2025년 식단 안내문

식단 작성 기준 및 식단 구성

식단 종류

① 유아 기본형
② 유아 저녁
③ 유아 죽 2회
④ 유치원
⑤ 영아 기본형
⑥ 영아 저녁
⑦ 영아 죽 2회
⑧ 영아 죽 매일
⑨ 이유식

식단 구성

식단 작성 기준

연령	열량 (kcal)	단백질 (g)
만1~2세	390~440	20
만3~5세	600~680	25

• 어린이 급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거

표준레시피

• 일반형 식단 전체 메뉴 제공
• 식단표 내 QR제공으로 편리하게 이용 가능
• 신메뉴 레시피 제공
• 1인 분량 및 급식 인원에 따른 발주량 산출 가능

메뉴 로고

푸드브릿지	튼튼레시피공모전	신메뉴	저당메뉴	전통메뉴
편식 식재료 메뉴	24년 수상 메뉴	센터 신메뉴	설탕 대체 조리법	절기 메뉴

원산지 표시

농축수산물	원산지 표시 대상 품목
농산물	쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 흑미, 찹쌀, 멥쌀, 현미, 흑미, 농미, 녹미, 쌀가공품
	콩: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품
	배추김치: 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치가공품(ex 김치만두 등)
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소, 식육·포장육·식육가공품(ex 햄류, 소시지류, 베이컨류 등)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산물가공품(ex 어묵, 참치캔, 쯔유 등)

* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미류), 북어 등 건조한 수산물 등

식품 알레르기

식품알레르기 유발물질 표기 대상

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

* 알레르기 유발물질 표기대상에 미포함이더라도 재원 어린이 알레르기 조사 결과 원인 식품으로 나온것은 식단에 표기해야 함
* 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인해야 함

구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2025년 식단 안내문

영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	만 1~2세	만 3~5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 충분히 불려서 사용	- 조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 1종류 (혼합 지양)	
			- 주 2~3회 제공 횟수 제한	-
국류	국	- 숟가락으로 떠먹을 수 있는 건더기 크기	- 식판에 국을 담으면 먹기 어려울 수 있으니 국그릇 권장	
주찬류	불고기용 (돈육,우육)	- 0.2cm 이하의 두께로 주문 후 양념전 3X3cm 썰어 조리	- 다진 고기 활용	-
	닭, 생선	- 뼈나 가시가 제거된 것으로 조리	- 반드시 순살 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 활용 - 충분히 익히되 질기지 않게 조리	- 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공 - 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	- 완숙으로 익혀 조리	- 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공 - 달걀찜 제공 시 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 세척 및 소독 - 소스는 배식 직전 버무려 제공	- 손으로 쌈을 싸기보다 3X3cm정도로 잘라 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있어 어린 유아 제공 주의	
	나물	- 짜지 않도록 간에 유의	- 2cm이하 길이로 잘라 제공	
김치류	배추김치·깍두기	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 백김치 고려	- 1X2cm로 작게 잘라 제공
면류	국수·잡채	- 면을 충분히 익혀 조리	- 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식	- 젓가락질이 서툰 경우 포크 사용 배려
떡류	떡	- 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	- 떡국 떡은 1/2정도로 잘라 제공 - 조랭이떡은 저작 및 소화가 어려우므로 주의	- 너무 크지 않도록 제공 - 찹쌀떡 2~4등분 제공
전류	전	- 나물, 해물 등은 1cm이하로 잘라 반죽 조리	- 3X3cm 정도의 크기로 제공	- 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	- 콩조림 조리시 물 양을 충분히 하여 푹 익혀 무르게 조리	- 제공하지 않음(삼킴주의)	- 알레르기 확인 수 제공 - 부수거나 얇게 썰어 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알은 푹 익혀 조리 - 껍질 째 먹는 생과일 소독	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	- 충분히 푹 익혀 조리	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 2X3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식	
	물·음료	- 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 - 차류(매실차 등) 당일조리, 당일소진 원칙준수	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	