

식단 제공시 주의사항

- ☒ 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 **작게 잘라** 제공해요.
- ☒ 간식 제공 시 질식 사고 예방을 위해 **물이나 차** 함께 제공해요.
- ☒ 식사 시 교사의 관찰 아래 안전하게 제공 될 수 있도록 해주세요. 

영유아 식사 시



반드시 지켜주세요!



밥류

1. 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용, 혼합 잡곡은 사용 지양
2. 볶음밥, 덮밥 채소는 1×1cm 이하로 썰기 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공



부찬류

1. 나물: 2cm 이하 제공
2. 쌈채소, 샐러드: 3×3cm 이하 제공 상추는 목에 붙을 수 있어 제공 시 주의 생채소는 소독 및 세척하여 조리



국류

건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기



주찬류

1. 불고기(돈육, 우육) : 3×3×0.2cm 이하
2. 닭 : 순살 닭고기를 이용하여 조리, 뼈에 유의하여 제공
3. 생선 : 가급적 순살 생선으로 조리, 배식 전 생선살만 발라서 제공
4. 해물 : 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공. 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
5. 달걀 : 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
6. 소세지 : 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공

만1-2세

불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용



김치류

깍두기: 1x1cm 이하,
배추김치 : 1x2cm 이하로 잘라서 제공

만1-2세

백김치 또는 씻어서 제공



기타류

1. 전, 튀김 : 3×3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
2. 찜음식 : 2×3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
3. 과일 : 2cm 두께로 제공
4. 삼키기 어려운 식품(고구마, 빵 등) : 음료와 함께 제공
5. 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알) : 세로로 작게 (2~4등분) 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
6. 콩, 옥수수 : 충분히 익힌 후 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공, 원형 그대로 제공하지 않음
(영아의 경우 더 잘게 잘라 제공 /12개월 미만 영아는 제공 금지) * 어린이집 협의사항

만1-2세

1. 면 : 면길이 2cm 이하, 숟가락 사용
2. 채소스틱 : 1×1×0.3cm, 단단한 채소는 데침
3. 떡류, 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 질긴 육류, 진미채 무침, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념 메뉴, 질긴 조개, 해산물 **제공 금지**
***떡 제공 원할 시 학부모 안내 및 감수 후 제공 가능**

만3-5세

1. 면 : 면길이 3cm, 포크 사용
2. 채소스틱 : 2×2×0.3cm
3. 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 잘라서 제공

일반형 10월 식단표(만3-5세)

요일	월	화	수	목	금	토										
날짜				1	2	3(개천절)										
오전간식				새송이버섯죽	바나나											
점심				기장밥 들깨수제빫국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 순살임연수조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨											
오후간식				치즈김치전②⑤⑥⑨ 옥수수차	취나물멸치주먹밥⑤⑥ 보리차											
열량(kcal)/단백질(g)				615/24	639/26											
날짜	5(대체공휴일)	6	7(저염식의 날)	8	9(한글날)	10										
오전간식		아욱죽⑤⑥	사과	쇠고기죽⑩		오곡라떼②⑤										
점심		흑미밥 맑은짬뽕국⑤⑦⑩ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 도라지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	(저염)카레라이스⑤⑥ (저염)배추된장국⑤⑥ 치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	참살현미밥 콩비지백탕⑤ 참치채소볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		대파달걀볶음밥①⑤⑥ 숙갓맑은국⑤ 물만두+양념간장 ①⑤⑥⑩ 배추김치/깍두기⑨										
오후간식		찐단호박 우유②	크림빵①②⑤⑥ 동글레차	간장비빔국수⑤⑥												
열량(kcal)/단백질(g)		640/24	624/20	605/23		517/22										
날짜	12	13	14(저당식의 날)	15(푸드브릿지 1단계)	16	17										
오전간식	키위	전복죽⑩	토마토⑫+ (저당)떠먹는요구르트②	브로콜리죽	오렌지	우유②										
점심	백미밥 맑은황태국⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑨ (저당)순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	햄마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 맑은콩나물국⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨										
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유②	마늘오일파스타⑥	단감배주스 핫케이크①②⑤⑥	삼색주먹밥⑤ 매실차											
열량(kcal)/단백질(g)	673/27	669/26	617/31	667/23	641/21	473/18										
날짜	19	20	21	22(푸드브릿지 2단계)	23	24										
오전간식	멜론	참깨죽	배	호두죽⑭	굴	오곡라떼②⑤										
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 사골시래깃국⑤⑥⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨	현미밥 부추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 단감채소튀김⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 애호박된장국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨										
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	시리얼 떠먹는요구르트②	찐감자 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 옥수수차											
열량(kcal)/단백질(g)	629/25	608/24	611/17	650/18	609/22	447/16										
날짜	26	27	28	29	30(푸드브릿지 3단계)	31										
오전간식	바나나	당근죽	복숭아⑪	검은콩죽⑤	단감	우유②										
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 김치국⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 버섯찌개 우삼겹양파볶음⑤⑥⑬ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥1/2 감자스프②⑥ 미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이피클										
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 액상요구르트②	찐고구마 우유②	미니우동⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩ 동글레차	김말이튀김⑤⑥ 보리차											
열량(kcal)/단백질(g)	608/18	653/27	600/21	604/28	601/20	645/20										
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)				콩		배추김치		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	젓소	육우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)											
	고등어	오징어	전복	명태	훈제오리		크래미		떡갈비		치킨너겟		참치(참치채소볶음)		햄(햄채소볶음밥)	
	국내산	국내산	국내산	러시아산	오리: 국내산		명태: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산		닭고기: 브라질산		다랑어: 원양산		돼지고기: 국내산	

식단 제공시 주의사항

- ☒ 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 **작게 잘라** 제공해요.
- ☒ 간식 제공 시 질식 사고 예방을 위해 **물이나 차** 함께 제공해요.
- ☒ 식사 시 교사의 관찰 아래 안전하게 제공 될 수 있도록 해주세요. 

영유아 식사 시



반드시 지켜주세요!



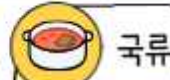
밥류

1. 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용, 혼합 잡곡은 사용 지양
2. 볶음밥, 덮밥 채소는 1×1cm 이하로 썰기 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공



부찬류

1. 나물: 2cm 이하 제공
2. 쌈채소, 샐러드: 3×3cm 이하 제공 상추는 목에 붙을 수 있어 제공 시 주의 생채소는 소독 및 세척하여 조리



국류

건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기



주찬류

1. 불고기(돈육, 우육) : 3×3×0.2cm 이하
2. 닭 : 순살 닭고기를 이용하여 조리, 뼈에 유의하여 제공
3. 생선 : 가급적 순살 생선으로 조리, 배식 전 생선살만 발라서 제공
4. 해물 : 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공. 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
5. 달걀 : 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
6. 소세지 : 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공

만1-2세

불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용



김치류

깍두기: 1x1cm 이하,
배추김치 : 1x2cm 이하로 잘라서 제공

만1-2세

백김치 또는 씻어서 제공



기타류

1. 전, 튀김 : 3×3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
2. 찜 음식 : 2×3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
3. 과일 : 2cm 두께로 제공
4. 삼키기 어려운 식품(고구마, 빵 등) : 음료와 함께 제공
5. 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알) : 세로로 작게 (2~4등분) 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
6. 콩, 옥수수 : 충분히 익힌 후 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공, 원형 그대로 제공하지 않음
(영아의 경우 더 잘게 잘라 제공 / 12개월 미만 영아는 제공 금지) * 어린이집 협의사항

만1-2세

1. 면 : 면길이 2cm 이하, 숟가락 사용
2. 채소스틱 : 1×1×0.3cm, 단단한 채소는 데침
3. 떡류, 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 질긴 육류, 진미채 무침, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념 메뉴, 질긴 조개, 해산물 **제공 금지**
***떡 제공 원할 시 학부모 안내 및 감수 후 제공 가능**

만3-5세

1. 면 : 면길이 3cm, 포크 사용
2. 채소스틱 : 2×2×0.3cm
3. 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 잘라서 제공

양촌어린이집 10월 식단표(만1-2세)

요일	월			화			수			목			금			토			
날짜										1			2			3(개천절)			
오전간식										새송이버섯죽			바나나						
점심										기장밥 들깨수제비국⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥 수육, 김 김, 겉절이 상추, 깻잎 과일, 바비큐 ▼ 부모참여수업						
오후간식										치즈김치전②⑤⑥⑨ 옥수수차			취나물멸치주먹밥⑤⑥ 보리차						
열량(kcal)/단백질(g)										396/15			396/15						
날짜	5(대체공휴일)			6			7(저염식의 날)			8			9(한글날)			10			
오전간식				아욱죽⑤⑥			사과			쇠고기죽⑬						오곡라떼②⑤			
점심				흑미밥 맑은짬뽕국⑤⑦⑬ 돈육바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 도라지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			(저염)카레라이스⑤⑥ (저염)배추된장국⑤⑥ 치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			참쌀현미밥 콩비지백탕⑤ 참치채소볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨						대파달걀볶음밥①⑤⑥ 숙갓맑은국⑤ 물만두+양념간장 ①⑤⑥⑩ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식				찐단호박 우유②			크림빵①②⑤⑥ 동글레차			간장비빔국수⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)				416/16			406/13			394/15						336/14			
날짜	12			13			14(저당식의 날)			15(푸드브릿지 1단계)			16			17			
오전간식	키위			전복죽⑱			토마토⑫+ (저당)떠먹는요구르트②			브로콜리죽			오렌지			우유②			
점심	백미밥 맑은황태국⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥 순두부찌개①⑤⑨ (저당)순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			수수밥 감자국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			햄마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 맑은콩나물국⑤ 열갈이된장나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ 옥수수차			찐고구마 우유②			마늘오일파스타⑥			단감배주스 핫케이크①②⑤⑥			삼색주먹밥⑤ 매실차						
열량(kcal)/단백질(g)	438/17			435/17			401/20			406/13			417/13			308/12			
날짜	19			20			21			22(푸드브릿지 2단계)			23			24			
오전간식	멜론			참깨죽			배			호두죽⑭			굴			오곡라떼②⑤			
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			기장밥 사골시래깃국⑤⑥⑬ 연두부+양념장⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ 단무지무침⑬ 배추김치/깍두기⑨			현미밥 부추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 단감채소튀김⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥 순살갈비탕⑤⑥⑬ 불어묵볶음⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			게살볶음밥①⑤⑥⑧ 애호박된장국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②			모듬어묵탕⑤⑥			시리얼 떠먹는요구르트②			찐감자 우유②			미니핫도그①②⑤⑥⑩ 옥수수차						
열량(kcal)/단백질(g)	409/16			395/16			401/11			422/12			393/14			291/11			
날짜	26			27			28			29			30(푸드브릿지 3단계)			31			
오전간식	바나나			당근죽			복숭아⑪			검은콩죽⑤			단감			우유②			
점심	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			차조밥 김치국⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥 버섯찌개 우삼겹양파볶음⑤⑥⑬ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			잡곡밥 미역국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			백미밥1/2 감자스프②⑥ 미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 오이피클			
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ 엑산요구르트②			찐고구마 우유②			미니우동⑤⑥			찐만두⑤⑥⑩ 동글레차			김말이튀김⑤⑥ 보리차						
열량(kcal)/단백질(g)	395/12			425/18			392/14			398/15			390/13			419/13			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																		
원 산 지 표 시	쌀(밥/죽/누룽지)				콩				배추김치				쇠고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	참쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	젓소	육우						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)														
원 산 지 표 시	고등어	오징어	전복	명태	훈제오리		크래미		떡갈비		치킨너겟		참치(참치채소볶음)		햄(햄채소볶음)				
	국내산	국내산	국내산	러시아산	오리: 국내산		명태: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산		닭고기: 브라질산		다량어: 원양산		돼지고기: 국내산				

연장형 10월 식단표(만1-2세, 만3-5세)

[illegible]