동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

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 (㎍RAE)	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), 찰기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.
- 테마식단 소개

싱겁Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
싱겁Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '숭늉'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 푹 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 식품표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처요령 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, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 쭈꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 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]

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Managem

[2026년 11월 일반식 (1-2세)]

언덕위에 하얀 어린이집 Kid's First Childcare House White Childcare Center on the Hill

일 자	1(일)	2(월)	3(화)	4(수)현장학습	5(목)	6(금)*싱겁Day1*	7(토)
오전간식	♣토마토⑫	♣단감/치즈②	달걀죽①	♣귤	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	✔♣자른샤인머스캣	♣연시
점 심	돈육양배추덮밥 ⑤⑥⑩ 연두붓국⑤ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✔소고기잡채⑤⑥⑯ ✔청포묵무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯) ✔단무지⑬ 당근사과주스	수수밥 ✔애호박버섯국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ ✔오이초무침	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	우유②	✔쌀국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	후레쉬번①②⑤⑥ /칼슘두유⑤	크림스프② (+크루통①②⑤⑥)	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	330/15	392/18	437/17	410/18	400/20(424/20)	401/14	340/17
저녁		닭살자장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 실파장국⑤⑥ ✔춘권튀김⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 소고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 돈육배추찜⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 가자미구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회+케첩 ①②⑤⑥⑫ ✔배추김치⑨	
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		345/18	335/15	343/18	328/17	322/16	
일 자	8 (일)	9(월)	10(화)	11(수)*푸드브릿지Day*	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣귤	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣키위/우유②	♣배	✔♣파인애플
점 심	소고기깻잎덮밥 ⑤⑥⑯ 우동국⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 ✔두부콩나물국⑤ 돈육목살구이⑩ ✔오이나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ ✔생선가스+소스 ①⑤⑥ 양배추코울슬로 ①⑤ ✔핑크깍두기⑨	소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑯ ✔달걀부춧국 ①⑤⑥ ✔버섯나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	기장밥 ✔오징어백짬뽕국 ⑤⑥⑰⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	두부소보로덮밥 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	✔*참나물비빔국수*⑤⑥ /보리차	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/20	447/21	463/19	410/18	405/20	407/18	312/11
저녁		백미밥 ✔두부콩나물국⑤ 돈육목살구이⑩ ✔오이나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 ✔들깨버섯탕⑤⑥ ✔소고기부추조림 ⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ ✔배추김치⑨	돈육가지볶음밥⑤ ⑥⑩ 연두붓국⑤ 아기무생채 ✔배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ ✔오징어채소볶음⑤⑥⑰ 스크렘블에그 ①②⑤ ✔핑크깍두기⑨	
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		317/14	349/16	343/15	332/15	315/15	
일 자	15(일)	16(월)*가톨Day*	17(화)	18(수)*싱겁Day2*	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣키위	♣바나나	누룽지죽	시리얼/우유②	♣오이스틱 /떠먹는요구르트②	♣귤	♣단감
점 심	달걀마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ ✔콩나물국⑤ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ ✔*연근들깨무침* ①⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	흑미밥 대구살양팟국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ ✔열무무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (*숭늉*) 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 소고기장조림 ⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 임연수구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	✔닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 ✔핑크깍두기⑨
오후간식	우유②	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차	옥수수스프 ①②⑤⑥⑮⑯	식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	352/14	443/20	439/15	440/17(466/17)	430/18	425/18	387/19
저녁		돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩ ✔우동국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 대구살전①⑤⑥ ✔연근조림⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이 ⑤⑥⑮⑱ 고구마범벅①⑤ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 ✔소고기당면국 ⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① ✔오이무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육당근조림 ⑤⑥⑩ 구이김 ✔핑크깍두기⑨	
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		335/17	332/17	338/17	334/14	309/17	

일 자	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day	28(토)
오전간식	✔♣파인애플	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	소고기시래기밥+ 양념장 ⑤⑥⑯ 아욱된장국⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 ✔배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ ✔콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ *참나물소불고기* ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ ✔핑크깍두기⑨
오후간식	우유②	✔온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /보리차	호빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	385/16	394/16	402/20	432/18	413/19	409/18	318/12
저녁		백미밥 유부된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑯ ✔버섯나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 양배추들깻국 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	백미밥 쑥갓달걀국① 돈육사태찜⑤⑥⑩ ✔콩나물무침⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	소고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑯ 두부대팟국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ ✔미트볼조림⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		345/16	341/20	322/16	346/19	335/13	

일 자	29(일)	30(월)		★생일식단★	표준조리법
오전간식	♣바나나	♣키위		♣귤	
점 심	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 맑은미역국⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ ✔닭살버섯볶음 ⑤⑥⑮ 구이김 ✔배추김치⑨	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처	백미밥 ✔황태미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ ✔오이무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	
오후간식	우유②	✔다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②		케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	358/17	403/15		467/18	
저녁		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 두부부침⑤⑥ ✔우엉조림⑤⑥ ✔배추김치⑨	[식품안전나라 바로가기]	백미밥 두부된장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑰ ✔버섯나물⑤⑥ ✔핑크깍두기⑨	참나물
저녁간식		우유②		우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		337/14		325/14	

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.
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 표 시									
	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오징어	오리고기	생선가스
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	유기농백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	동태 (러시아연방산)
	떡갈비구이	참치채소볶음밥 (참치)	훈제오리볶음 (훈제오리)	햄채소볶음밥(햄)	함박스테이크	미트볼조림			
	돼지고기(국내산) 기타(국내산)	가다랑어 (원양산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산) 기타(국내산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)			

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

[2026년 11월 이유식(후기10-12개월)]

언덕위에 하얀 어린이집 Kid's First Childcare House White Childcare Center on the Hill

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)
점 심	닭가슴살무무른밥⑮	순두부당근무른밥⑤	달걀노른자배추무른밥①	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자오이무른밥①	닭가슴살감자무른밥⑮
오후간식	쌀국수면/보리차	찐단호박/보리차	아기두유⑤	플레인요구르트②	아기치즈②	찐감자/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	167/6	122/3	221/7	162/6	176/6	154/6
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)
점 심	두부수수무른밥⑤	닭가슴살미역무른밥⑮	소고기버섯무른밥⑯	연두부아욱무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	두부당근무른밥⑤
오후간식	아기두유⑤	찐감자/보리차	소면⑥/보리차	찐고구마/보리차	모닝빵①②⑤⑥/보리차	아기떡뻥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	177/6	145/6	160/5	153/4	179/7	157/4
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(배)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)
점 심	달걀노른자연근무른밥①	두부양파무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	소고기오이무른밥⑯	달걀노른자당근무른밥①	닭가슴살수수무른밥⑮
오후간식	플레인요구르트②	찐고구마/보리차	아기치즈②	아기두유⑤	식빵①②⑤⑥/보리차	소면⑥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	211/7	140/3	178/6	189/8	217/6	135/6
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	으깬과일(배)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(사과)	으깬과일(바나나)	으깬과일(배)
점 심	소고기브로콜리무른밥⑯	닭가슴살양배추무른밥⑮	달걀노른자수수무른밥①	두부미역무른밥⑤	소고기무무른밥⑯	달걀노른자양파무른밥①
오후간식	아기치즈②	찐단호박/보리차	아기두유⑤	아기떡뻥/보리차	플레인요구르트②	아기요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	161/7	130/5	219/8	153/4	200/8	197/5

일 자	30(월)
오전간식	으깬과일(사과)
점 심	닭가슴살버섯무른밥⑮
오후간식	찐감자/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	137/6

[12개월 이전 제한 식품]

- ▶ 과일류 : 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감
- ▶ 유제품 : 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트
- ▶ 어육류 : 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 갑각류
- ▶ 기타 : 가공식품, 견과류
- ▶ 발행처 : 영양기획팀 (문의 02-6925-1839)
- ▶ 발급일 : 2026.10.20.

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

※ **⑬아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(죽)	콩	소고기	닭고기
	백미(국내산 유기농)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- ☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- ☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



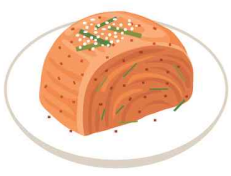
김장에 사용되는 고무장갑、고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- ☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- ☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- ☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 * 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

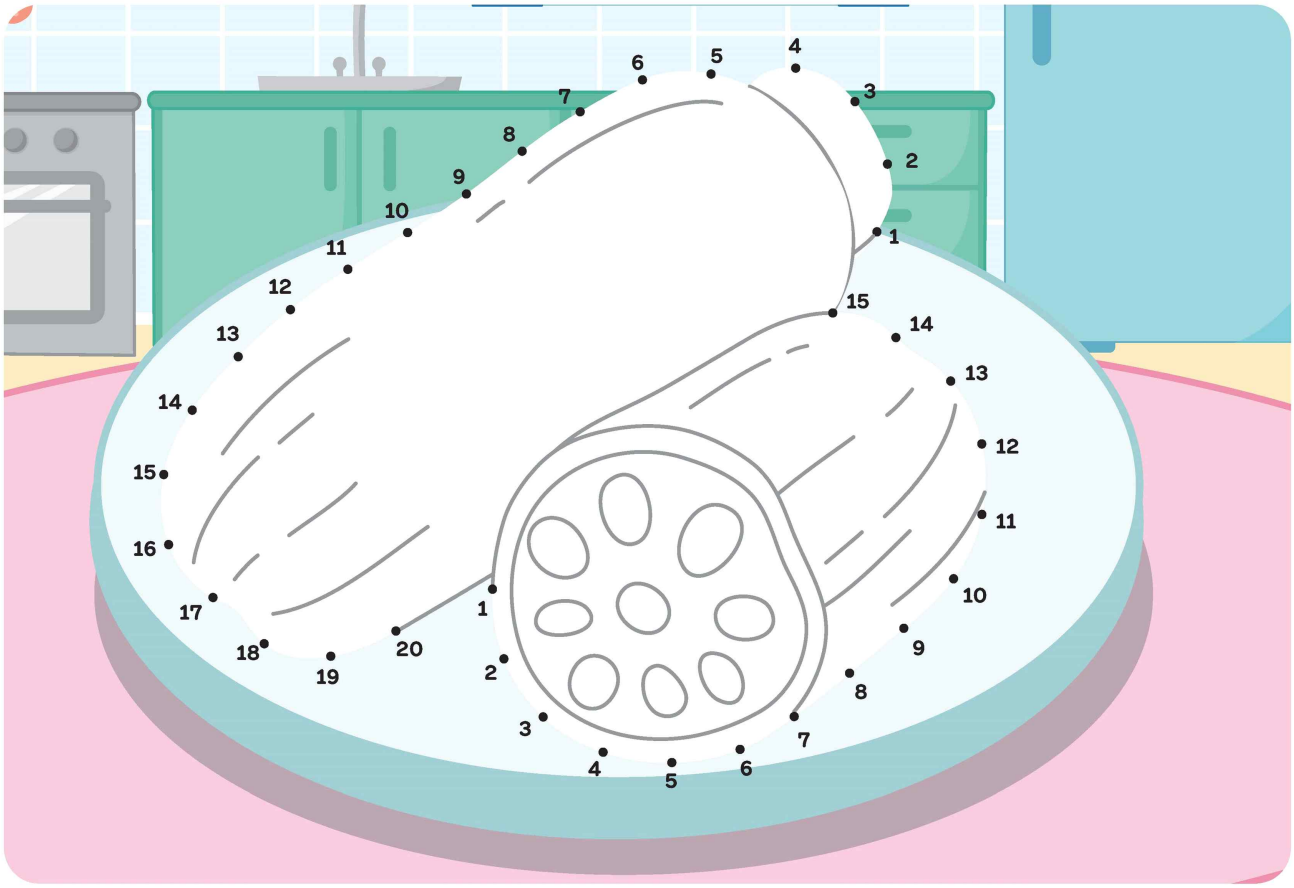
이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

2026년 서울공동개발 가정활동지

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

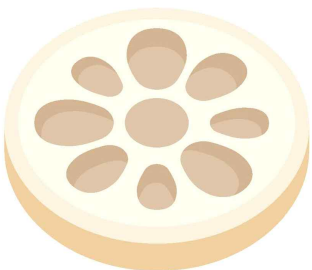
기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

점을 이어 연근을 따라 그려보고 예쁘게 색칠해 볼까요?



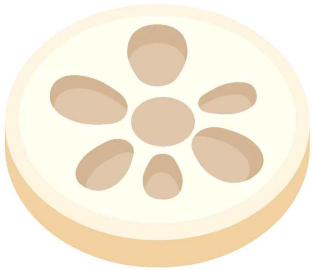
연근의 구멍 개수를 세어보고 알맞은 숫자를 적어보아요!





9





7

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

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 **⑥밀**을 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	①달걀	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)		간장, 올리브오일, 오리엔탈, 발사믹
유제품	②우유	우유, 호상(액상)요구르트, 치즈		칼슘 강화 두유
		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	⑥밀	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	⑦고등어	고등어(등푸른생선)		- 소고기, 돼지고기, 두부류, 달걀 등 단백질 식품 - 생선을 제한하는 경우, 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장
육류	⑩돼지고기	돼지고기		소고기, 닭고기, 두부류, 생선류
	⑮닭고기	닭고기		소고기, 돼지고기, 두부류, 생선류
	⑯소고기	소고기		닭고기, 돼지고기, 두부류, 생선류
콩류	⑤대두 ④땅콩	두부류		소고기, 돼지고기, 달걀, 생선류
		두유		우유
		간장, 된장, 고추장		소금, 식초
		콩기름(튀김 및 과자 포함)		옥수수유, 올리브유, 포도씨유
		땅콩		외관상 비슷한 건포도, 볶은콩, 깨 또는 제거식 권장
게·새우	⑧게 ⑨새우	게, 새우		- 소고기, 닭고기, 생선류, 두부류, 달걀 등 단백질 식품 - 건새우 육수 사용 주의 필요
복숭아·토마토	⑪복숭아 ⑫토마토	복숭아		- 수박, 참외 과일류(장미과 과일) - 사과, 자두, 체리, 배 교차반응 주의 필요
		토마토	토마토케첩, 소스	소금, 식초, 간장, 올리브유
			자연간식	수박, 참외, 바나나, 사과, 귤 등 과일류
견과류	⑭호두 ⑲잣	호두, 잣		- 외관상 비슷한 건포도, 볶은콩 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 →닭살볶음밥
	원인 식품이 **부재료**인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품 넣고 조리	[견과류(호두 또는 잣) 알레르기] 잔멸치견과볶음→ 잔멸치볶음		
		[달걀 알레르기] 북엇국→(달걀 제외) 북엇국		
가공식품 제공	**식품표시사항(원재료명 제품 포장지)** 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	[달걀 알레르기] 카스테라→백설기	[우유 알레르기] 꿀호떡빵→증편	[밀 알레르기] 소면→ (밀 함유×) 쌀국수

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

2026년 11월 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: 11월 6일(금)까지

※ 식품의약안전처에서 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.**