



# 2026년 식단 안내문



## 식단 작성 기준 및 식단 구성

### 식단 종류

- ① 유아 기본형      ② 유아 기본형(떡 대체식)
- ③ 유아 죽 2회      ④ 유아 죽 2회(떡 대체식)
- ⑤ 유치원            ⑥ 유치원(떡 대체식)
- ⑦ 유아 저녁        ⑧ 이음식
- ⑨ 영아 기본형      ⑩ 영아 기본형(떡 대체식)
- ⑪ 영아 죽 2회      ⑫ 영아 죽 2회(떡 대체식)
- ⑬ 영아 죽 매일    ⑭ 영아 저녁

### 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**  
편식 식재료 메뉴



**튼튼레시피공모전**  
25년 수상 메뉴



**신메뉴**  
센터 신메뉴



**저당메뉴**  
설탕 대체 조리법



**전통메뉴**  
절기 메뉴

## 원산지 표시

| 농축수산물 | 원산지 표시 대상 품목                                                                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 농산물   | 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찌쌀, 쌀 가공품                                                                                                |
|       | 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 및 부세<br>* 해당 수산물 가공품 포함 (ex 어묵, 참치캔, 썬유 등) |

\* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미료), 복어 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 미포함이라도 재원 어린이 알레르기 조사 결과 원인 식품으로 나온것은 식단에 표기해야 함  
\* 가공식품의 경우 제조사별 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인해야 함



# 2026년 식단 안내문



## 영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

| 음식명 |              | 조리법                                           | 만 1~2세                                                                                                                    | 만 3~5세                                                                                                                                      |
|-----|--------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥류  | 잡곡밥          | - 잡곡량 5% 이내 사용<br>- 충분히 불려서 사용(소화용이)          | - 조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 1종류 (혼합 지양)<br>- 주 2~3회 제공 횟수 제한                                                                | 횟수 제한 없음                                                                                                                                    |
|     | 볶음밥·덮밥       | - 채소 크기는 1x1cm로 썰기                            | - 골고루 섞기 or 먹기 좋은 형태로 배식                                                                                                  |                                                                                                                                             |
| 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 양념 전 3X3cm 썰어 조리         | - 돼지고기(수육, 돈가스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취 어려우므로 작게썰거나 다진 고기를 활용                                                             | - 스스로 한 번정도 잘라먹을 수 있는 크기나 저작 용이한 작은 크기로 제공                                                                                                  |
|     | 닭            | - 뼈가 제거된 부위 사용 (가슴살, 안심살, 다리살)                | - 반드시 순살 제공 (뼈 유의)                                                                                                        |                                                                                                                                             |
|     | 생선           | - 가급적 순살 생선 사용                                | - 배식 전 생선살만 발라서 제공                                                                                                        |                                                                                                                                             |
|     | 해물           | - 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 활용<br>- 충분히 익히되 질기지 않게 조리 | - 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라 제공<br>- 조개는 껍질 제거 후 살만 제공<br>- 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움                                            |                                                                                                                                             |
|     | 난류           | - 완숙으로 익혀 조리                                  | - 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>- 달걀찜 제공 시 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공                                                          |                                                                                                                                             |
| 부찬류 | 샐러드·쌈채소      | - 생채소는 반드시 세척 및 소독<br>- 소스는 배식 직전 버무려 제공      | - 작게 잘라서 제공 (생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)                                                                                         | - 손으로 씹을 씹기보다 3X3cm정도로 잘라 수저로 먹을 수 있도록 제공                                                                                                   |
|     | 나물           | - 찢지 않도록 간에 유의                                | - 2cm이하 길이로 잘라 제공                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 김치류 | 배추김치         | - 맵거나 찢지 않도록 고춧가루 함량에 유의<br>- 백김치 고려(만 1-2세)  | - 앞보다는 줄기 부분<br>- 1cm 이하로 작게 잘라 제공                                                                                        |                                                                                                                                             |
|     | 깍두기          |                                               | - 1cm 이하로 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                           | - 제공하지 않음(삼김주의)<br>- 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우 : 감수 후 제공 가능<br>- 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 중병 서류 확인 필요) | - 떡국 메뉴의 경우 떡이 너무 크지 않게 제공<br>- 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적이는 떡은 섭취 시 물·음료 함께 제공하며 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>- 떡 제공의 경우 주의 사항 안내 |





# 2026년 식단 안내문



## 영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

| 음식명 |                    | 조리법                                | 만 1~2세                                                                          | 만 3~5세                                        |
|-----|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 전류  | 전                  | - 나물, 해물등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리    | - 3x3cm 정도의 크기로 제공                                                              | - 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공                    |
| 기타  | 견과류·콩류·옥수수         | - 콩조림 조리시 물 양을 충분히 하여 푹 익혀 무르게 조리  | - 제공하지 않음(삼킴주의)<br>- 옥수수의 경우 찌서 으깬 형태 or 잘게 썰린 형태로 조리 이용 / 원형 그대로 제공 X          | - 알레르기 원아 확인 후 제공<br>- 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
|     | 표면이 미끄러운 음식        | - 메추리알은 푹 익혀 조리<br>- 껍질째 먹는 생과일 소독 | - 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공<br>- 씹어서 삼키도록 지도         |                                               |
|     | 포도                 | - 반드시 소독 및 세척하여 조리                 | - 껍질째 제공 시 알맹이로 인해 기도가 막힐 수 있기에 껍질 벗겨서 씹어먹을 수 있도록 지도                            |                                               |
|     | 파인애플               | - 반드시 소독 및 세척하여 조리                 | - 단백질을 분해효소(브로멜린)가 있어 혀나 구강의 단백질을 분해해 구강염 일으킬 수 있어 과량 섭취 주의하며 특히, 빨아먹지 않게 지도    |                                               |
|     | 고구마·백설기·강력분으로 만든 빵 | - 찐 음식은 충분히 익혀서 조리                 | - 음료와 함께 제공하지 않으면 딱딱해 삼키기 어렵고 목이 메는 경우가 있으므로 주의<br>- 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 |                                               |

## 영아기 식단 조리 및 배식 관리

- 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높아 **매끄럽고 동글한 음식**(ex. 방울토마토, 포도), **딱딱한 음식**(ex. 콩, 땅콩 등 견과류), **찰기있는 음식**(ex. 떡 등)은 제외한다.

## 유아기 식단 조리 및 배식 관리

- 12개월 -25개월의 유아는 매끄럽고 동글한 음식(ex. 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의.
- (12-25개월) 딱딱한 음식(ex. 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(ex. 떡 등)을 제공하지 않는다.
- 3-5세(35개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글한 음식(ex. 방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(ex. 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(ex. 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라게 제공 및 제공 시 주의한다.





# 2026년 이유식 안내문



## 이유식 안심 식재료

| 구분  |        | 만 4~5개월<br>(이유준비기 및 초기)                         | 만 6~8개월<br>(이유 중기)                 | 만 9~11개월<br>(이유 후기)                   |
|-----|--------|-------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| 형태  | 채소류    | 매우 잘게 다진 상태                                     | 잘게 다진 상태                           | 사방 0.3cm 크기로 썬 상태                     |
|     | 육류     | 삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태      | 삶아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태      | 삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태 |
|     | 어패류    | -                                               | 살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태 | 살마 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태            |
|     | 난류     | -                                               | 완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태             | 노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태 |
| 식재료 | 곡류     | 쌀, 찹쌀                                           | 현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수                | 녹두                                    |
|     | 육류     | 쇠고기, 닭고기 (기름기가 적은 부위)                           |                                    | 쇠고기, 닭고기 (모든 부위)                      |
|     | 어패류    | -                                               | 흰살생선                               |                                       |
|     | 난류     | -                                               | 달걀노른자(완숙)                          |                                       |
|     | 콩류     | -                                               | 완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부              |                                       |
|     | 채소류    | 감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채 | 배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치        | 숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지, 파프리카            |
|     | 해조류    | -                                               | 다시마, 김, 미역                         | 파래                                    |
|     | 과일류    | 사과, 바나나, 배                                      | 수박                                 | 멜론, 참외                                |
|     | 유지     | -                                               | -                                  | 올리브유, 참기름                             |
|     | 우유·유제품 | -                                               | -                                  | 짜지 않은 치즈, 플레인 요구르트                    |
|     | 기타     | -                                               | 대추, 건포도                            | 깨, 쌀과자(떡볶), 쌀튀밥, 아기용 과자               |

## 이유식 유의사항

- 이유식 식단의 초기, 중기 메뉴는 전반에 사용할 수 있는 식재료만 활용합니다.
- 후기 메뉴는 중기 메뉴에서 음식 형태만 변경하여 제공합니다. (죽 ▶ 무른밥)
- '영아 죽매일 식단'의 오전·오후 간식과 비슷하게 조리될 수 있도록 제공합니다.
- 이유식은 영아의 개별적 특성 및 발달 상태와 어린이집 사정을 고려하여 식재료 변경 또는 첨가, 양 조절이 가능하오니 부모님과 협의 후 제공하시기 바랍니다.

