

26년11월 대치어린이집 식단표 <영아 이유식>

영양사 : 정도윤 선생님

담양군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
초기(만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량/단백질	28 / 1	28 / 1	28 / 1	33 / 1	33 / 1	33 / 1
중기(만6~8개월)	달걀노른자파프리카죽①	두부청경채죽⑤	닭가슴살사과죽⑮	명태살무죽	소고기연근죽⑯	달걀노른자고구마죽①
열량/단백질	79 / 2	62 / 2	67 / 3	61 / 3	78 / 3	68 / 1
후기(만9~11개월)	달걀노른자파프리카무른밥①	두부청경채무른밥⑤	닭가슴살사과무른밥⑮	명태살무무른밥	소고기연근무른밥⑯	달걀노른자고구마무른밥①
열량/단백질	112 / 3	92 / 3	101 / 5	100 / 4	118 / 5	120 / 3
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
초기(4~5개월)	무미음	무미음	무미음	새송이버섯미음	새송이버섯미음	새송이버섯미음
열량/단백질	27 / 1	27 / 1	27 / 1	26 / 1	26 / 1	26 / 1
중기(6~8개월)	두부가지죽⑤	닭가슴살무죽⑮	명태살양파죽	소고기콩나물죽⑤⑯	달걀당근죽①	두부새송이버섯죽⑤
열량/단백질	67 / 2	64 / 3	62 / 3	66 / 3	68 / 2	63 / 2
후기(9~11개월)	두부가지무른밥⑤	닭가슴살무무른밥⑮	명태살양파무른밥	소고기콩나물무른밥⑤⑯	달걀당근죽①	두부새송이버섯무른밥⑤
열량/단백질	94 / 3	96 / 5	93 / 4	111 / 5	88 / 3	94 / 3
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
초기(4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량/단백질	27 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1	27 / 1
중기(6~8개월)	닭가슴살미역죽⑮	삼치살양배추죽	소고기애호박죽⑯	달걀노른자배추죽①	두부당근죽⑤	닭가슴살양파죽⑮
열량/단백질	63 / 3	65 / 3	65 / 3	85 / 3	64 / 2	64 / 3
후기(9~11개월)	닭가슴살미역무른밥⑮	삼치살양배추무른밥	소고기애호박무른밥⑯	달걀노른자배추무른밥①	두부당근무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮
열량/단백질	95 / 5	98 / 5	95 / 3	125 / 4	96 / 3	97 / 5
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
초기(4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	배추미음	배추미음	배추미음
열량/단백질	28 / 1	28 / 1	28 / 1	26 / 1	26 / 1	26 / 1
중기(6~8개월)	삼치살고구마죽	소고기단호박죽⑯	달걀감자죽①	두부배추죽⑤	닭가슴살부추죽⑮	명태살녹두죽⑤
열량/단백질	78 / 3	77 / 3	90 / 3	62 / 2	64 / 3	69 / 5
후기(9~11개월)	삼치살고구마무른밥	소고기단호박무른밥⑯	달걀감자무른밥①	두부베추무른밥⑤	닭가슴살부추무른밥⑮	명태살녹두무른밥⑤
열량/단백질	117 / 5	115 / 4	143 / 5	93 / 3	96 / 5	112 / 6
날짜	30일(월)					
초기(4~5개월)	브로콜리미음					
열량/단백질	27 / 1					
중기(6~8개월)	소고기브로콜리죽⑯					
열량/단백질	80 / 3					
후기(9~11개월)	소고기브로콜리무른밥⑯					
열량/단백질	105 / 3					

죽염의 효능

①잔류농약 해독
②백혈구수 증가
③살균력 강화
④정혈작용

출처 : 한국박물관연구회'한국의 박물관 : 대나무

◇ 알레르기 유발식품

①난류(가금류)	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류	⑲잣	

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◇ 원산지표시

구분	쌀	배추김치		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				국내산			수입산						
		배추	고춧가루	한우	육우	젖소					명태	오징어	주꾸미
내용	국내산	국내산	국내산	국내산(국거리)			호주산 (불고기용)	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산



11월 대치어린이집 식단안내 <영아 이유식>

담양군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 정도윤 선생님

월령별 이유식 조리				
구분		초기(만4~5개월)	중기(만6~8개월)	후기(만9~11개월)
농도		10배 미음(불린 쌀:물 = 1:10)	7배 죽(불린 쌀:물 = 1:7)	5배 죽(불린 쌀:물 = 1:5)
재료		불린 쌀 20g, 물 200㎖	불린 쌀 20g, 물 140㎖	불린 쌀 30g, 물 150㎖
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
제공 형태		미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운 체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3 ~ 0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
식재료	곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
	육류	소고기·닭고기(기름기가 적은 부위)		소고기·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	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	-	-	참기름, 올리브유
	우유 및 유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
	기타	-	대추, 건포도	깨
주의사항		● 초기에는 소화가 용이하고 알레르기 위험이 거의 없는 곡류를 제공 합니다 ● 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 식품알레르기 반응 등에 유의합니다 ● 영아기는 장벽 투과성과 면역기능의 미성숙으로 알레르기의 원인이 될 수 있는 달걀흰자, 고등어, 밀, 대두, 복숭아, 토마토, 땅콩 등의 제공 지양합니다. ● 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 콩, 땅콩, 방울토마토, 포도 등)은 제외하거나 작게 잘라서 제공 합니다 ● 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지 합니다 ● 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로, 영아의 개인별 발달 수준을 고려 합니다. ● 꿀은 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게 제공 **금지 합니다** ● 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 제공 합니다		

11월 세계음식여행 레시피

밥류	미엔싸오통(새우잡채)	열량	만1-2세	77kcal	단백질	만1-2세	3g
			만3-5세	119kcal		만3-5세	5g

만드는 법	재료명	1인 분량(g)	
		만1-2세	만3-5세
1. 당면은 먹기 좋게 자른 다음 물에 불린다. 2. 손질된 새우는 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. 3. 마늘과 대파는 다진다. 4. 양파, 파프리카, 표고버섯은 5x5x0.5cm로 채썬다. 5. 코코넛워터, 설탕, 피쉬소스, 후춧가루, 간장, 굴소스를 넣고 양념장을 만든다. 6. 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣고 볶은 후 새우를 넣고 함께 볶는다. 7. 새우가 익으면 ④을 넣고 볶다가 숨이 죽으면 접시에 담는다. 8. 팬에 ①을 넣고 ⑤의 양념장을 넣고 볶다가 익으면 ⑦을 함께 넣고 한 번 더 볶아 제공한다.	코코넛워터	32.5	50
	파프리카	6.5	10
	식용	16.2	2.5
	굴소스	0.6	1
	마늘	0.6	1
	피쉬소스	0.6	1
	새우	13	20
	양파	3.2	5
	간장	1.3	2
	대파	0.6	1
	설탕	0.6	1
	후춧가루	0.06	0.1
	당면	24.7	15
	표고버섯	3.2	5

26년11월 대치어린이집 식단표
<죽형, 만1-2세>

담양군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 정도윤 선생님

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수) 당당한 날	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	소고기수프②⑤⑥⑮⑯	게살죽①⑤⑥⑧	🍓♣달걀배추죽①⑤⑥	닭살채소죽⑮	치즈죽②	흑임자죽
점심	차조밥 달걀팟국①⑤⑥ ✱떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ ♣브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 수제비⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ ♣무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김구이/간장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 유부버섯국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑦ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	☼찐감자/요구르트②	✱☼자른사인머스캣/유아치즈②	☼귤/찐만두⑤⑥⑩	롤케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	404 / 15	438 / 18	397 / 15	421 / 19	418 / 16	268 / 12
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수) 삼삼한 날	12일(목)	13일(금) 세계음식여행	14일(토)
오전간식	양송이수프②⑤⑥⑮⑯	버섯죽	누룽지죽	참깨죽⑤⑥	✱소고기죽⑤⑥⑯	고구마죽
점심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 🍓♣돈육배추전①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 미소국⑤⑥ ♣생선까스/타르소스⑤ 오이나물①⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 얼갈이 된장국⑤⑥⑨⑩ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 애호박맑은국⑤⑥ ★미엔싸오롬(새우잡채)⑤⑥⑨ 자른달걀장조림①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	☼바나나/우유②	미니우동⑤⑥/😊포도주스	☼귤/짜먹는요구르트②	☼사과/백설기⑤⑥	찐빵⑤⑥/우유②	
열량/단백질	408 / 15	429 / 17	416 / 17	409 / 15	442 / 16	303 / 11
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 담백한 날	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	소고기수프②⑤⑥⑮⑯	미역죽⑤⑥	채소죽⑤⑥	연두부죽⑤	달걀당근죽①⑤⑥	♣브로콜리죽⑤⑥
점심	기장밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 다짐육돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물부추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 떡국①⑤⑥ 절게썬오징어볶음⑤⑥⑰ ♣돈육연근조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 🍓♣✱소고기배추국⑤⑥⑯ 닭살카레조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 새우살맑은국⑤⑥⑱ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이버섯탕국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	알감자버터구이②⑤/우유②	치즈카스테라①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯/요구르트②	♣☼찐고구마/우유②	☼✱자른토마토⑫/잔치국수⑤⑥	☼바나나/우유②	
열량/단백질	430 / 15	441 / 18	406 / 17	434 / 17	430 / 16	312 / 12
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	♣✱소고기연근죽⑤⑥⑯	단호박죽	감자죽⑤⑥	새우살채소죽⑤⑥⑨	누룽지죽
점심	수수밥 들깨된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 🍓♣배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 두부북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ -국 없는 날- 찐만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치데리야끼조림⑤⑥ 오이나물⑫ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 용가리치킨①⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥/간장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	☼찐감자/요구르트②	☼채소스틱/토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	자른백설기/요구르트②	미니핫도그①②⑤⑥⑩/😊사과주스	☼✱단감/우유②	
열량/단백질	421 / 15	425 / 17	433 / 14	431 / 15	434 / 16	318 / 13
날짜	30일(월)					
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯					
점심	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 순살갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	간장떡볶이⑤⑥/요구르트②					
열량/단백질	426 / 14					

🍓 **푸드브릿지 : 배추**
같은 식재료를 단계별로 다양하게 제공하여 새로운 음식 또는 익숙하지 않은 음식을 친숙하게 만드는 방법
1단계(친해지기) : 싫어하는 식재료와 친해지기
2단계(간접 노출) : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하고 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
3단계(소극적 노출) : 싫어하는 재료의 비중을 적게 하여 거부감 줄이기
4단계(적극적 노출) : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식 만들기

◆ **대체식품 안내**
식단 안내문의 '동일 식품군 내 대체식품의 예시' 표 참고
- 채소류(녹색) : 시금치, 부추, 청경채 등
- 채소류(흰색) : 콩나물, 양배추, 무 등

어린이집에서 대체되어 사용되는 식재료 없습니다.	
삼삼데이	나트륨을 줄인 건강한 급식
당당한 날 (저당식단)	예시) 설탕→청, 물엿→올리고당…
삼삼한 날 (저염식단)	예시) 소금→죽염, 간장→저염 간장…
담백한 날 (저지방식단)	예시) 버터→올리브유, 이유식→닭가슴살…
세계음식여행 (나라별 대표음식)	★베트남 미엔싸오롬 (대체메뉴 : 새우잡채⑤⑥⑨)

자연식	신메뉴	로컬푸드	제철채소	푸드브릿지 (편식예방)		어린이 기호식품 품질인증
☼	★	✱	♣	🍓	배추	😊

이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 한재어린이집 ♥

*알레르기 유발식품

	①난류(가금류)	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두
⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아
⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어
⑱조개류	⑲잣				

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◇ **원산지표시**

쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)				소고기(한우, 육우, 젖소)		육류			콩			배추김치	
백미	찹쌀	흑미	현미	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국거리, 불고기	-	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산

수산물							식육가공품 및 수산물가공품							
고등어	전복	오징어	꽃게	주꾸미	다랑어	명태 (황태, 북어 제외)	소시지/햄/베이컨	너비아니	동그랑땡	돈까스	게맛살	진미채	참치캔	어묵
원양산 (노르웨이)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	꽃게 (국내산)	오징어 (국내산)	다랑어 (원양산)	오징어 (국내산)



11월 대치어린이집 식단안내

담양군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 정도윤 선생님

알림 내용

12월 제철

과일	귤, 한라봉, 사과, 석류, 유자
채소	고구마, 배추, 무, 늙은 호박, 연근, 브로콜리

* 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다.

식품 알레르기 관리

- 알레르기가 있는 원아에게 **대체식** 또는 **제거식** 제공 합니다.
- 조리 중 **교차오염**에 주의 합니다
- 배식 시 다른 친구가 먹고 있는 알레르기 유발식품에 노출되지 않도록 주의 합니다

식품군	유발식품	식품알레르기 대체식품의 예시
곡류	메밀, 밀	- 감자, 쌀 등 곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	대두	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등) - 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
난류	달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
육류	소, 돼지, 닭고기 등	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류를 추가 권장 - 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담
어류	고등어 등	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선이나 두부, 달걀, 소고기, 돼지고기 등으로 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 등 보충을 권장
우유류	우유	- 두유, 칼슘강화 두유로 대체 - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
갑각류	새우, 게	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인하고 교차반응으로 다른 갑각류 대체가 힘든 경우 어육류로 대체
견과류	땅콩, 호두	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장
과일류	복숭아	- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

※ 대체식품 제공 시 교차반응을 반드시 확인한 후 대체하여 제공 합니다.

식재료 공급처 사정에 의해 같은 식품군으로 메뉴가 변경 될수 있습니다. 변경시에는 알림장에 공지 합니다.

구분	동일 식품군 내 대체식품의 예시
밥류	기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찹쌀밥 등 모든 종류의 잡곡류
김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이 등 모든 종류의 김치류
떡·빵류	기호에 맞는 떡과 빵 제공
과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱
우유 및 유제품(두유 포함)	두유(우유), 호상요구르트, 유아치즈 등 당 함량이 적은 유제품 우유 알레르기가 있는 유아는 두유로 대체
육류 및 달걀·두부	소·돼지·닭·오리고기 교차변경 가능, 달걀·두부 교차변경 가능
등푸른생선	고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 연어, 병어 등
흰살생선	명태, 갈치, 가자미, 임연수, 대구, 도미, 조기 등
채소류(녹색)	시금치, 열무, 근대, 청경채, 쑥갓, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등
채소류(흰색)	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등

주의사항

- 담양군 급식지원센터에서 제공된 표준레시피를 참조하여 조리합니다.
- 잡곡밥 제공 시 잡곡량은 **5% 이내**로 섞어 제공 합니다
- 생채소·생과일은 반드시 **염소 소독** 및 세척 후 조리 합니다.
- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 **주의**하여 제공 합니다.

◇ 어린이 기호식품 품질인증(😊) ◇

식품의약품안전처는 여름철 수분 보충을 위해 자주 마시는 음료를 선택할 때 일반제품에 비해 당류함량이 적고 영양을 고루 갖춘 품질인증제품을 권장한다. **어린이·청소년의 경우 음료를 통한 당류 섭취율이 높게 나타난다**. 어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량은 49.2g으로, 우리 국민 하루 평균 당류 섭취량 36.4g의 1.4배 수준('18년 기준)이므로, 음료를 통한 당류 섭취 비율이 높아 주의가 필요하다.

* 어린이 기호식품 품질인증제품
  - 식품안전관리인증기준(HACCP)에 적합한 제품
  - 식이섬유, 비타민 등 2개 이상 영양 성분을 충족하는 제품
  - 보존료·타르색소 등을 사용하지 않은 제품
  - 과채주스의 경우 당류를 인위적으로 첨가하지 않은 제품
* 어린이 기호식품 품질인증제품 정보 확인
  - 식품안전나라 누리집에서 제품 상세정보 확인 가능
  - 식품안전나라 어린이 기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알림e 서비스(http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow)
  - 10개 유형 107개 업체 총 368개 인증('21. 12. 31. 기준)

| 출처 | 식품의약품안전처(식품안전나라)

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처

◇ 11월 푸드브릿지(🐔) 식품 정보 ◇



🐔'배추'란?

배추는 수분 함량이 높고 칼슘과 비타민C가 풍부해 피부미용과 면역력 증강에 좋고, 식이섬유소 함유량이 많아 장 활동을 촉진 시켜요.

*1단계 놀이 : 배추 가면 만들기(배춧잎에 물감이나 매직 등을 이용해 눈, 코, 입을 만들어 배추 가면을 완성해요)

| 출처 | 꿈이 자라나는 초록 노리터 채소야 놀자!



◇ 11월 세계음식여행(★) 정보 ◇



베트남

★'베트남'의 미엔싸오통

베트남 가정식 볶음 국수로 미엔은 "면", 싸오는 "볶음", 통은 "새우"라는 뜻입니다.
지역농산물(파프리카, 표고버섯)을 활용하여 비타민을 보충하고 코코넛 워터를 넣어 자연의 맛과 향을 더한 새우 잡채입니다.

| 출처 | 어린이 다국적 신메뉴 개발 공모전 작품집, 네이버



11월 세계음식여행 레시피

밥류	미엔싸오통(새우잡채)	열량	만1-2세	77kcal	단백질	만1-2세	3g
			만3-5세	119kcal		만3-5세	5g

만드는 법

1. 당면은 먹기 좋게 자른 다음 물에 불린다.
2. 손질된 새우는 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
3. 마늘과 대파는 다진다.
4. 양파, 파프리카, 표고버섯은 5x5x0.5cm로 채썬다.
5. 코코넛워터, 설탕, 피쉬소스, 후춧가루, 간장, 굴소스를 넣고 양념장을 만든다.
6. 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣고 볶은 후 새우를 넣고 함께 볶는다.
7. 새우가 익으면 ④을 넣고 볶다가 숨이 죽으면 접시에 담는다.
8. 팬에 ①을 넣고 ⑤의 양념장을 넣고 볶다가 익으면 ⑦을 함께 넣고 한 번 더 볶아 제공한다.

재료명	1인 분량(g) 만1-2세	만3-5세
코코넛워터	32.5	50
파프리카	6.5	10
식용	16.2	2.5
굴소스	0.6	1
마늘	0.6	1
피쉬소스	0.6	1
새우	13	20
양파	3.2	5
간장	1.3	2
대파	0.6	1
설탕	0.6	1
후춧가루	0.06	0.1
당면	24.7	15
표고버섯	3.2	5