

2026년 10월 식단표 표준형(1~2세)

공립 용당어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 18.

영양사: 백슬기

날짜		1일(목) 그린데이		2일(금)								
열량(kcal) /단백질(g)		413.9/18.2		472.6/19.2								
오전간식		단호박치즈죽②		바나나								
점심		차조밥 조갯살맑은국⑩ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ (송농 제공가능) 두부계란전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨								
오후간식		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		모닝빵①②⑤⑥/우유②								
원산지 표시												
날짜		5일(월) 대체 휴일		6일(화) 착한간식데이		7일(수)		8일(목) 그린데이		9일(금) 한글날		
열량(kcal) /단백질(g)				382.9/12.7		445.7/14.5		412.8/21.4				
오전간식				두부미역죽⑤		사과		닭살채소죽⑮				
점심				기장밥 감자맑은국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		팥밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 호박된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨				
오후간식				찐고구마/작두콩차		생크림케이크①②⑤⑥ /우유②		시리얼⑤⑥/우유②				
원산지 표시												
날짜		12일(월)		13일(화) 착한간식데이		14일(수)		15일(목) 그린데이		16일(금)		
열량(kcal) /단백질(g)		409.1/15.3		436.5/18.8		446.9/20.7		451.5/18.6		365.1/18.2		
오전간식		사과		새우살버섯죽⑨		배		쇠고기무죽⑮		키위		
점심		수수밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		현미밥 무된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 깨순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ 수제돈까스①⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨		기장밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 새우살양파국⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨		
오후간식		돼지고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩		찐감자/우유②		삶은달걀① /마시는요구르트②		늪은호박전⑤⑥		잡채⑤⑥⑩		
원산지 표시												
날짜		19일(월)		20일(화) 착한간식데이		21일(수)		22일(목) 그린데이		23일(금) 저염데이		
열량(kcal) /단백질(g)		361.8/13.2		438.5/21.3		332.9/13.7		450.9/17.2		405.2/19.7		
오전간식		배		채소죽		사과		병아리콩죽		바나나		
점심		기장밥 쇠고기배춧국⑩ 어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 오징어묵국⑤⑦ 파인애플돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨		현미밥 청경채맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑨ 깍두기⑨		새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ (송농 제공가능) 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		잔멸치주먹밥⑤		찐고구마/작두콩차		온두부⑤ /참깨드레싱①⑤⑥		잔치쌈국수(유부/당근/양파) ⑤⑥		곡물식빵①②⑤⑥/우유②		
원산지 표시												
날짜		26일(월)		27일(화) 착한간식데이		28일(수)		29일(목) 그린데이		30일(금)		
열량(kcal) /단백질(g)		337.5/14.6		405.8/19.7		387.3/17.9		421.8/15.0		439.3/17.0		
오전간식		감		돼지고기채소죽⑩		굴		김가루참깨죽⑤		배		
점심		차조밥 감자양파국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		보리밥 미역된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 느타리버섯들깨나물⑤ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 무찜국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥ ⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 육개장⑤⑥⑩ 슬라이스아몬드말차볶음⑤ 오이당근무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		슬라이스아몬드 /떠먹는요구르트②		삶은달걀①/등굴레차		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬		단호박찜/우유②		치즈빵①②⑤⑥/우유②		
원산지 표시												
일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물 (남지 조파분락, 청돔, 낙지, 마귀리, 뽕장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창이 방어, 전복, 부세, 명태 <간조한 것 제외>)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	산	신

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

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

2026년 10월 식단표 표준형(3~5세)

공립 용당어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 18.

영양사: 백슬기

날짜	1일(목) 그린데이			2일(금)	
열량(kcal) /단백질(g)	636.8/28.1			692.1/27.9	
오전간식	단호박치즈죽②			바나나	
점심	차조밥 조갯살맑은국⑩ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮			짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ (송농 제공가능) 두부계란전 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮			모닝빵①②⑤⑥/우유②	
원산지 표시					
날짜	5일(월) 대체 휴일	6일(화) 착한간식데이	7일(수)	8일(목) 그린데이	9일(금) 한글날
열량(kcal) /단백질(g)		589.1/19.5	635.4/20.5	587.1/30.2	
오전간식		두부미역죽⑤	사과	달걀채소죽⑫	
점심		기장밥 감자맑은국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	팔밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 호박된장국⑤⑥ 순살자자미구이⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	
오후간식		편고구마/작두콩차	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	시리얼⑤⑥/우유②	
원산지 표시					
날짜	12일(월)	13일(화) 착한간식데이	14일(수)	15일(목) 그린데이	16일(금)
열량(kcal) /단백질(g)	629.4/23.5	636.5/27.3	613.9/26.8	694.6/28.6	558.7/27.7
오전간식	사과	새우살버섯죽⑨	배	쇠고기무죽⑫	포도
점심	수수밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 깨순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 수제돈까스①⑤⑥⑩ /소스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양배추샐러드 /케첩마요드레싱①⑤⑫ 깍두기⑨	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 새우살양파국⑨ 달걀고구마조림⑤⑥⑫ 숙주나물무침 배추김치⑨
오후간식	돼지고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩	편감자/우유②	삶은달걀① /마시는요구르트②	늪은호박전⑤⑥	잡채⑤⑥⑩
원산지 표시					
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목) 그린데이	23일(금) 저염데이
열량(kcal) /단백질(g)	552.6/20.3	639.7/31.1	512.2/21.2	693.6/26.5	588.4/28.6
오전간식	배	채소죽	사과	병아리콩죽	바나나
점심	기장밥 쇠고기배춧국⑫ 여목조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 오징어묵국⑤⑦ 파인애플돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 청경채맑은국 쇠불고기⑤⑥⑫ 호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑫ (송농 제공가능) 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	편고구마/작두콩차	온두부⑤ /참깨드레싱①⑤⑥	잔치쌀국수(유부/당근/양파) ⑤⑥	국물식빵①②⑤⑥/우유②
원산지 표시					
날짜	26일(월)	27일(화) 착한간식데이	28일(수)	29일(목) 그린데이	30일(금)
열량(kcal) /단백질(g)	513.7/22.5	580.4/26.1	595.8/27.6	614.0/21.5	640.8/24.5
오전간식	감	돼지고기채소죽⑩	굴	김가루참깨죽⑤	배
점심	차조밥 감자양파국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	보리밥 미역된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 느타리버섯들깨나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥ ⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 육개장⑤⑥⑫ 슬라이스아몬드진멸치볶음⑤ 오이당근무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	슬라이스아몬드 /떠먹는요구르트②	삶은달걀①/동굴레차	짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬	단호박찜/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②
원산지 표시					

일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(남지 조매력, 참돔, 바지, 마구라지, 병정어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부시, 명태 <-건조한 것 제외)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

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

조리 및 배식 시 유의사항

1. 밥류 <참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 어린이 급식관리지침서 2023>

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
잡곡밥류	- 잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리 - 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양		
볶음밥·덮밥류	1 × 1 × 1 cm		• 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식

2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
국·찌개·탕류	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

3. 주찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
돼지고기 불고기용 · 쇠고기 장조림용	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.2 cm	• 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	
생선	두께 2 cm		• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공
해물	0.5~1 cm		• 가급적 순살 생선 사용
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	• 배식 전 생선 살만 발라서 제공
			• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
			• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리
			• 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공
			• 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공

4. 부찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
나물류	1~2 cm	2~3 cm	• 짜지 않도록 간에 유의
샐러드류	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm	• 생채소는 반드시 소독 실시
			• 소스류는 배식 직전 버무려 제공

5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	• 1~2세: 백김치 등 제공 가능
깍두기	1 × 1 cm		• 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의
			• 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의

식중독이 우려되므로
김치를 씻을 경우
반드시 볶아서 제공

6. 간식 및 기타

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
빵류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	• 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공
떡류	제외	2 × 2 × 1 cm	• 1~2세: 떡류를 제공하지 않음 • 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 • 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	• 굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 동글동글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	• 콩, 팥 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수는 찢어서 으깨 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않고, 조리 시 물량을 충분히 하고 폭 익혀서 무르게 하여 제공 • 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 껍질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공
채소스틱	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 1 × 0.3 cm	• 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공
과일류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	• 포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 • 파인애플은 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질은 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도
찜 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	• 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 • 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용
면류	1~3 cm	5 cm	• 1~2세: 숟가락 사용 • 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용
기타	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		• 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도

※ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수입니다.

※ 모든 음식은 충분히 익혀서 제공하고 맵고 짜지 않으며, 어린이 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

※ 가열하지 않는 채소·과일은 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 헹구 주시기 바랍니다.

2026년 10월 영아 이유식 식단표(초·중·후기)

공립 용당어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 18.

영양사: 백슬기

날 짜	『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다. 오후 간식은 중기·후기 영아들에게 개인별 발달 수준을 고려하여 선택적으로 제공해 주시면 됩니다. 초기 이유식을 시작하는 원아가 있는 경우 곡류 · 서류군으로 구성된 초기 이유식(쌀·잡쌀·고구마·감자미음 등)을 제공할 수 있으며, 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다. 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ※ 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준입니다.				1일(목)		2일(금)			
초기(4~5개월)					바나나미음	30.0/0.5	바나나미음	30.0/0.5		
중기(6~8개월)					단호박치즈죽 ②	75.5/2.1	새우살채소죽 ⑨	69.1/3.0		
후기(9~11개월)					단호박 치즈진밥 ②	104.6/4.0	새우살 채소진밥 ⑨	107.7/7.5		
오후 간식					자른 모닝빵 /보리차 ①②⑤⑥	31.6/0.9	스크램블에그 ①②⑤	34.6/2.0		
원산지 표시										
날 짜	5일(월) 대체 휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날					
초기(4~5개월)		사과미음	28.9/0.5	사과미음	28.9/0.5					
중기(6~8개월)		두부미역죽 ⑤	71.3/3.0	잔멸치채소죽	74.0/2.9				닭가슴살 채소죽 ⑮	76.9/4.7
후기(9~11개월)		두부 미역무른밥 ⑤	109.3/6.1	잔멸치 채소진밥	101.7/4.3				닭가슴살 채소무른밥 ⑮	116.6/8.8
오후 간식		으깬편고구마 /보리차	26.6/0.3	배푸레	36.8/0.2				떠먹는 요구르트 ②	51.5/1.8
원산지 표시										
날 짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)					
초기(4~5개월)	단호박미음	29.3/0.5	단호박미음	29.3/0.5	기장미음	36.2/0.8	기장미음	36.2/0.8		
중기(6~8개월)	두부고구마죽 ⑤	77.0/2.0	새우살버섯죽 ⑨	112.8/5.3	달걀노른자죽 ①	72.5/2.2	닭가슴살 브로콜리죽 ⑮	71.4/5.4		
후기(9~11개월)	두부 고구마진밥 ⑤	95.6/2.4	새우살 버섯진밥 ⑨	150.4/7.1	달걀노른자 진밥 ①	109.7/2.8	닭가슴살 브로콜리진밥 ⑮	107.2/9.8		
오후 간식	사과슬라이스	28.5/0.2	으깬편밤 /보리차	28.6/0.8	아가용치즈 ②	36.3/1.6	커스터드 푸딩 ①②	123.6/5.1		
원산지 표시							고구마볼 핑거푸드 ②	54.7/1.0		
날 짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)					
초기(4~5개월)	애호박미음	27.2/0.5	애호박미음	27.2/0.5	참쌀미음	36.0/0.7	참쌀미음	36.0/0.7		
중기(6~8개월)	배추두부죽 ⑤	72.1/2.7	무타락죽 ②	100.5/3.8	게살죽 ⑧	84.6/2.3	쇠고기 청경채죽 ⑮	72.0/3.2		
후기(9~11개월)	배추두부진밥 ⑤	110.1/3.6	무타락진밥 ②	119.4/4.0	게살진밥 ⑧	121.8/3.0	쇠고기 청경채진밥 ⑮	102.5/5.5		
오후 간식	오이스틱	1.7/0.2	으깬편감자 /보리차	20.8/0.8	사과푸레	44.8/0.2	구운식빵 /보리차 ②⑤⑥	29.3/0.8		
원산지 표시							바나나 슬라이스	24.0/0.4		
날 짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)					
초기(4~5개월)	오이미음	26.6/0.5	오이미음	26.6/0.5	브로콜리미음	27.4/0.7	브로콜리미음	27.4/0.7		
중기(6~8개월)	새우살양파죽 ⑨	67.6/3.2	두부 느타리버섯죽 ⑤	70.9/2.6	쇠고기 시금치죽 ⑮	78.3/4.3	단호박타락죽 ②	85.7/2.5		
후기(9~11개월)	새우살 양파진밥 ⑨	92.3/4.7	두부느타리버섯 무른밥 ⑤	95.0/3.5	쇠고기 시금치진밥 ⑮	104.9/5.8	단호박 타락진밥 ②	119.6/3.2		
오후 간식	단감메시 ②	23.8/0.8	으깬삶은달걀 /보리차 ①	30.0/2.4	아가용치즈 ②	36.3/1.6	채소핑거푸드	93.4/2.5		
원산지 표시							당근메시 ②	28.7/1.1		



일괄원산지표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부)	쇠고기 (한우)	닭고기	꽃게
백미	현미	참쌀		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

이유식 식단 안내문

◎ 영아 1일 에너지 및 영양목표량 <출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2025>

연령구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
0-5개월	500	10*	350*	40*	0.2*	0.3*	200*	0.3*	110*
6-11개월	600	15	450*	55*	0.3*	0.4*	300*	6	370*

- 에너지는 연령별 필요추정량 사용
- 에너지의 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 *권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용

◎ 이유식 식단 구성 및 형태

- 영아의 월령, 발달단계 등을 고려하여 조리 형태(유동식, 반고형식, 고형식)가 달라지도록 구성하였습니다.
- ※ 초기는 영아의 소화력 및 식품알레르기 반응 등을 유의하기 위해 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하였습니다.
- ※ 중기와 후기는 반드시 단백질 식품군이 포함되도록 하고, 중복이 없도록 작성하였습니다.

시기	4~5개월: 이유준비기 및 초기	6~8개월: 이유 중기	9~11개월: 이유 후기
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥, 진밥 형태의 고형식
재료	불린 쌀 20 g / 물 200 ml	불린 쌀 20 g / 물 140 ml	불린 쌀 30 g / 물 150 ml
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀 : 물 = 1 : 10)	7배 죽(불린쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 죽(불린쌀 : 물 = 1 : 5)
제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
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 국물 상태	삶아서 사방 0.3cm 크기로 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 절구에 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
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루음식
고기생선·달걀콩류	쇠고기, 달걀노른자, 완두콩, 강낭콩	쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 버섯류, 미역, 김	시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물
과일류	바나나, 사과, 배	바나나, 사과, 배	바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지
우유	-	플레인요구르트	플레인요구르트
유제품류	-	-	소량의 식물성 기름
유자당류	-	-	-

◎ 알레르기 유발식품 표기 품목 (총 22종) <식품의약품안전처>

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

- ※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한해야 합니다.
- ※ 양념류(간장, 콩기름 등)가 포함된 메뉴도 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표기하였습니다. 간장, 대두유에 민감한 반응을 보이는 영아는 간장, 대두유 사용메뉴 조리 및 배식 시 주의가 필요합니다.

◎ 이유식 제공 방법

- 만 4개월 이후 모유나 분유에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 이유식을 제공합니다.
- 영아 개개인의 성장 발달 정도와 건강 상태 등에 따라 이유식 시작 시기 및 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.
- ※ 단, 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로 보호자와 충분히 면담 후 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 제공합니다.

◎ 단계별 이유식 식단 참고사항

초기 이유식	중기 이유식	후기 이유식
- 조리 시 일반 생수 사용 - 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작(현미, 밀 제외) - 단맛에 길들여지기 쉬우므로 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인	- 조리 시 멸치, 다시마 육수 가능 - 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품(쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등)은 3~4일 간격을 두어 추가 - 시금치, 배추, 당근, 비트는 6개월 이전 제한 - 이유식 후 바로 수유 진행	- 생우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지 - 수저 사용이 가능함 - 핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움) - 미각이 발달하는 시기로 여러 가지 맛을 경험할 수 있도록 함
※ 기타 주의 사항 - 체내 철분이 고갈되는 시기이므로 철분이 들어간 이유식 제공 - 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지 - 메밀, 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀 등의 식품 사용은 만 12개월 전까지 제한 (꿀은 보툴리눔균(Clostridium botulinum)과 독소가 있어서 영아에게는 사용 금지) - 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 바람직함. - 식품 알레르기가 있는 경우: 6개월 이후에 이유식을 시작, 알레르기 유발 식품에 주의하며 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체, 36개월까지 견과류 제한		

◎ 원산지 의무 표시 품목 (29품목)

※ 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.

					
쇠고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) * 국내산의 경우 한우, 밀소, 육우 구분 표시	돼지고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	닭고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	오리고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	양고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	염소고기 (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)
					
쌀(밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)	배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봄동배추 포함)	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(명태 뼈어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함		
	글자 크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시				
	표시 위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)				
	혼합 표시 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시				

※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기(국내산 한우)

※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)

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 열매는 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 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: 비타민 C 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, 비타민 C, 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 삶아 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.

