



영아 이유식부터 유아기 연령구분(만 1-2세, 만 3-5세) 식단까지 어린이 성장시기별 영양 관리가 중요합니다.  
한국인 영양소 섭취기준 등 영양학적 근거를 기반으로 영유아 1인 1회 적정 섭취량을 적극 활용하여  
미취학어린이의 성장발달과 건강증진에 도움이 되는 영유아 1인1회 적정 배식량을 알아봅시다.

## 연령별 적정배식량 및 고려사항(예시)

유아기는 연령에 따라 1일 열량 및 끼니별 제공횟수가 다릅니다.  
만 1-2세와 만 3-5세를 구분하여 영양관리하도록 합니다.

### ★ 만 1-2세 식단 ★

만 1-2세는 치아 및 신체 발달이  
어린이마다 다르므로 치아상태,  
영아의 개월수, 시설의 적응 상태 등에  
관심을 갖고 영양을 고려한  
메뉴를 구성합니다.



#### 잡채

가득 2숟가락  
(30 g)

면을 잘 끊지 못할 수 있으므로,  
잘게 잘라 숟가락으로  
떠먹을 수 있도록 배식

#### 닭가슴살구이

3숟가락  
(30 g)

반드시 뼈가 제거된 순살  
닭가슴살로 조리

#### 잘게썬배추김치

가득 1숟가락  
(14 g)

임보다 줄기부분이 저작이  
용이하고, 안 매운 고춧가루로  
맵지 않은 김치 조리

#### 백미밥

1주걱(80 g)

소화가 용이하도록 물에 충분히 불림

#### 쇠고기묵국

1국자 + 1/3국자(90 g)

맑은 국의 형태로 싱겁게 조리하고, 국 건더기 크기를  
숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 작게 썰어서 조리

### ★ 만 3-5세 식단 ★

만 3세 이후는 배고프지 않을  
때는 식사속도가 느리고, 먹으면서  
말하고 먹기 싫으면 울면서 거부할  
수 있습니다. 또한 싫어하는 음식과  
좋아하는 음식을 구분하거나 친숙한  
음식을 좋아할 수 있습니다.



#### 잡채

4숟가락  
(40 g)

면을 충분히 익혀서 조리하고,  
포크로 면이 떠지도록 지도-배려

#### 닭가슴살호두조림

가득 2숟가락  
(40 g)

호두는 식품알레르기를 확인하고,  
호두 및 견과류는 잘게  
부수거나 다져서 제공

#### 잘게썬배추김치

2숟가락  
(20 g)

임보다 줄기부분이 저작이 용이하고,  
고춧가루 양념이 너무 뽕치거나  
맵지 않도록 유의

#### 완두콩밥

1주걱 + 1/2주걱  
(120 g)

완두콩은 물에 충분히 불려서 조리

#### 쇠고기묵국

2국자(140 g)

짜지 않도록 간에 유의하고, 국 건더기 크기를  
숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 작게 썰어서 조리

## 식품군별 대표식품의 유아(만 3-5세 기준) 1인 1회 분량

#### 곡류

190 kcal



쌀밥 130 g



식빵 20 g



감자 85 g

#### 고기·생선

50 kcal



돼지고기 30 g



고등어살 35 g



달걀 30 g

#### 채소류

7 kcal



오이 35 g



배추김치 20 g



표고버섯 15 g

#### 과일류

25 kcal



딸기 75 g



포도 50 g



과일주스 50 g

#### 우유·유제품류

60 kcal



우유 100 mL



아이스크림 50 g



치즈 20 g

#### 유지·당류

23 kcal



설탕 5 g



마요네즈 2.5 g



꿀 5 g



중앙급식관리지원센터 식생활교육·정책지원팀  
National Institute of Food & Nutrition Service

출처 : 영유아 1인1회 적정 배식량 가이드라인, 중앙급식관리지원센터

## 부산남구어린이급식관리지원센터 그린데이 및 봄철 먹거리 안전 안내

- ★ 5월의 그린데이는 비타민이 풍부하고 화려한 색깔로 영양이 많은 채소 "파프리카"입니다.  
매주 파프리카달걀찜 ▶ 쇠고기파프리카볶음 ▶ 파프리카과일샐러드 를 통해 파프리카와 친해질 거예요 ♥
- ★ 낮기온이 상승하기 시작하는 봄철부터 세균성 식중독(병원성대장균, 살모넬라 등)의 주의가 필요해요!



부산 남구  
어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management