

3. 일반식 (1-2세)

1-2세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(1-2세)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 1-2세 기준 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(🍀)을 제공합니다.
- 생일·견학식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 1-2세 특성상 섭취가 어려운 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.
- 테마식단 소개

상점Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
상점Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송송'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

② 제공 방법

- ✓ : 1-2세 특성을 고려한 조리·배식 시 주의가 필요한 메뉴
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 배추김치, 깍두기는 1cm 이하로 잘라서 제공합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 매끄럽고 동그란 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등)은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질은 제거하여 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 견학식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
80g (1주걱)	90g (1+1/3국자)	35g (3숟가락)	25g (2숟가락)	14g (가득 1숟가락)

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
 - 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
 - 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대치요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 쭈꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁χει, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	★생일식단★	표준조리법		1(목)	2(금) 생일식단	3(토)	
오전간식	✔️♣️자른사인머스켓			♣️토마토⑩/치즈②	✔️♣️자른사인머스켓	♣️배	
점 심	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩ ✔️콩나물무침⑤⑥ ✔️배추김치⑨			백미밥 수제비국⑥ ✔️소고기피망볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ✔️배추김치⑨	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩ ✔️콩나물무침⑤⑥ ✔️배추김치⑨	✔️어묵잔치국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ ✔️배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩/우유②	이달의 푸드브릿지		✔️간장비빔국수⑤⑥/보리차	케이크①②⑤⑥⑩/우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	436/17			431/18	436/17	360/13	
저녁	백미밥 ✔️두부콩나물국⑤ 훈제오리구이 ✔️청포묵무침⑤⑥ ✔️배추김치⑨			햄브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 소고기대파국⑩무나물⑤⑥ ✔️배추김치⑨	백미밥 ✔️두부콩나물국⑤ 훈제오리구이 ✔️청포묵무침⑤⑥ ✔️배추김치⑨		
저녁간식	우유②			우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	348/17			332/11	348/17		
일 자	4(일)	5(월)	6(화)	7(수) 상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	미숫가루⑤/우유②	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21~10/8 대체공휴일 (휴원)	참치당근죽	시리얼/우유②	♣️배/떡먹는요구르트②	 한글날 (휴원)	♣️단감
점 심	오므라이스 ①②⑤⑥⑫⑬ 다시마양파국⑤⑥ ✔️배추김치⑨		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑫ ✔️도토리묵무침⑤⑥ ✔️배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (송송) 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✔️핑크깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 ✔️핑크깍두기⑨		된장파마두부덮밥⑤⑥⑩ ✔️콩나물국⑤ ✔️배추김치⑨
오후간식	우유②		♣️찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬	양파크림스프②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	439/19		462/21	462/28	410/17		333/14
저녁			참치마요덮밥①⑤⑥⑫⑬ 두부맑은국⑤⑥ 깻잎지⑤⑥ ✔️배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ ✔️핑크깍두기⑨	백미밥 ✔️우동국⑤⑥ 돼지고기수육⑩(+쌈장⑤⑥) 애호박나물⑤⑥ ✔️배추김치⑨		
저녁간식			우유②	우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		341/19	314/15	338/18			
일 자	11(일)	12(월) 가통Day	13(화)	14(수) 푸드브릿지Day	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♣️포도	♣️바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	♣️사과/치즈②	♣️키위	♣️배
점 심	소고기자장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 두부된장국⑤⑥ ✔️배추김치⑨	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥ ✔️핑크깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ ✔️버섯나물⑤⑥ ✔️배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ ✔️연근흑임자소스무침①⑤ ✔️핑크깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✔️핑크깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ ✔️배추김치⑨	돈육카레라이스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ ✔️배추김치⑨
오후간식	우유②	(✔️견과)핫케이크①②⑤⑥⑫/우유②	♣️찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	✔️잔치국수⑤⑥	마들렌①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	343/14	435/18	428/18	463/18	410/15	393/14	328/16
저녁		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑫ 숙주무침 ✔️배추김치⑨	백미밥 ✔️버섯미역국⑤⑥ 닭살단호박찜⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ ✔️배추김치⑨	백미밥 유부양파국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑫ ✔️연근튀김⑤⑥ ✔️핑크깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑫ 실파장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✔️핑크깍두기⑨	백미밥 ✔️콩나물국⑤ 소고기가지볶음⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ ✔️배추김치⑨	
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		349/17	311/18	354/14	302/17	316/16	

일 자	18(일)	19(월) 상경Day1	20(화)	21(수) 현장학습	22(목)	23(금)	24(토)				
오전간식	✔♣파인애플	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	♣바나나	✔♣파프리카스틱/ 떠먹는요구르트②	♣단감	♣토마토⑫				
점 심	달걀시금치볶음밥 ①⑤⑥ 두부양파국⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①0.4%⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥⑩ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪ 참나물무침⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ ✔단무지⑬ 당근사과주스	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ ✔오이나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	수수밥 ✔우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮ ✔고사리나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	달걀대파볶음밥 ①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔배추김치⑨				
오후간식	우유②	✔고구마맛탕⑤ /우유②	♣찐감자/ 우유②	후레쉬빈①②⑤⑥ /칼슘두유⑤	브로콜리스프②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥/우유②	우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	350/13	416/17	419/19	410/18	426/16	452/21	304/13				
저녁		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 감장국⑤⑥ 닭살청경채조림 ⑤⑥⑩ 아기무생채 ✔배추김치⑨	백미밥 ✔버섯된장국⑤⑥ 두부데리야끼구이 ⑤⑥⑩ ✔부추달걀찜① ✔배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 수제비국⑥ 브로콜리무침 ✔핑크깍두기⑨	백미밥 달걀국① 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨					
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		320/16	319/18	304/13	353/18	332/16					
일 자	25(일)	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)				
오전간식	♣배	♣바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	♣배	♣굴					
점 심	햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩⑪ 콩나물국⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	흑미밥 달걀만국① ✔삼치시래기조림⑤⑥ 숙주무침 ✔배추김치⑨	✔소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ ✔콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 ✔버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	수수밥 ✔새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨					
오후간식	우유②	오일스파게티/ 액상요구르트②	♣찐고구마/ 우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/ 우유②	곡물식빵①②⑤⑥/ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	331/16	422/16	447/18	456/18	413/19	408/18					
저녁		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부간장조림⑤⑥ 구이김 ✔핑크깍두기⑨	백미밥 ✔숙주당면국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ ✔시래기나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 연두부국⑤ ✔소고기콩나물볶음 ⑤⑥⑩ ✔연근조림⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 떡갈비조림 ⑤⑥⑩ ✔버섯나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	✔새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ ✔오이무침⑤⑥ ✔배추김치⑨					
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②					
열량(kcal)/단백질(g)		317/14	345/18	333/17	337/16	337/18					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮ 닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
안내사항	- ✔는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - ✔배추김치, ✔깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미										
원산지 표시	배추김치		쌀 (밥/죽)		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)		백미(유기농 국내산) 흑미(국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	동태	참치당근죽 (참치)	너비아니 구이	햄브로콜리 볶음밥(햄)	참치마요덮밥 (참치)	떡갈비조림	훈제오리구이 (훈제오리)	햄채소볶음밥(햄)			
	러시아 연방산	가다랑어 (원양산)	돼지고기 (국내산) 소고기 (국내산)	돼지고기(국내산) 기타(국내산)	가다랑어 (원양산)	돼지고기(국내산) 기타(국내산)	오리고기 (국내산)	돼지고기(국내산) 기타(국내산)			

일 자	[12개월 이전 제한 식품]			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감			으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	
점 심	▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트 ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류			소고기브로콜리무른밥 ⑬	두부수수무른밥⑤	
오후간식	▶ 기타 : 가공식품, 견과류 ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839) ▶ 발급일 : 2026.9.18.			소면⑥/보리차	찐감자/보리차	
열량(kcal)/단백질(g)				162/6	131/4	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 🍪 일시 : 9/21~10/8	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)		으깬과일(사과)
점 심		닭가슴살미역무른밥 ⑮	소고기당근무른밥⑯	달걀노른자애호박무른밥 ①		두부양파무른밥⑤
오후간식		찐고구마/보리차	아기치즈②	플레인요구르트②		아기떡볶/보리차
열량(kcal)/단백질(g)		143/6	186/7	192/7		157/4
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)
점 심	소고기청경채무른밥 ⑮	닭가슴살무른밥⑮	두부연근무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥 ⑮	달걀노른자양파무른밥 ①	두부미역무른밥⑤
오후간식	아기두유⑤	찐단호박/보리차	아기떡볶/보리차	소면⑥/보리차	아기치즈②	아기요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	215/8	129/5	159/4	139/6	191/6	159/4
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	순두부애호박무른밥 ⑤	닭가슴살청경채무른밥 ⑮	달걀노른자버섯무른밥 ①	소고기오이무른밥⑯	닭가슴살수수무른밥 ⑮	달걀노른자감자무른밥 ①
오후간식	찐고구마/보리차	찐감자/보리차	아기두유⑤	플레인요구르트②	우동면⑥/보리차	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	135/3	145/6	209/7	184/7	135/6	188/6
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	
점 심	소고기양파무른밥⑯	달걀노른자당근무른밥 ①	연두부연근무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥 ①	두부양배추무른밥⑤	
오후간식	아기두유⑤	찐고구마/보리차	아기치즈②	아기떡볶/보리차	식빵①②⑤⑥ /보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	218/8	175/4	148/4	187/6	182/5	
안내사항	※ 식재료 수급에 따른 식재료 변경 시, 반드시 식단 안내문(1P)을 참고하여 제공 가능한 식재료로 제공합니다. ※ 소금, 설탕, 간장 등 조미료는 이유식 종료 때까지 사용하지 않습니다.					표준조리법
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표 시	쌀(밥)		콩		소고기	
	백미(유기농 국내산)		두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)		국내산 (한우)	
					닭고기	
					국내산	

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 열룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 동집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 실온 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

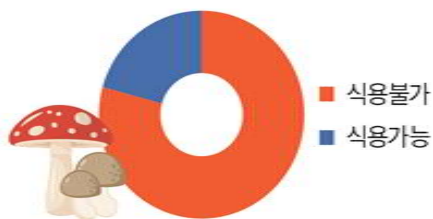


대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



🎤 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 기억기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🥣 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.



10월



작지만 강한,

호박씨



호박이 될 수 있을까? 호박이 되는 길을 찾아요!



나만의 호박 모빌을 만들어 보아요!

준비물 가위, 펀치, 색칠도구(색연필 등), 끈, 막대기(나무젓가락 등)

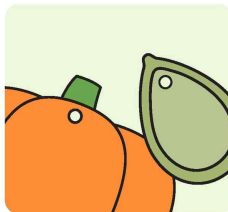
만드는 방법



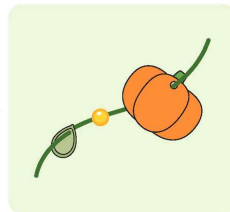
도안을 색칠한다.



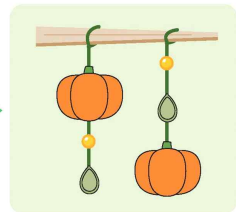
색칠한 도안을
가위로 오린다.



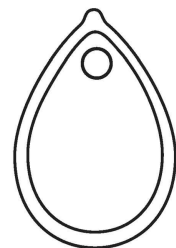
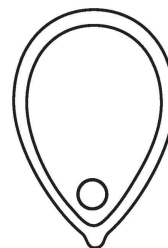
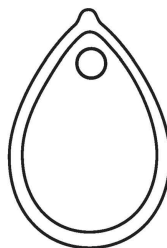
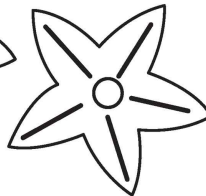
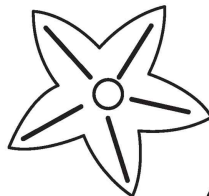
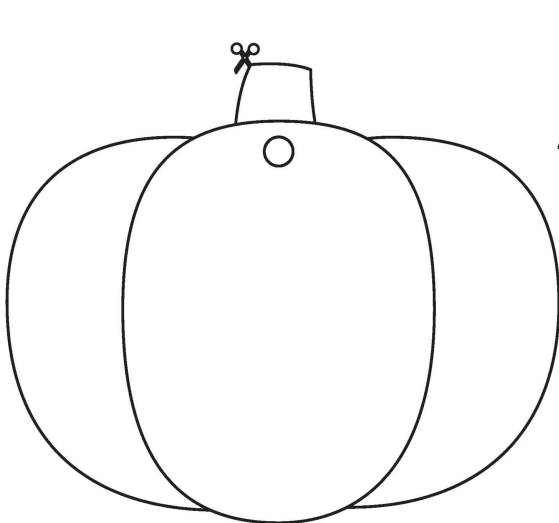
펀치로 구멍을
뚫는다.



끈을 구멍에 끼워
연결한다.



완성한 모빌을
막대기에 묶는다.



식품알레르기 관리 안내문

- ▶ **대체식** : 알레르기 유발 식품과 같은 식품군 내에서 영양상으로 비슷한 식품을 선택하여 제공하는 것, 단백질 유사성으로 인한 교차 반응 주의 필요
- ▶ **제거식** : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공하는 것, 교차오염에 의해 소량으로도 반응이 나타날 수 있으므로 원인 식품을 먼저 조리한 후 덜어두고 나머지 조리 시행
- ▶ **가정 대체식(도시락)** : 보호자에게 같은 식품군 내에서 대체를 안내하고 가능한 급식 메뉴와 유사한 외관의 식품으로 준비하여 유병 어린이가 심리적 불편이 없도록 배려
- ▶ 매월 식단 메뉴에는 알레르기 유발 식품 표기 번호를 준수하여 제공됩니다.

[알레르기 유발 식품 표기 번호] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품 포함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)도 ⑤대두 또는 ⑥밀을 표기합니다.

- 카레/자장/하이라이스/스프 분말 등 가공식품은 중앙급식관리지원센터 [식단작성프로그램] 기준으로 표기합니다.

※ 단, 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 식품표시사항(원재료명 제품 포장지)의 알레르기 유발 식품 확인 바랍니다.

■ 안내사항 ■

식품	유발 식품	종류	대체식품
난류	① 달걀	달걀	두부류, 생선류(갈치, 임연수, 조기, 대구, 명태 등 흰살생선), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등 단백질 식품
		과자 및 빵류	- 백설기, 무지개떡, 바람떡, 증편 등 떡류 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유
		소스류(마요네즈, 머스터드) 우유, 호상(액상)요구르트, 치즈	간장, 올리브오일, 오리엔탈, 발사믹 칼슘 강화 우유
유제품	② 우유	과자 및 빵류	- 백설기, 무지개떡, 바람떡, 증편 등 떡류 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유
		소스류(요거트소스)	간장, 올리브유, 오리엔탈, 발사믹
		버터	콩기름(식용유), 올리브유, 참기름, 들기름
밀	⑥ 밀	밀가루	쌀가루, 전분가루, 감자가루, 옥수수가루
		빵류	백설기, 무지개떡, 바람떡, 증편 등 떡류
		면류	쌀국수면, 메밀면, 당면(전분면), 감자면, 옥수수면
		간장, 된장, 카레/자장가루 등	소금, 식초
생선	⑦ 고등어	고등어(등푸른생선)	- 소고기, 돼지고기, 두부류, 달걀 등 단백질 식품 - 생선을 제한하는 경우, 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장
육류	⑩ 돼지고기	돼지고기	소고기, 닭고기, 두부류, 생선류
	⑮ 닭고기	닭고기	소고기, 돼지고기, 두부류, 생선류
	⑯ 소고기	소고기	닭고기, 돼지고기, 두부류, 생선류
콩류	⑤ 대두 ④ 땅콩	두부류	소고기, 돼지고기, 달걀, 생선류
		두유	우유
		간장, 된장, 고추장	소금, 식초
		콩기름(튀김 및 과자 포함) 땅콩	옥수수유, 올리브유, 포도씨유 외관상 비슷한 건포도, 복은콩, 깨 또는 제거식 권장
게·새우	⑧ 게 ⑨ 새우	게, 새우	- 소고기, 닭고기, 생선류, 두부류, 달걀 등 단백질 식품 - 건새우 육수 사용 주의 필요
복숭아·토마토	⑪ 복숭아	복숭아	- 수박, 참외 과일류(장미과 과일) - 사과, 자두, 체리, 배 교차반응 주의 필요
	⑫ 토마토	토마토 토마토케첩, 소스 자연간식	소금, 식초, 간장, 올리브유 수박, 참외, 바나나, 사과, 굴 등 과일류
견과류	⑭ 호두 ⑲ 잣	호두, 잣	- 외관상 비슷한 건포도, 복은콩 또는 제거식 권장 - 소량으로도 반응하며 증상이 심한 경우가 많으므로 주의 필요

구분	관리방법	식단 예시		
조리 제공	원인 식품이 주재료 인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (★같은 식품군 내 동일 조리법으로)	[달걀 알레르기] 달걀찜→연두부찜 달걀말이→두부구이	[고등어 알레르기] 고등어조림 →소고기장조림	[새우 알레르기] 새우볶음밥 →달걀볶음밥
	원인 식품이 부재료 인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 →	[견과류(호두 또는 잣) 알레르기] 잔멸치견과볶음→ 잔멸치볶음		
	원인 식품 넣기 전 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품 넣고 조리	[달걀 알레르기] 북엇국→(달걀 제외) 북엇국		
가공식품 제공	식품표시사항(원재료명 제품 포장지) 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	[달걀 알레르기] 카스테라→백설기	[우유 알레르기] 꿀호떡→증편	[밀 알레르기] 소면→ (밀 함유x) 쌀국수

[출처] 2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 식품의약품안전처

2026년 10월 식품알레르기 대체식품 요청서

반명	아동명	연령	식품알레르기 원인식품	증상부위	주요증상	식단표	대체식품 제공희망여부 (O, X)
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	
						월 일	

※ 식단표에 의거하여 사전에 원으로 미리 공지 되지 않은 알레르기 식품섭취 사고에 대해서 원에서는 책임지지 않습니다.

*제출마감일: 10월 8일(목)까지

※ 식품의약품안전처에서 고시한 19가지 식품알레르기 유발식품 안내

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