |            |       |      |
|----------|---------------|------------|-------|------|
| 구분       | 대상            | 종류         | 구성    |      |
| 영아기      | 영아(0세, 만11개월) | 이유식        | 후기    |      |
| 유아기      | 유아(만1~2세)     | 오전간식, 오후간식 | 일반간식형 | 죽간식형 |
|          | 유아(만3~5세)     | 점심         | 일반간식형 | 죽간식형 |

※ 7월에는 자율등원기간 식단이 제공됩니다. 참고하여 주시기 바랍니다.

## 2. 주간알레르기 표시식단

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨.)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

## 3. 식단공개 및 표기

- ① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재
- ② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)

※ 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

## 4. 식단확인 및 수정

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

※ 우유를 매일 제공하는 원에서는 요거트, 두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

## 5. 조리안내서 확인

- ① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.
- ② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시오.
- ③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시오.

## 6. 영유아기 연령별 영양기준량

▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240~260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150~180kcal)를 섭취하게 됩니다.

※<참고사항>한국인의 영양소 섭취기준(2025) - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.

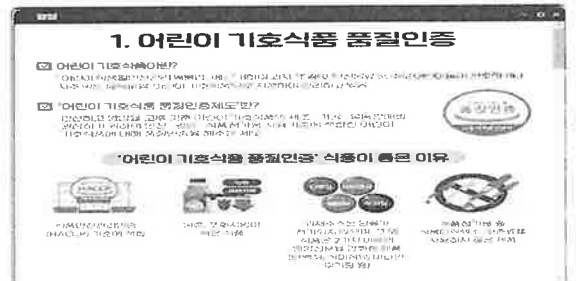
| 연령          | 에너지(kcal) | 탄:단:지 구성 비율(%)    | 단백질(g) | 비타민A(μg RAE) | 비타민C(mg) | 티아민(mg) | 리보플라빈(mg) | 칼슘(mg) | 철(mg) | 나트륨(mg) |
|-------------|-----------|-------------------|--------|--------------|----------|---------|-----------|--------|-------|---------|
| 유아 만 1 ~ 2세 | 900       | 50-65:10-20:20-35 | 20     | 250          | 40       | 0.4     | 0.5       | 500    | 6     | 900     |
| 유아 만 3 ~ 5세 | 1400      | 50-65:10-20:15-30 | 25     | 300          | 45       | 0.5     | 0.6       | 600    | 7     | 1,000   |

## 어린이 기호식품 품질인증

▶ 어린이 간식 선정 시 '어린이기호식품 품질인증' 제품 제공을 권장합니다.

제공 식품의 예) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공음료

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 <https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>)



## 식단 감수 신청안내

※ 다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다.

- ▶ 급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우
  - ※ 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.
- ▶ 타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우
- ▶ 급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우
  - 급식센터로 감수신청을 해 주시면 제작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다.
  - 기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : [tbchild@naver.com](mailto:tbchild@naver.com))

## 자세한 식단안내사항

### 1. 메뉴 변경시

- ▶ 식재료 수급의 변동이 있거나 어린이의 기호 또는 시설의 행사 등의 이유로 메뉴 변경이 이루어질 때에는
  - ① 동일 조리법, 동일 식품군 내에서 1달 중 50% 이내 식단 변동이 가능합니다.
  - ② 식단 변경 후 부모님 제공 및 기관내 게시가 이루어지도록 합니다.
  - ③ ①의 경우를 제외한 식단변경은 급식센터로 감수를 요청하시어 식단변동에 따른 변동된 영양정보를 제공 받으시길 바랍니다

### 2. 떡제공이 이루어지는 어린이집에서는

- ① 명절 등 전통식품 제공 등의 사유가 발생 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공이 가능합니다.
- ② 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 이루어진 후 제공이 가능하며 관련된 증빙서류를 보관하여 주시기 바랍니다.
- ③ 떡 메뉴 제공 시 1)과2) 중 메뉴 선택 가능 합니다.

### 3. 식단 사용

- ▶ 영아 전담 어린이 급식소 : 유아(만1~2세) 일반간식형, 죽간식형 식단 중 선택하여 사용
- ▶ 영유아 일반 어린이 급식소 : 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 식단을 사용 (통합형 식단 사용 지양)
- ※ 유아들의 섭취 정도에 따라 자른, 잘게, 안매운, 고춧가루 제외 등의 문구가 추가됨.

- ▶ 기관의 식단의견을 반영하여 1),2)로 명시된 대체간식(칼로리)을 활용하실 수 있도록 명시합니다.

- 예) 1)약식/우유 2)잔치국수
- ▶ 점간식제공의 날에는

유아들이 잘 먹지 않으려는 음식을 적은양에서 시작하여 단계적으로 양을 늘려가는 것이 식습관을 형성하는 시기에 적절한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찌감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 방법도 있습니다. 예시1) 찌감자(33g)+과일(25g)+주스(70g) 예시2) 찌감자(56g)+주스(70g)

- ▶ 채소, 과일 간식 제공의 날에는

예) 오이스틱(사과) - 오이스틱대신 계절채소, 과일로 대체 제공이 가능합니다.

- 영아의 경우에는 채소스틱또는 다짐으로 제공하며,
- 채소 또는 과일 요거트샐러드, 생과일주스, 화채 등의 형태로 대체 제공 가능합니다.
- 단단한 채소(당근스틱) 등은 유아의 섭취 정도에 따라 살짝 데쳐서 무른 형태로 제공 또는 다져서 요거트와 섞어 제공하기 등을 활용하여 주십시오.

- ▶ 유아들을 위하여 견과를 제공할 경우에는 다져서 요거트에 넣어 주거나, 두유 우유와 함께 갈아 제공할 수 있습니다.

### 4. 식단관리 주의사항

- 유아는 발달상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을변경하여 제공합니다.
- 소화와 저작이 어려운 질긴 육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념의 메뉴, 질긴 조개·해산물류, 삼킬 때 기도를 막을 수 있는 위험이 있는 '떡류' 등은 제공하지 않도록 합니다.

| 구분                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1-2세                                                                    | 3-5세                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 매끄럽고 둥글둥글한 음식<br>(방울토마토, 포도, 메추리알 등)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 세로 방향으로 작게 썰고 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의                                     | ·원형의 형태로 제공하고 잘라서 제공 및 제공 시 주의<br>·선생님의 모니터링 필요                            |
| 딱딱한 음식(예:콩, 땅콩 등 견과류)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 제공하지 않음.                                                                | ·떡:목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공                                                   |
| 찰기있는 음식(예:떡 등)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                                                            |
| 샐러드, 씹채소                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3-5세보다 작게 잘라선 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음                                       | ·직접 손으로 씹을 수 있는 3*3cm 이하의 크기로 잘라 제공<br>·직접 손으로 씹을 수 있는 3*3cm 이하의 크기로 잘라 제공 |
| 고구마, 강력분으로 만든 빵<br>젤리, 찹쌀떡, 새알심 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ·음료와 함께 제공하고 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요<br>·젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제 |                                                                            |
| 소세지                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ·1cm미만으로 잘게 잘라서 제공                                                      |                                                                            |
| 나물무침                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ·2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공                                                  |                                                                            |
| 배추김치, 깍두기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ·1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공                                                    |                                                                            |
| 제공식단의 예                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |                                                                            |
| <div> <div>  <p>만1~2세 식단예</p> <p>백미밥, 근대된장국, 고등어구이, 건파래자반, 절게편작두기</p> </div> <div>  <p>만1~2세 식단예</p> <p>수수밥, 뽕콩나물국, 쇠불고기, 표고버섯볶음, 오이조절임</p> </div> <div>  <p>만3~5세 식단예</p> <p>잡곡밥, 콩나물국, 쇠불고기, 표고버섯볶음, 오이소박이</p> </div> </div> |                                                                         |                                                                            |

# 식단 변경 시 대체 가능한 식품

| 구분 |      | 변경 가능한 대체 식품군                                                                                                        |
|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 봄  | 밥    | 완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.                                 |
|    | 국    | 채소국 부추된장국, 봄동국, 달래된장국, 냉이된장국, 쑥국, 미역국, 콩나물국 등<br>고깃국 굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기부국, 육개장, 닭개장, 해물준두부국 등                 |
|    | 단백질류 | 육류 제육볶음, 불고기, 주육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)<br>어류 잉어수육&구이, 조기구이, 방어포구이&튀김, 병어조림, 갈치조림&구이, 삼치조림&구이, 오징어볶음 등                 |
|    | 채소류  | 봄동, 들미나리, 달래, 냉이, 쑥, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 줄수, 철나물, 상추, 양배추, 무침으로 대체가능<br>부추, 나물, 참치나물, 도라지, 양파, 마늘, 들미역, 구이김 등을 이용한 볶음. |
|    | 배추김치 | 배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치                                                                                       |
|    | 과일류  | 딸기, 귤, 사과, 토마토, 하우스수박, 하우스참외 등                                                                                       |
|    | 과일류  | 딸기, 귤, 사과, 토마토, 하우스수박, 하우스참외 등                                                                                       |
| 여름 | 밥    | 콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.                             |
|    | 국    | 채소국 두부버섯된장국, 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 시금치국 등<br>고깃국 쇠고기부국, 육개장, 닭개장, 닭백숙, 북어채부국, 황태채부국, 어묵국, 오징어볶국 등       |
|    | 단백질류 | 육류 제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)<br>어류 병어조림, 삼치조림&구이, 오징어볶음, 장어구이, 가자미구이                                            |
|    | 채소류  | 오이, 청동호박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 양배추, 고구마 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능                                    |
|    | 배추김치 | 얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기                                                                                        |
|    | 과일류  | 참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등                                                                                      |
|    | 과일류  | 참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등                                                                                      |
| 가을 | 밥    | 콩밥, 팥밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매가능한 어느잡곡이나 사용가능.                                 |
|    | 국    | 채소국 토란국, 시금치국, 버섯국, 감자국, 배추된장국, 미역국, 콩나물국 등<br>고깃국 홍합국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기부국, 어묵국 등                                  |
|    | 단백질류 | 육류 제육볶음, 불고기, 주육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)<br>어류 콩치조림, 고등어조림&구이, 청어구이, 갈치조림&구이, 연어구이, 오징어볶음                               |
|    | 채소류  | 고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늪호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능                      |
|    | 배추김치 | 통치미, 총각김치, 적박지, 배추김치, 깍두기, 백김치                                                                                       |
|    | 과일류  | 배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등                                                                                            |
|    | 과일류  | 배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등                                                                                            |
| 겨울 | 밥    | 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매가능한 어느 잡곡이나 사용가능.                                        |
|    | 국    | 채소국 버섯국, 감자국, 시금치국, 시래기된장국, 미역국, 콩나물국<br>고깃국 대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기부국, 육개장, 닭개장, 참치김치찌개 등                         |
|    | 단백질류 | 육류 제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)<br>어류 굴부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림&구이, 낙지볶음, 주꾸미볶음                                     |
|    | 채소류  | 고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 양영, 연근, 쑥갓, 시금치, 고비나물, 봄동, 참치나물, 순무, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능                   |
|    | 배추김치 | 봄동김치, 총각김치, 톳김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 깍두기, 백김치                                                                           |
|    | 과일류  | 귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등                                                                                               |
|    | 과일류  | 귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등                                                                                               |

