

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	표준조리법		1(목)		2(금)	3(토)		
오전간식				♣사과⑫/치즈②	♣배			
점 심				흑미밥 수제비국⑥ ✓소고기파망부름⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ✓배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ✓깍두기⑨			
오후간식		이달의 푸드브릿지		✓간장비빔국수⑤⑥ /보리차	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		연근 		431/18	426/18			
일 자	5(월)	6(화)	7(수)상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식	 정보제공(색단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 일시 : 9/21~10/8	참치치당근죽	시리얼/우유②	♣배 /떠먹는요구르트②		♣단감		
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨워볶음⑤⑥⑩ ✓도토리묵무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 승능 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 ✓깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ ✓콩나물국⑤ ✓배추김치⑨		
오후간식		♣찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬	양파크림스프②		우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		462/21	462/28	410/17		333/14		
일 자	12(월)가통Day	13(화)	14(수)푸드브릿지Day	15(목)	16(금)★생일식단★	17(토)		
오전간식	♣바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	♣사과/치즈②	✓♣자른사인머스켓	♣배		
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ ✓버섯나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ ✓연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ ✓깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ✓콩나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ ✓배추김치⑨		
오후간식	✓견과와케이크 ①②⑤⑥⑭/우유②	♣찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	✓잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	435/18	428/18	463/18	410/15	436/17	328/16		
일 자	19(월)상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	✓♣파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	♣단감	♣토마토⑫		
점 심	흑미밥 순두부백탕[0.4%]⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ ✓깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ ✓버섯양파국 ✓미역줄기나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ ✓오이나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	수수밥 ✓우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮ ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ✓고사리나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✓배추김치⑨		
오후간식	✓고구마맛탕⑤ /우유②	♣찐감자/우유②	✓부추전⑤⑥/보리차	브로콜리스프②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	419/19	402/14	426/16	452/21	304/13		
일 자	26(월)	27(화)	28(수)푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	♣바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	♣배	♣굴	♣사과		
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① ✓돈육사래기조림⑤⑥⑩ 숙주무침 ✓배추김치⑨	✓소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ ✓콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✓깍두기⑨	백미밥 ✓버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 우거지된장국⑤⑥ ✓깍두기⑨		
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	♣찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	422/16	447/18	456/18	413/19	408/18	318/18		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠자른 ※ ㉡아황산류는 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
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산	국내산	국내산
	고등어	동그랑땡(완자)		참치채소죽(참치)	너비아니구이			
	국내산	돼지고기(국내산) 두부(외국산)		가다랑어 (원양산:태평양)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)			

4. 일반식 (3-5세)

3-5세 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(3-5세)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7

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

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 3-5세 기준 1일 에너지 필요추정량 1,400kcal의 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·건강식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 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, 매일 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

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 잘게 잘라서 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)
- 건강식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
120g (1+1/2주걱)	140g (2국자)	50g (가득 3숟가락)	40g (4숟가락)	20g (2숟가락)

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매일 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 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, 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		표준조리법		1(목)	2(금)	3(토)		
오전간식				♣사과⑫/치즈②	♣배			
점 심				흑미밥 수제비국⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식			이달의 푸드브릿지		간장비빔국수⑤⑥ /보리차		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			연근		663/28		656/28	
일 자	5(월)	6(화)	7(수)상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 면접도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 일시 : 9/21~10/8	참치당근죽	시리얼/우유②	♣배 /떠먹는요구르트②		♣단감		
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 송송 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨		
오후간식		♣찐고구마/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑯	양파크림스프②		우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		710/32	711/27	631/26		512/21		
일 자	12(월)가통Day	13(화)	14(수)푸드브릿지Day	15(목)	16(금)★생일식단★	17(토)		
오전간식	♣바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	♣사과/치즈②	♣자른샤인머스켓	♣배		
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑬⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	(견과)화케이크 ①②⑤⑥⑬/우유②	♣찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	669/27	658/28	713/28	631/23	670/26	505/25		
일 자	19(월)상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식	♣오렌지	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	♣단감	♣토마토⑫		
점 심	흑미밥 순두부백탕[0.4%]⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑬⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	♣찐감자/우유②	부추전⑤⑥/보리차	브로콜리스프②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	640/26	644/29	619/21	655/24	695/32	467/20		
일 자	26(월)	27(화)	28(수)푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	♣바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	♣배	♣굴	♣사과		
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육시래기조림⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	소고기자장밥+양념장 ⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부미역국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑮ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	♣찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	649/25	688/27	701/27	636/29	628/28	489/27		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산	국내산	국내산
	고등어		동그랑땡전(완자)		참치채소죽(참치)		너비아니구이	
	국내산		돼지고기(국내산) 두부(외국산)		가다랑어 (원양산:태평양)		돼지고기(국내산) 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 배꼽 부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열록이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 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, 흠집이 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.

