



발행처 :
기장군어린이급식관리지원센터
영양사 김하람

『식단 이용 시 참고사항』		1일(수) 근로자의날	2일(목)	3일(금) 어린이날특식
오전간식	1. 매주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. : 어린이 기호식품 품질인증 표시가 되어 있는 식품을 권장드립니다. 5. 기술령가이드(파프리카제육볶음) ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	5월1일 근로자의날	차조밥 탕국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양송이스프②⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑪ 감자튀김+케첩⑤⑫ 오이피클
점심				
오후간식			부추전①⑤⑥	백설기/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)			442/17	501/15
가공식품 및 알레르기 외 원산지표시	★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다.	5/3 함박스테이크: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)		



6일(월) 대체공휴일	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	장국죽⑤⑥⑪	H 씨없는포도	땅콩죽④	H 사과
점심	쌀밥 떡국①⑤ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤ ⑥ 된장찌개⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑫ 두부강정⑤⑥⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 현미송송 간장달걀비⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 당근파프리카스틱
오후간식	H 찐감자/우유②	머핀①②⑥/우유②	우동⑤⑥	절편/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	502/21	465/16	462/17	466/15
가공식품 및 알레르기 외 원산지표시	5/8 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어:원양산, 북한재료) 5/9 오이맛살무침: 맛살(북한재료)			



13일(월)	14일(화)	15일(수) 석가탄신일	16일(목)	17일(금)
오전간식	H 바나나		전복죽⑫	H 오렌지
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 얼두된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 숙갓어묵탕⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	시금치된장국⑤⑥ 치킨가스+소스 ①⑤⑥⑫⑬ 푸설리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	참쌀밥 송송 고등어구이⑤⑥⑦ 마늘종조림⑤⑥ 오이파프리카스틱
오후간식	삼색주먹밥①⑤	H 찐고구마/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	바람떡/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	461/17	465/17	481/19	480/17
가공식품 및 알레르기 외 원산지표시	5/14 숙갓어묵탕: 어묵(원양산, 복합재료) 5/16 치킨가스: 닭고기(국내산)			



20일(월)	21일(화)	22일(수) Birthday	23일(목)	24일(금)
오전간식	H 참외	H 배	누룽지죽	H 방울토마토⑫
점심	수수밥 안매운닭가슴살⑤⑥⑤ 으깬두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑤ 배추김치⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑨ 파프리카제육볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 표고버섯미역국⑤⑥ 쇠고기소스조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 현미송송 쇠고기장조림⑤⑥⑥ 부추전①⑤⑤ 당근파프리카스틱
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	H 찐단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	크림리조또②⑤⑩
열량(Kcal)/단백질(g)	449/19	426/15	450/15	465/14
가공식품 및 알레르기 외 원산지표시	5/22 미트볼조림: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산) 5/23 크림리조또: 베이컨(돼지고기:국내산)			



27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	H 오렌지	미역죽⑤⑥	H 사과	새우죽⑨
점심	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑥ 들깨시래기국⑤⑥ 명태살전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 인대운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 간장마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	H 궁중떡볶이①⑤⑥⑥	H 감자샐러드②⑤/우유②	치즈빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑥⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	443/19	466/17	466/19	456/16
가공식품 및 알레르기 외 원산지표시	5/30 안매운부대찌개: 햄(돼지고기:국내산), 소시지(돼지고기:국내산)			



◆ 기장군형 우상 급간식 지원물품 : 백미, 국거리현우, 돼지고기, 대추방울토마토, 파프리카, 오이

◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

일괄 원산지	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	한우	국내산	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)				두부류	콩국수	콩비지
표시	밥	죽	누룽지	명태	다랑어	오징어	고등어	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산 태평양	국내산	국내산	국내산	국내산



2024년 5월 식단표



기장애(愛) 일반형 만 3~5세

발행일 : 2024.4.19.

『식단 이용 시 참고사항』			1일(수) 근로자의날	2일(목)	3일(금) 어린이날특식	
오전간식	1. 매주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4.  : 어린이 기호식품 품질인증 표시가 되어 있는 식품을 권장드립니다. 5. 기술령 가이드(파프리카제육볶음) ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.			참깨죽	H 바나나	
점심				차조밥 탕국⑤⑥ 가자미조림 ⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양송이스프②⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑪ 감자튀김+케첩⑤⑫ 오이피클	
오후간식				부추전①⑤⑥	백설기/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				679/26	736/21	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시			5/3 함박스테이크: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)			
6일(월) 대체공휴일			7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식			장국죽⑤⑥⑭	H 씨없는포도	땅콩죽④	H 사과
점심			쌀밥 떡국 ①⑤ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ H 찐감자/우유②	참치채소비빔밥 ⑤ ⑥ 된장찌개⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ 머핀①②⑥/우유②	기장밥 쇠고기묵국⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 오이맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 우동⑤⑥	쌀밥 현미송농 간장달걀비 ⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 당근파프리카스틱 절편/우유②
오후간식			737/30	680/23	710/26	682/21
열량(Kcal)/단백질(g)						
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	5/8 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어:원양산, 북한재료) 5/9 오이맛살무침: 맛살(북한재료)					
13일(월)			14일(화)	15일(수) 석가탄신일	16일(목)	17일(금)
오전간식	H 바나나		채소죽		전복죽⑩	H 오렌지
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑥ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 숙갓어묵탕⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 치킨카스+소스 ①⑤⑥⑫⑬ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	찐쌀밥 송농 고등어카레구이 ⑤⑥⑦ 마늘종조림⑤⑥ 오이파프리카스틱	
오후간식	삼색주먹밥①⑤		H 찐고구마/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	바람떡/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	709/25		727/24	740/29	713/23	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	5/14 숙갓어묵탕: 어묵(원양산, 북한재료) 5/16 치킨카스: 닭고기(국내산)					
20일(월)			21일(화)	22일(수) Birthday	23일(목)	24일(금)
오전간식	H 참외		흑임자죽	H 배	누룽지죽	H 방울토마토⑫
점심	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 으깬두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩비지찌개⑤⑨ 파프리카제육볶음 ③⑥⑩ 양상추유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 표고버섯미역국⑤⑥ 쇠고기소스조림⑤⑥⑩⑪ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숙주맑은국 오리소금구이⑤ 깨잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥		H 찐단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	크림리조토 ②⑤⑩	송편/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	690/29		620/22	657/20	715/21	689/25
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	5/22 미트볼조림: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산) 5/23 크림리조토: 베이컨(돼지고기:국내산)					
27일(월)			28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
오전간식	H 오렌지		미역죽⑤⑥	H 사과	새우죽⑨	H 바나나
점심	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 만둣국 ①⑤⑥⑩ 매추리알장조림 ①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑥ 들깨시래기국⑤⑥ 명태살전 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑨⑩ 간장파두부⑤⑥⑪ 브로콜리카스스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	궁중떡볶이 ⑤⑥⑥		콩감자샐러드 ⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑥/우유②	토마토스파게티 ⑥⑫	무지개떡/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	681/29		704/25	681/27	701/24	677/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	5/30 안매운부대찌개: 햄(돼지고기:국내산), 소시지(돼지고기:국내산)					
◆ 가장군형 우상 급간식 지원물품 : 백미, 국거리현우, 돼지고기, 대추방울토마토, 파프리카, 오이			◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.			

일괄 원산지 표시	쇠고기 한우			돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	국내산						국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)						배추김치		
	밥	죽	누룽지				명태	다랑어	오징어
	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산 태평양	국내산	국내산	국내산	국내산

		1일(수)	2일(목)	3일(금)		4일(토)	5일(일)
아침	◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다 * 본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤적	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁		백미밥 맑은육개장③④⑤ 가자미구이③⑥ 양상추샐러드⑦⑧ 깍두기⑨	기장밥 된장찌개③④ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리나물 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국 ③④⑤ 해물완자전 ①③④⑤⑦⑧ 당근숙주나물⑨ 배추김치⑨	점심	짜장밥③ 수제비국④ 깍두기⑨	참치마요주먹밥 ①③④⑤ 만두국①③④⑤⑩ 배추김치⑨
전식		크림빵①②⑥/우유②	부추전①③⑥	백설기/우유②	윤축	프렌치토스트①②⑥	딸기잼모닝빵①②⑥
원산지 표시		838/29	760/26	828/24	원산지 표시	683/21	676/29
		5/3 해물완자전: 오징어()					참치원양산

	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)		11일(토)	12일(일)
아침		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤적	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁	어린이날 대체 공휴일	차조밥 무채국③④ 게맛살파프리카볶음 ①③④⑤ 양송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국③④ 돼지간장불고기③⑤⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국③④ 닭가슴살조림③④⑤ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국③ 두부부침+양념장③④ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	점심	참치마요주먹밥 ①③④⑤ 만두국①③④⑤⑩ 배추김치⑨	짜장밥③ 수제비국④ 깍두기⑨
전식		H 찐감자/우유②	마판①②⑤/우유②	우동③④	절편/우유②	윤축	딸기잼모닝빵①②⑥	프렌치토스트①②⑥
원산지 표시		678/21	844/28	690/24	816/22	원산지 표시	676/29	683/21
		5/7 게맛살파프리카볶음: 맛살() -가공품의 원료명이 연육 어육 길이 등 복합재료로 표시는 생략가능 5/8 어묵: 어묵(혼합재료 표시생략)					참치원양산	

	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)		18일(토)	19일(일)
아침	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤적	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁	흑미밥 숙갠장국③④ 달걀스크램블①③ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부국①③ 돼지고기볶음③④⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	식구제일	백미밥 쇠고기국③④⑤ 고등어카레구이③④⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 달걀테리야카볶음 ③④⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	점심	베이컨야채볶음밥⑤⑩ 돈육김치찌개③④⑤ 김구이 깍두기⑨	포마김밥③④⑩ 칼국수⑥ 배추김치⑨
전식	삼색주먹밥①③	H 찐고구마/우유②		물만두+양념장③④⑩	바람떡/우유②	윤축	치즈스틱①②③⑥	딸기잼모닝빵①②⑥
원산지 표시	855/32	847/23		717/29	818/29	원산지 표시	637/27	691/25
							베이컨(돼지고기:)	

	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)		25일(토)	26일(일)
아침	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤적	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁	백미밥 떡국① 미트볼조림 ③④⑤⑦⑧ 양상추샐러드② 깍두기⑨	차조밥 버섯된장국③④ 채소달걀찜① 멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개③④ 오리주물럭③④ 브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 복어국③④ 고기완자전 ③④⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국③④ 치킨너겟①②③④⑤⑥ 숙갠두부부침③ 깍두기⑨	점심	포마김밥③④⑩ 칼국수⑥ 배추김치⑨	베이컨야채볶음밥⑤⑩ 돈육김치찌개③④⑤ 김구이 깍두기⑨
전식	간장비빔국수③④	H 찐단호박/우유②	버터물빵①②⑥/우유②	크림리조토②③⑩	송편/우유②	윤축	딸기잼모닝빵①②⑥	치즈스틱①②③⑥
원산지 표시	898/25	667/25	894/38	860/30	864/27	원산지 표시	691/25	637/21
	5/20 미트볼조림: 미트볼(쇠고기: , 돼지고기:) 5/23 고기완자전: 완자(쇠고기: , 돼지고기:), 크림리조토: 베이컨(돼지고기:) 5/24 치킨너겟: 닭고기()						베이컨(돼지고기:)	

	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	※ 본 식단은 기장군종합사회복지관어린이집 운영위원회에서 결정된 사항으로 이른 오 전간식(조식)을 씨리얼+우유로 제공합니 다.(4월 기장군 농수산물 지원포함) ※ 우리 어린이집은 친환경 쌀과 농산물을 사 용합니다. 매월 어린이집에 지원되는 쌀 및 급간식지원으로 지출되지 않는 비용은 반드시 영유아의 급간식 품질향상비로 지 출되는 점 알려드립니다 ※ 본 식단은 기 장군종합사회복지관어린이집 운영위원 회에서 결정된 사항으로 오후간식과 별개로 조리하여 저녁간식을 제공합니다. *가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지 와 다르게 제공된 원산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다		
아침	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②			
저녁	기장밥 콩나물국③ 매추리알파라볶음 ①③⑥ 마카로니마요무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장③④⑤ 순살닭갈비③④⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치맑은국③④ 돼지고기양파볶음 ③④⑥⑩ 미니새송이버섯조림③④ 깍두기⑨	백미밥 탕국③④⑤ 명태살조림③④ 애호박나물③④⑤ 배추김치⑨	백미밥 단배추된장국③④ 두부자장볶음 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨ 김자반③④ 깍두기⑨			
전식	궁중떡볶이③④⑤⑥	콩감자샐러드①⑤ /우유②	치즈빵①②⑥/우유②	토마토스파게티⑥ ⑩	무지개떡/우유②			
원산지 표시	761/22	728/27	796/25	797/26	791/29			

『식단 이용시 참고사항』									
원산지 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	종 류		
	한우	육우	젓소				두부류	중국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀			수산물			배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	명태		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	



식단안내문



● 5월 영유아 조리·배식 시 유의 사항

[중식]

만1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
5월 9일	우동	우동 면은 폭 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
5월 11일	잔치국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
5월 17일	고등어구이	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
5월 20일	잔멸치볶음	멸치는 딱딱하지 않게 조리하여 배식합니다.
	간장비빔국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
5월 25일	미니우동	우동 면은 폭 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
5월 30일	토마토스파게티	스파게티 면은 폭 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.

만3~5세		
날짜	메뉴명	유의사항
5월 17일	고등어카레구이	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
5월 2일	가자미조림	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
5월 7일	떡국	떡은 폭 익혀서 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
5월 8일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
	참치채소비빔밥	상추는 목에 붙을 수 있으니 0.5cm × 3cm 정도로 잘게 채썰어 조리하여 제공합니다.
	도토리묵무침	표면이 매끄러운 도토리묵은 잘게 잘라 배식합니다.
5월 10일	간장닭갈비	닭뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
(죽식형) 5월 13일	복어죽	복어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
5월 16일	물만두+양념장	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
5월 22일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
5월 24일	방울토마토	표면이 매끄러운 방울토마토는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
	얼갈이당면국	표면이 매끄러운 당면은 충분히 불려 조리하고 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
5월 27일	궁중떡볶이	떡은 폭 익혀서 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
5월 28일	만둣국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
	메추리알장조림	표면이 매끄러운 메추리알은 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
5월 29일	명태살전	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
5월 30일	안매운부대찌개	소시지는 2~4등분으로 작게 잘라 제공합니다.
5월 31일	수제비	수제비는 폭 익혀서 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.

[석식]

만1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
5월 16일	고등어살구이	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
5월 25일	칼국수	칼국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.

만3~5세		
날짜	메뉴명	유의사항
5월 16일	고등카레구이	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
5월 1일	가자미구이	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
5월 4일	수제비국	수제비는 폭 익혀서 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
5월 11일	만두국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
5월 17일	닭살테리야기볶음	닭뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
5월 20일	떡국	떡은 폭 익혀서 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
5월 23일	복어국	복어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
5월 27일	메추리알피망볶음	표면이 매끄러운 메추리알은 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
5월 30일	명태살주림	생선뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.

※ 어린이 급식관리지원센터 가이드라인에 따라 어린이 기호식품 품질인증 표시가 되어 있는 식품 사용을 권장드립니다.

어린이 기호식품 품질인증



어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대하여 아래의 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질인증한 제품.

- 안전기준: HACCP 제품
- 식품 첨가물 기준: 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품
- 영양 기준
 - 고열량·저열량, 고카페인 식품이 아닌 제품
 - 영양성분(단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 중) 2가지 이상 충족한 제품
 - 당류 무첨가 식품(과채주스에 한함)
 - 또는 과채류, 견과류, 통곡물, 달걀, 우유를 주원료(95% 이상)로 사용한 제품

어린이 기호식품 품질인증 식품 확인 방법

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "[식품안전나라\(foodsafetykorea.go.kr\)](http://foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

● 원산지 표시

※ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 식단표에는 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

원산지 표시 대상 품목

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀, 찰쌀, 현미, 흑미, 찰쌀, 쌀 가공품 포함.
배추김치	배추(얼갈이 배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치 가공품 포함.
콩	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)
수산물	[넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물뱀장어), 낙지, 명태(황태, 북어등 건조품X) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀] → 해당 수산물 가공품 포함.
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소, 산양)고기 및 가공품 포함.
가공식품 및 일괄표시 외 원산지 표시방법	1. 가공식품이 들어가 원산지 표시가 필요한 경우, 해당 날짜 - 메뉴명 - 품목 - 원산지 순으로 적습니다. ★ 예시) 5/1 베이컨김치볶음밥: 베이컨(돼지고기: 국내산) 2. 가공식품이 들어가 원산지 별도표시가 필요한 메뉴명과 해당 날짜를 기입해 두었으니 해당 품목의 원산지만 원 내 수급 사정에 맞게 작성해주세요. (*제공 조리법 기준으로 해당품목 기입됨) 3. 일괄표시 외 변경된 원산지 또한 동일한 방법으로 작성해주세요.

Tel	051-714-2121	Fax	051-714-2120	★ 식단의 변경을 원하시는 기관에서는 홈페이지 내 식단 감수요청서를 작성하셔서 기장군 어린이급식관리지원센터 로 보내주시기 바랍니다. 식단감수 기간 : 식단 제공 다음날로부터 3일 간(주말 제외)
홈페이지	https://dietary4u.mfds.go.kr/gijang/			
E-mail	gijangcenter@eagle.kit.ac.kr			

● 알레르기 유발 식품 (식품의약품안전처)

표시 대상 식품 원료

①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯
19가지 알레르기 식품 이외에도 영유아들이 알레르기를 가지고 있는 식품이 있습니다. 각 **영유아들의 식품 알레르기 여부를 확인하신 후** 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체 제공해 주시길 바랍니다.

● 계절별 수급 식재료

월별	농산물	과일	수산물
1월	우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추	딸기, 한라봉, 귤	꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어
2월	우엉, 달래, 냉이, 쑥갓, 시금치, 봄동, 양배추, 무, 양파	딸기, 한라봉, 귤, 사과	꼬막, 바지락, 삼치, 명태, 다시마, 미역, 가자미, 전복, 대구, 홍합
3월	봄동, 취나물, 쑥, 달래, 냉이, 송이버섯, 비름, 미나리, 고사리, 부추, 참나물, 시금치, 호박, 양배추	딸기, 한라봉, 금귤	주꾸미, 꼬막, 바지락, 모시조개, 임연수, 파래, 명태, 조기, 갑오징어, 삼치, 대구, 낙지, 홍합, 꽃게, 다시마, 톳

4월	양상추, 머위, 상추, 참종, 시금치, 양파, 옥수수, 달래, 대파, 마늘, 미나리, 호박, 양송이버섯, 고사리, 느타리버섯, 냉이, 비름, 총각무, 완두, 참나물, 세발나물, 열무, 깨순	딸기, 귤, 사과, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 바지락, 조기, 김, 갈치, 고등어, 꽃게, 가자미, 임연수, 삼치, 대구, 낙지, 꼬막, 홍합, 굴, 전복, 미역, 파래
5월	양배추, 고구마순, 완두콩, 미나리, 비름, 고사리, 도라지, 파, 상추, 양파, 마늘, 머위, 쑥갓, 우엉, 부추, 배추, 양상추, 오이, 마늘, 당근, 가지, 호박, 깻잎, 총각무, 느타리버섯, 고춧잎, 연근	딸기, 토마토, 산딸기, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 다슬기, 고등어, 오징어, 잔새우, 멸치, 조기, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합
6월	감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 쑥갓, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마순, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 느타리버섯, 총각무, 가지, 완두, 도라지, 우엉, 머위대, 노각, 완두콩, 마늘, 알감자	토마토, 매실, 복분자, 하우스(수박, 참외, 포도)	전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게
7월	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 오이, 느타리버섯, 깻잎, 깻잎순, 쑥갓, 근대, 취나물, 미나리, 무, 고구마순, 아욱, 표고버섯, 고춧잎, 당근, 단호박, 아삭이교추	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	잡오징어, 전복, 임연수
8월	감자, 고구마, 비름, 오이, 풋고추, 열무, 양배추, 고구마순, 옥수수, 부추, 깻잎, 깻잎순, 적채, 쑥갓, 근대, 취나물, 당근, 무, 양송이버섯, 피망, 아욱, 표고버섯, 강낭콩, 느타리버섯, 상추, 시금치	토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미
9월	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박, 노각	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 쌀	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 쫄면, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미
10월	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추	굴, 꽃게, 고등어, 쫄면, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래
11월	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게
12월	당근, 시금치, 느타리버섯, 양배추, 무, 배추, 연근	귤, 감, 하우스 딸기	굴, 꽃게, 가자미, 낙지, 미역, 주꾸미, 꼬막, 김, 명태, 조기, 오징어, 쫄면, 삼치, 홍합, 다시마, 잡오징어, 전복, 파래

[계절별 제철식품(충청북도 영양사회, 2018)]

● 식단 기준

* 기장군 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단은 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%입니다.

* 유아기 1끼 열량 : (만1-2세) 240-260kcal, (만3-5세) 370-400kcal

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
영아기	만 0세	(초기) 25-30 (중기) 60-70 (후기) 100-120		(초기) 10 (중,후기) 15	점심 1회 제공기준
유아기	만1~2세	390-440	1일 900Kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 64.3% (약65%)로 제공)	20	오전간식, 점심, 오후간식
	만3~5세	600-680	1일 1,400Kcal의 평균 46%	25	
아동기	만6-11세	1일 1,750Kcal (만 3-5세 기준의 125%로 제공)		41	아침, 점심, 저녁 및 간식
청소년기	만12-18세	1일 2,300Kcal (만 3-5세 기준의 165%로 제공)		59	아침, 점심, 저녁 및 간식

- * 재료수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하며, **동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경**하여 주시기 바랍니다.
 * 식재료 대체 시 가급적 가장균센터 영양사를 통한 유선확인이 요구됩니다.

식단	일반 메뉴	대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔각두기↔오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자↔찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 달걀↔두부 교차변경 가능 * 닭고기→치킨너겟(X), 돼지고기→햄구이(X), 쇠고기조림→두부조림(X) * 가급적 가공식품은 자제
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

● 영유아 조리·배식 시 유의사항

식품 및 음식명	조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
밥류	잡곡밥	·잡곡량 5% 이내 사용 ·소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	·여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 ·조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 ·주2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려
	볶음밥·덮밥	·채소 크기는 1×1cm 이하로 썰기	·밥과 함께 채소가 섞여서 숟가락에 떠질 수 있도록 제공 ·횟수 제한 없음
국류	국	·쇠고기 다짐육보다 0.5×0.5×0.5cm로 발주하여 사용	·건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	·0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	·돼지고기(수육, 돈까스용), 쇠고기 도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 잘게 잘라서 제공 ·저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	·뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리 살 부위로 조리	·반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)
	생선	·가급적 순살 생선 사용	·배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	·오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 ·충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	·반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 ·조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 ·건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움
	난류	·반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	·삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 ·달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공

식품 및 음식명	조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
부찬류	샐러드·쌈채소	·생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 ·소스는 배식 직전에 버무려서 제공	·직접 손으로 씹을 짜기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 ·상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	·짜지 않도록 간에 유의	·2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	·맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (만 1~2세는 백김치 고려)	·잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ·1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
	각두기		·1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	·면을 충분히 익혀서 조리	·면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 ·포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	·먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	·떡국메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 ·떡이 너무 크지

		(굳어짐 없도록 주의)	사이스도 식게 잘라서 제공 만 1~2세는 조羹이떡 저작 및 소화가 어려우므로 주의	않도록 제공
			·찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 관찰 필요 (2~4등분으로 작게 잘라서 제공) ·목이 메지 않도록 음료와 함께 제공	
전류	전	·나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	·1.5×1.5cm 이하 크기로 제공	·3×3cm를 넘지 않도록 제공
기타	전과류·콩류	·콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	·삼킴사고 등의 위험으로 제공하지 않음	·알레르기 유무 확인 후, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	·메추리알은 꼭 익혀서 조리 ·생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	·메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 ·포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 ·씹어서 삼키도록 지도	
	찜 음식	·충분히 꼭 익혀서 조리	·찜감자, 찜고구마, 삶은 달걀 등은 펍펍해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ·배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 ·2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 손가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	물·음료	·반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 ·차류(매실차, 오미자차 등) 당일조리 당일소진 원칙준수	·컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 ·너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인 ·급하게 마시지 않도록 주의	

● 이유식 식단 안내

[영아기 월령별 이유식 조리]

구분	만 4~5개월 (이유준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
재료	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배미음(불린쌀 : 물 = 1:10)	7배죽(불린 쌀 : 물 = 1:7)	5배죽(불린쌀 : 물 = 1:5)

[영아기 월령별 이유식 제공 종류 및 형태]

구분		만 4-5개월 (이유준비기 및 초기)	만 6-8개월(이유 중기)	만 9-11개월(이유 후기)
발달 상태		· 입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 · 혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	· 턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 · 혀와 입천장으로 으깰 · 혀와 턱이 위아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으개어 먹을 수 있게 됨	· 아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 · 혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체 (딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈듯이 먹을 수 있게 됨
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형 태	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 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 철구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태

식 재 료	곡류	쌀, 잡쌀	현미, 자소, 옥수수, 보리, 수수	죽
	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
	해조류	-	다시마, 김, 미역	과래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	-	-	올리브유, 참기름
	우유 및 유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
	기타	-	대추, 건포도	깨

● 단계별 이유식의 주요내용과 조리 시 주의사항

구분	만 4-5개월 (이유준비기 및 초기)	만 6-8개월(이유 중기)	만 9-11개월(이유 후기)
재료크기	· 건더기가 없도록 갈아서 조리	· 0.3 cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	· 0.5 cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
주의사항	· 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작 (쌀미음 시작)/(현미, 밀 제외) · 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 (단맛에 길들여지기 쉬움) · 한 종류의 식재료를 사용한 후 점차 새로운 식재료를 더 추가하여 식재료별 알레르기 유무 확인 · 3-4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 · 알레르기나 아토피가 있을 때는 6개월 이후부터 이유식 시작	· 쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3-4일 간격을 두어 추가 · 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	· 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지함 · 수저 사용이 가능함 · 핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)
알레르기 유발가능 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장함 * 단, 달걀노른자의 경우 철분의 주요급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음		
기타주요 사항	· 달걀, 밀 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 함. · 1세 이전 영아에게 꿀과 옥수수시럽은 먹이지 않음 - 꿀과 옥수수시럽에는 클로스트리디움 보툴리눔균(<i>Clostridium botulinum</i>)의 포자가 들어있을 수 있는데 포자가 발아되면 독소를 형성하여 보툴리누스 중독을 일으킬 수 있기 때문		