

7월 식단 이렇게 활용해요!

🌈 푸드브릿지(Food Bridge)

» 이달의 푸드브릿지 식재료 : 부추 (🌱)

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요
			
🌈 파프리카유부초밥	🌈 현미파프리카죽	🌈 훈제오리파프리카볶음	🌈 파프리카스틱

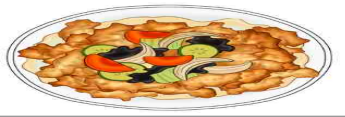
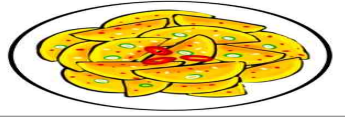
🌙 저당 레시피 : 가뿐달(Low Sugar) 메뉴

» 이달의 가뿐달 식재료 : 가지 (🍆)

	부드러운 가지와 쇠고기를 함께 볶아 만든 메뉴로, 설탕 사용을 줄이고 재료 본연의 맛을 살린 건강한 저당 반찬입니다.					
	영양소	열량(kcal)	단백질(g)	철분(mg)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	함유량	77.8	7.5	0.9	7.1	164.2

🌍 세계음식의 날

» 이달의 세계음식의 날 : 중국 (🇨🇳)

중국 대표 음식들로 구성된 세계음식의 날 메뉴입니다. 아이들이 친숙한 메뉴를 통해 인도의 식문화를 자연스럽게 경험할 수 있어요.			
부드러운 두부와 채소를 넣어 맛있게 만든 덮밥	해산물과 채소를 넣어 시원하게 끓인 중국식 국	바삭한 고기에 새콤달콤한 소스를 곁들인 인기 메뉴	아삭아삭 씹는 재미가 있는 새콤달콤한 반찬
			
🌍 마파두부덮밥	🌍 하얀짬뽕국	🌍 탕수육	🌍 단무지채무침

7월 제철 식재료

- 농산물 : 감자, 옥수수, 도라지, 오이, 가지, 토마토, 근대, 호박잎, 열무
- 수산물 : 모시조개, 갈치, 민어, 오징어
- 과 일 : 복숭아, 수박, 참외, 자두, 복분자

7월 제철 식재료 대체 메뉴 안내

일자	메뉴	대체 메뉴
7/3	찐감자	찐고구마, 찐단호박, 찐옥수수
7/7	두부감자카레조림	두부고구마카레조림, 두부단호박카레조림, 두부연근카레조림
7/11	토마토	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱
7/18	감자고로케	고구마고로케, 단호박고로케
7/20	오이배무침	오이사과무침, 오이참외무침
7/24	감자채볶음	고구마채볶음, 단호박채볶음, 연근볶음, 우엉채볶음
	찐옥수수	찐고구마, 찐단호박, 찐감자
7/27	채썬오이	당근스틱, 파프리카스틱
7/31	근대된장국	시금치된장국, 열무된장국, 시래기된장국, 아욱된장국, 열갈이된장국

(이 식단은 곡성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)
식단표에 명시되지 않은 끓인 물은 어린이집 상황 및 영양수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

식단 표시 안내			1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
오전간식	☀️ 푸드브릿지 4단계 메뉴 🌙 저당 레시피 "가뽀달 메뉴" 제철식품(농산물) 메뉴 저염 저염데이 저당 저당데이		☀️ 닭가슴살부추죽 ⑮	고구마죽	치즈죽②	누룽지죽
점심			백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 미니돈까스/소스①⑤⑥⑩ 잔멸치우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 하얀콩나물국⑤ 브로콜리비엔나볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑯ 버섯시금치볶음⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 건새우맑은묵국⑨ 김가루묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			쌀과자(크리스피틀)⑤⑥, 우유②	방울토마토, 우유②	찐감자, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 우유②
영양단백질			429/18	472/19	474/18	433/17
	6[월]	7[화] 저염	8[수]	9[목]	10[금] 저당	11[토]
오전간식	고소한참깨죽	브로콜리죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	배추된장죽⑤⑥	표고버섯죽	누룽지죽
점심	흑미밥 바지락살무침국⑤⑥⑩ 갈비조림⑤⑥⑩ 애너타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (저염)차돌박이된장찌개⑤⑥ 두부감자카레조림⑤⑥ 안애운콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참살밥 북어채들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 숙갓나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 송송(누룽지) 한입새우튀김①⑤⑥⑨ 바나나사과요거트 샐러드② 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑯ ☀️(저당)쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 바삭김구이⑤ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 닭가슴살샐러드(머스타드소스)①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	시리얼, 우유②	빠튼튼멸치주먹밥⑤, 멜론	☀️ 달걀부추빵 ①②③⑥, 우유②	참외, 떠먹는요구르트②	찐고구마, 우유②	토마토⑯, 치즈②
영양단백질	480/18	472/17	452/24	465/20	472/18	470/20
	13[월]	14[화] 저염	15[수]	16[목]	17[금] 제한절	18[토]
오전간식	누룽지죽	연두부죽	(초복)영양삼계죽⑮	단호박죽	제한절	누룽지죽
점심	백미밥 몽글몽글순두부국①⑤⑥ 순살안동식점닭⑤⑥⑮ 건새우무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 (저염)쇠고기묵국⑤⑥⑯ 삼치참살가루부침⑤ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥⑧ ☀️오리훈제부추무침⑤⑥ 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 파송송달걀국① 한우치즈떡갈비②⑤⑥⑯ 배추김치⑨		어묵우동⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 콘채소샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	복숭아⑯, 우유②	들기름막국수③⑤⑥, 방울토마토⑯	수박화채, 우유②	기정떡⑤⑥, 우유②		감자고로케①⑤⑥, 우유②
영양단백질	436/24	462/16	469/23	452/17		445/12
	20[월]	21[화] 저염	22[수]	23[목]	24[금] 저당	25[토]
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	조갯살애호박죽⑮	연두부죽⑤	양배추김죽	누룽지죽
점심	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이배무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살아욱국⑨ 돼지고기수육⑩ +(저염)두부쌈장⑤⑥ 새콤상추겉절이 배추김치⑨	발아현미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 한우육전①⑤⑯ ☀️부추무침 어린이김구이 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 부들어묵피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치순두부국⑤⑥⑨ (저당)크림소스닭조림②⑤⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ + 달걀후라이①⑤ 단호박돈민찌조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	바나나, 우유②	채소주먹밥⑤, 우유②	사과, 우유②	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐옥수수, 우유②	샤인머스켓, 우유②
영양단백질	460/16	478/19	440/14	474/20	472/20	398/15
	27[월]	28[화] 저염	29[수]	30[목]	31[금]	세계음식의 날 🇨🇳
오전간식	누룽지죽	파프리카죽	단호박스프②	달걀죽①	콩나물죽⑤	자유선택형 (자율 적용·감수 제외)
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 참살탕수육⑤⑥⑩ 숙주나물김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭뿔국⑮ 동근애호박달걀전①⑤⑥ (저염)진미채간장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨	백미밥 한우사골곰탕⑮ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 숙갓우동장국⑤⑥ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯잡채⑤⑥⑩ 토마토소스조림①②⑤⑥⑯⑮ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 하얀팜부국⑤⑦⑯ 탕수육①⑤⑥⑩ 단무지채무침⑮
오후간식	잔치국수⑤⑥, 채썬오이	식빵+사과잼①②⑥, 우유②	수박, 우유②	씨없는포도, 우유②	미니약과①②⑤⑥, 우유②	
영양단백질	469/15	463/19	476/21	463/21	447/18	374/19

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
		한우	육우	젓소				두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산
	수산물				식육/어육 가공품						
	고등어		가자미		삼치		떡갈비		치킨너겟		
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		

(이 식단은 곡성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)
식단표에 명시되지 않은 끓인 물은 어린이집 상황 및 영양수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

식단 표시 안내			1[수]	2[목]	3[금]	4[토]
오전간식	☀️ 푸드브릿지 4단계 메뉴 🌙 저당 레시피 "가뽀달 메뉴" 제철식품(농산물) 메뉴 저염 저염데이 저당 저당데이		☀️ 닭가슴살부추죽 ⑮	고구마죽	치즈죽②	누룽지죽
점심			백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 미니돈까스/소스①⑤⑥⑩ 잔멸치우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨+	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 하얀콩나물국⑤ 브로콜리비엔나볶음⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑯ 버섯시금치볶음⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 건새우맑은묵국⑨ 김가루묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			쌀과자(크리스피틀)⑤⑥, 우유②	방울토마토, 우유②	찐감자, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 우유②
영양단백질			613/25	674/26	677/25	619/24
	6[월]	7[화] 저염	8[수]	9[목]	10[금] 저당	11[토]
오전간식	고소한참깨죽	브로콜리죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	배추된장죽⑤⑥	표고버섯죽	누룽지죽
점심	흑미밥 바지락살무채국⑤⑥⑩ 갈비조림⑤⑥⑩ 애너타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (저염)차돌박이된장찌개⑤⑥ 두부감자카레조림⑤⑥ 안애운콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참살밥 북어채들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑯ 숙갓나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 송늬(누룽지) 한입새우튀김①⑤⑥⑨ 바나나사과요거트 샐러드② 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어묵국⑤⑥⑯ ☀️(저당)쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 바삭김구이⑤ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 닭가슴살샐러드(머스타드소스)①②⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	시리얼, 우유②	빠튼튼멸치주먹밥⑤, 멜론	☀️ 달걀부추빵 ①②③⑥, 우유②	참외, 떠먹는요구르트②	찐고구마, 우유②	토마토⑯, 치즈②
영양단백질	685/26	675/25	645/35	665/29	674/26	671/28
	13[월]	14[화] 저염	15[수]	16[목]	17[금] 제한절	18[토]
오전간식	누룽지죽	연두부죽	(초복)영양삼계죽⑮	단호박죽	제한절	누룽지죽
점심	백미밥 몽글몽글순두부국①⑤⑥ 순살안동식점닭⑤⑥⑯ 건새우무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	잡곡밥 (저염)쇠고기묵국⑤⑥⑯ 삼치참살가루부침⑤ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥⑧ ☀️오리훈제부추무침⑤⑥ 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 파송송달걀국① 한우치즈떡갈비②⑤⑥⑯ 배추김치⑨		어묵우동⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 콘채소샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	복숭아⑯, 우유②	들기름막국수③⑤⑥, 방울토마토⑯	수박화채, 우유②	기정떡⑤⑥, 우유②		감자고로케①⑤⑥, 우유②
영양단백질	632/37	659/24	670/34	646/24		636/17
	20[월]	21[화] 저염	22[수]	23[목]	24[금] 저당	25[토]
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	조갯살애호박죽⑯	연두부죽⑤	양배추김죽	누룽지죽
점심	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이배무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살아욱국⑨ 돼지고기수육⑩ +(저염)두부쌈장⑤⑥ 새콤상추겉절이 배추김치⑨	발아현미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 한우육전①⑤⑯ ☀️부추무침 어린이김구이 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 부들어묵피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운김치순두부국⑤⑥⑨ (저당)크림소스닭조림②⑤⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ +달걀후라이①⑤ 단호박돈민찌조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	바나나, 우유②	채소주먹밥⑤, 우유②	사과, 우유②	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐옥수수, 우유②	샤인머스켓, 우유②
영양단백질	658/23	683/26	628/27	678/28	674/29	568/22
	27[월]	28[화] 저염	29[수]	30[목]	31[금]	세계음식의 날 🇨🇳
오전간식	누룽지죽	파프리카죽	단호박스프②	달걀죽①	콩나물죽⑤	자유선택형 (자율 적용·감수 제외)
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 참살탕수육⑤⑥⑩ 숙주나물김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭뿔국⑮ 동근애호박달걀전①⑤⑥ (저염)진미채간장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨	백미밥 한우사골곰탕⑯ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 숙갓우동장국⑤⑥ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯잡채⑤⑥⑩ 토마토소스조림①②⑤⑥⑯⑮ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 하얀팜부국⑤⑦⑯ 탕수육①⑤⑥⑩ 단무지채무침⑮
오후간식	잔치국수⑤⑥, 채썬오이	식빵+사과잼①②⑥, 우유②	수박, 우유②	씨없는포도, 우유②	미니약과①②⑤⑥, 우유②	
영양단백질	670/22	662/27	679/30	661/29	639/25	535/27

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국수,콩비지)		배추김치		
		한우	육우	젓소				두부	순두부	배추	고춧가루	
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	
	수산물					식육/어육 가공품						
	고등어		가자미			삼치		떡갈비			치킨너겟	
	국내산			국내산		국내산		국내산			국내산	

식 단 안 내

■ 식단 연령별 영양제공 기준

구분	열량(kcal)	단백질(g)	하루 권장 열량(kcal)	끼니 및 간식 구성
만 1~2세 식단	390~440	20	900 (하루 열량의 45%)	오전간식, 점심, 오후간식
만 3~5세 식단	600~680	25	1,400 (하루 열량의 46%)	오전간식, 점심, 오후간식

- 만 1~2세 유아는 치아 및 신체 발달이 어린이마다 다르므로 치아 상태, 개월수, 시설의 적응 상태 등에 관심을 가지고 식재료 크기 및 조리법 등을 고려하여 제공하시기 바랍니다.

■ 알레르기 유발식품

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 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲ 잣	

- 알레르기 유발식품에 구분 번호를 표시하여 제공합니다.

■ 알레르기 대체 식품 안내

식품	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부(콩류)의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 우유는 두유로 대체하여 제공하며 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎으로 대체 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취 고려
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 * 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기입니다.
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 생선류로 대체, 추가로 해조류 제공 권장
콩	- 콩이 들어간 양념류(간장, 된장), 콩기름, 튀김과자에 주의가 필요 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체

- 알레르기 유발 어린이는 위의 식품을 확인하여 해당식품을 제한 및 대체하여 주시기 바랍니다.
- 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 같은 식품군 내에서 선택하여 제공합니다.
- 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비합니다.
- 원인식품을 넣어 조리한 후에 해당식품을 빼고 배식하는 방법은 제거식이 아니며, 직접 원인식품을 먹지 않더라도 조리 시 교차오염으로 인해서 식품알레르기 반응을 유발할 가능성이 높습니다.

식 단 안 내

■ 원산지 표시사항 (미공개시 과태료): 2023년 7월 1일부터 확대

농축수산물(29)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물(6)	쇠고기(한우, 젓소, 육우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어

□ 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시합니다.

[예시] 불고기→쇠고기 : 호주산 300g과 국내산 한우 500g을 섞음

★원산지 표시 : 쇠고기(국내산 한우, 호주산)

□ 수입산은 수입국가명으로 기재함

[예시] 갈치-수입산(X) 갈치-중국산(O)

■ 원산지 일괄 표시방법 안내_예시안

원산지표시					
쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	떡갈비구이	불어묵볶음
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	어묵 (오징어:국내산)
김치	오리고기	고등어	오징어	콩국수 연두부	햄채소볶음
배추:국내산 고춧가루:국내산	국내산	노르웨이산	국내산	콩:국내산	햄 (돼지고기:국내산)

□ 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 변경사항을 다시 안내합니다.

■ 식단변경 안내 및 감수요청 안내

□ 어린이 급식소의 사정으로 식단을 변경하고자 할 경우 반드시 식단감수 요청서와 변경 된 식단을 보내

- 감수기간 : 매월 25일 이전

- 접수방법 : 메일 접수(gokseong050@naver.com) 혹은 팩스(061-363-8084)

※ 이용방법: 홈페이지 접속→월간식단→공지사항→★식단감수 요청서★→요청서 작성+수정 된 식단→팩스, 메일 신청

■ 동일 식품군 내 대체 식재료 안내

구 분	대체가능 식품의 예		참고사항
	품목	식품명	
곡류군	밥류	쌀, 보리쌀, 현미, 수수, 기장, 흑미, 보리, 차조 등	
	면류	우동, 칼국수, 국수 등	
	떡류	백설기, 호박설기, 무지개떡, 바람떡, 증편, 꿀떡 등 *어린이 질식 사고 예방을 위하여 떡 제공 중단	
	빵류	소보로빵, 단판빵, 크림빵, 모닝빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
	감자류	감자, 고구마, 밤, 옥수수 등	
고기·생선·달걀·콩류	육류	쇠고기, 닭고기, 오리고기, 갈치, 삼치, 꽁치, 고등어, 오징어, 꽃게, 임연수, 달걀, 어묵,	육류/어패류/난류 (동물성단백질) ↕ 콩류/견과류 (식물성단백질)로 대체가능하나 권장하지 않음
	어패류	조갯살, 새우, 동태살, 멸치, 북어채 등	
	난류	검정콩, 두부, 땅콩, 깨, 호두, 아몬드 등	
	콩류	*견과류가 간식의 경우 과일로 대체 가능	
채소류	채소류	고구마줄기, 고사리, 깻잎, 취나물, 시금치, 쑥, 배추, 양배추, 가지, 당근, 애호박, 부추, 오이, 아욱, 양파, 무, 느타리버섯, 팽이버섯, 다시마, 미역, 파래, 김 등	감자, 고구마로 변경불가
	김치류	배추김치, 나박김치, 열무김치, 총각김치, 파김치, 깍두기, 봄동겉절이 등	
과일류	과일류	딸기, 수박, 참외, 귤, 감, 바나나, 복숭아, 포도, 파인애플, 배, 자두, 사과 등	과일주스로 변경 불가
우유·유제품류	우유	우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등	*우유 알레르기가 있는 경우 두유로 대체
	유제품		

식 단 안 내

■ 연령별 조리 및 배식 유의사항



에 뉴

만 1~2세 배식량 사진



1주걱(약 90g)

만 3~5세 배식량 사진



1과 1/2주걱(약 130g)

만 3~5세내 밥량 조절

1) 만 3세 : 만 4세 분량에서 가독 1숟가락(약 30g) 감량
2) 만 4세 : 정량 제공(약 130g)
3) 만 5세 : 만 4세 분량에서 가독 1숟가락(약 30g) 증량
* 만 3~5세 내에서 밥량만 조정함

쌀밥

복어달걀국

쇠불고기

애호박나물

배추김치



1국자 + 1/2국자



컵에 담은 람



가독 1숟가락



가독 1숟가락 + 1/2숟가락



가독 1숟가락 + 1/2숟가락



가독 2숟가락



1/2숟가락



집게로 잡은 람



1숟가락



집게로 잡은 람

조리 시 고려사항

1) 복어달걀국
- 복어체에 뼈가 있을 수 있으므로 세심한 손질 필요
- 복어체는 잘게 찢어 달걀물 옷을 입힌 뒤 국에 활용하여 영유아가 부드럽게 먹을 수 있도록 조리

2) 쇠불고기
- 기름기가 적은 부위를 사용
- 잘게 자미 활용

3) 애호박나물
- 성인용보다 두께를 얇게 하고, 은행임으로 작게 썰어 활용
- 새우젓을 활용하여 풍미를 더함 그러나 되도록 삼겹살 조리함

만 1~2세용 조리 시 추가 tip

1) 복어달걀국
- 국류는 만 3~5세보다 더 심하게 조리

2) 쇠불고기
- 쇠고기는 굵게 채썰어 조리 시 사용

만 1~2세용 간식 배식량



1 숟가락

만 3~5세용 간식 배식량



1 숟가락

구 분	음식명	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
밥류	잡곡밥	주 2~3회 제공	횟수제한 없음	-잡곡량 5% 이내 사용 -혼합잡곡 제공 지양(잡곡 1종류로 제공)
	볶음밥·덮밥	채소 크기 1X1cm 이하		-골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 정도로 썰기		
주찬류	불고기 (돈육·우육)	3X3X0.2cm		-만 1~2세: 작게 썰거나, 다진 고기 활용
	닭	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)		-뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 활용
	생선	가급적 순살 생선 사용		-배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	0.5~1cm		-조개는 껍질 제거하여 살만 제공
	난류	2~4등분		-노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 -메추리알은 2등분하여 제공
부찬류	나물	2cm 이하		-짜지 않도록 간에 유의
	샐러드· 쌈채소	쌈 채소 3X3cm		-생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 -소스는 배식 직전에 버무려서 제공
김치류	배추김치	1X2cm		-맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량 유의
	깍두기	1X1cm		
면류	국수·잡채	숟가락 사용	포크 사용	
떡류	떡	제공 X	너무 크지 않게 제공	-끈적이는 떡류 주의 -음료와 함께 제공
전류	전	3X3cm	스스로 한번 잘라 먹도록 제공	-나물, 해물 등은 1cm 이하로 잘라서 반죽
기타	표면이 미끄러운 음식	반드시 2~4등분 (메추리알, 방울토마토, 포도 등)		-씹어서 삼키도록 지도
	찐 음식	2X3cm 정도의 한입크기 (찐감자, 찐고구마, 삶은달걀 등)		-충분히 푹 익혀서 조리 -음료와 함께 제공