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

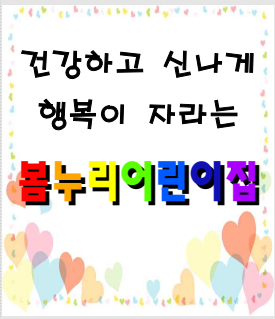
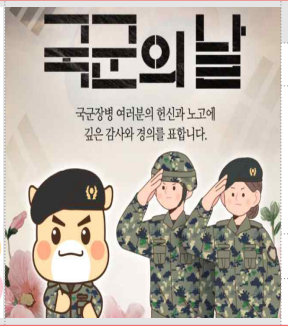
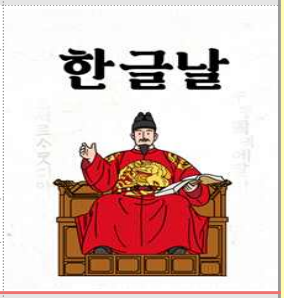
10월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

봄누리어린이집
(☎.051-271-1898)

영양사 전현희

[식단 테마] 🍅 자연간식 제공 날, 🌳 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금
날짜	<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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1 국군의 날	2
오전간식				당근죽⑤⑥	깨죽
점심				백미밥 새우살맑은국⑨ (저염)돼지고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑯ 미역무나물⑤⑥ 백김치
오후간식				🍅찐감자&우유②	🍅배
열량(kcal)/단백질(g)				395.6/16.6	396.5/13.7
날짜	5 개천절 대체공휴일	6 🎀생일상🎀	🌳7 수데이케어센터 할아버지 할머니와 산책	8	9 한글날
오전간식		누룽지죽	두부죽⑤	파프리카죽	
점심		찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 백김치	소고기가지덮밥⑤⑥⑯ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		크로와상①②⑤⑥&우유②	🍅바나나	🍅찐고구마&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		431.2/14.4	388.3/15.7	428.4/14.3	
날짜	12	13 피자가게 실내체험활동	🌳14 어린이건강영양교육	15	16
오전간식	찹쌀당근죽	누룽지죽	😊소고기표고버섯죽⑤⑥⑯	가지죽	애호박죽⑤⑥
점심	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 배춧국 생선까스①⑤⑥& 타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 나박김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부쑥갓국⑤ (저염)소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 무나물⑤⑥ 백김치
오후간식	🍅키위&떠먹는요거트②	김가루주먹밥	🍅찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	🍅사과
열량(kcal)/단백질(g)	394.8/18.3	423.7/14.5	421.4/17.9	412.7/13.7	401.7/11
날짜	19	20 "존중의 인사가 뭐에요?" 노인인식개선 동화듣는 날	🌳21 비상대응&소방대피훈련	22	23 을숙도 들락날락 견학(0-1세)
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑯	양파죽
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김칫국⑨ (저염)소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 조갯살순두부국⑤⑱ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치
오후간식	🍅찐감자&우유②	😊표고버섯크림파스타②⑤⑥⑮⑯⑱	🍅토마토⑫ &어린이치즈②	🍅귤	카스텔라①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	422.3/18.2	398.1/13	440/16	405/15.3	419.6/18.8
날짜	26	27 화포천습지과학관 견학(2세)	🌳28	29	30
오전간식	전복죽⑱	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	삼색소보로비빔밥 (다진소고기,당근,애호박)⑤⑥⑯ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭⑤⑥ 😊표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치
오후간식	🍅파인애플	🍅찐고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑰	현미뻥튀기&우유②	🍅단감
열량(kcal)/단백질(g)	392.5/14.9	435.7/14.2	410.2/17.6	395.6/15.2	389.1/13.4

원산지표시												
쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)		백김치		동태(명태)	오징어	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	국내산	배추	국내산	배추	국내산	러시아산	국내산	국내산
소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치		동그랑땡	돈까스	
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산			(가)다랑어: 원양산		돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	

위 식단은 식자재 공급에 따라 변경될 수 있습니다. 변경될 시, 키즈노트를 통해 학부모님께 미리 공지됨을 알려 드립니다.

특정 음식에 알레르기가 있는 영유아에게는 대체음식이 지급되오니 이전에는 알레르기 반응이 없었더라도 새롭게 알레르기 반응을 일으키는 식품이나 음식이 있다면 어린이집으로 즉시 연락바랍니다.

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

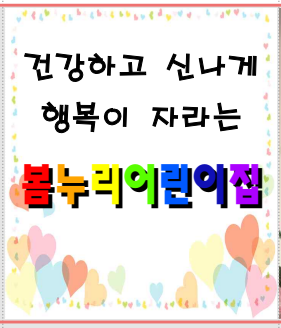
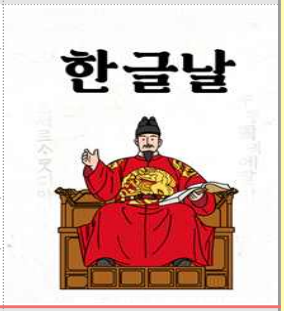
10월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

봄누리어린이집
(☎.051-271-1898)

영양사 전현희

[식단 테마] 🌰 자연간식 제공 날, 🌳 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금
날짜	<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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			1 국군의 날	2
오전간식				당근죽⑤⑥	깨죽
점심				백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				🌰찐감자&우유②	🌰배
열량(kcal)/단백질(g)				613.1/25.8	614.3/21.3
날짜	5 개천절 대체공휴일	6 🎂생일상🎂	🌳7 수데이케어센터 할아버지 할머니와 산책	8	9 한글날
오전간식		누룽지죽	두부죽⑤	파프리카죽	
점심		찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑯ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		크로와상①②⑤⑥&우유②	🌰바나나	🌰찐고구마&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		667.8/22.4	601.8/24.3	663.4/22.2	
날짜	12	13 피자가게 실내체험활동	🌳14 어린이건강영양교육	15	16
오전간식	찹쌀당근죽	누룽지죽	😊소고기표고버섯죽⑤⑥⑯	가지죽	애호박죽⑤⑥
점심	기장밥 북어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 배춧국 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 깍두기⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀팟국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🌰키위&떠먹는요거트②	김가루주먹밥	🌰찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	🌰사과
열량(kcal)/단백질(g)	613/28.4	657.4/22.7	645.2/27.4	639.3/21.3	622.4/17.1
날짜	19	20 "존중의 인사가 뭐에요?" 노인인식개선 동화듣는 날	🌳21 비상대응&소방대피훈련	22	23 을숙도 들락날락 견학(0-1세)
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑯	양파죽
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김칫국⑨ (저염)소고기메추리알조림①⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 조갯살순두부국⑤⑱ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치
오후간식	🌰찐감자&우유②	😊표고버섯크림파스타②⑤⑥⑮⑯⑱	🌰토마토⑫&어린이치즈②	🌰귤	카스텔라①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	422.3/18.2	398.1/13	440/16	405/15.3	419.6/18.8
날짜	26	27 화포천습지과학관 견학(2세)	🌳28	29	30
오전간식	전복죽⑱	무죽	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	흑임자죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기,당근,애호박)⑤⑥⑯ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 😊표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	🌰파인애플	🌰찐고구마&우유②	해물부추전①⑤⑥⑨⑰	현미뻥튀기&우유②	🌰단감
열량(kcal)/단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	635.5/27.3	613/23.5	604.1/20.7

원산지표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)		백김치		동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	국내산	배추	국내산	배추	국내산	러시아산	국내산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국내산	참치		동그랑땡	돈까스	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산			(가)다랑어: 원양산		돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	

위 식단은 식자재 공급에 따라 변경될 수 있습니다. 변경될 시, 키즈노트를 통해 학부모님께 미리 공지됨을 알려 드립니다.

특정 음식에 알레르기가 있는 영유아에게는 대체음식이 지급되오니 이전에는 알레르기 반응이 없었더라도 새롭게 알레르기 반응을 일으키는 식품이나 음식이 있다면 어린이집으로 즉시 연락바랍니다.

부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량
▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.
▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.
※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

2. 테마 식단

자연 간식 제공	잔반 없는 날	푸드브릿지
- 주 3회 최소 조리 식품 제공	- 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	- 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도

3. 식단표 속 알레르기

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
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준조리법을 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.

관리방법	식품	대체식품 가이드	예시
	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥
	우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤
	고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이
	육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이
	땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 건포도 등으로 대체 또는 제거식

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목

▶ 농산물: 쌀(찹쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

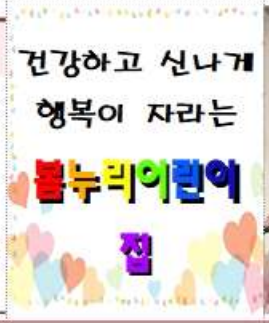
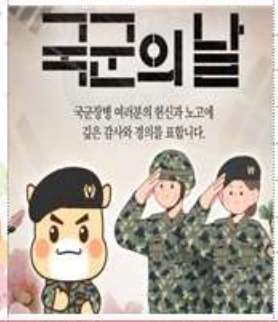
원산지 표시방법	구분	표기방법		예시
	농축수산물	국내산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(볶음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
		외국산의 경우	▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
	가공식품	-	▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)

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

영양사 전현희

10월 이유식 식단표

봄누리어린이집
(☎.051-271-1898)

구분		월	화	수	목	금
날짜					1	2
초기		<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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			소고기미음⑯	소고기미음⑯
중기					소고기미역죽⑯	흰살생선브로콜리죽
후기	점심				소고기미역무른밥⑯	흰살생선브로콜리무른밥
	간식				배	아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	초기				35.9/1.4	35.9/1.4
	중기				66.7/3.4	66.7/3.3
	후기				106.2/4.6	91/4.7
	간식				22.5/0.1	59.6/3.8
날짜		5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
초기			애호박미음	애호박미음	고구마미음	
중기			닭가슴살애호박죽⑮	소고기가지죽⑯	소고기버섯죽⑯	
후기	점심		닭가슴살애호박무른밥⑮	소고기가지무른밥⑯	소고기버섯무른밥⑯	
	간식		잘게썬샤인머스켓	바나나	찐고구마	
열량(kcal)/단백질(g)	초기		26.7/0.5	26.7/0.5	33.3/0.5	
	중기		64/3.4	73.6/3	66.3/3.3	
	후기		90.9/4.8	107.3/4.4	104.4/4.3	
	간식		26.4/0.1	38.5/0.6	61.6/0.4	
날짜		12	13	14	15	16
초기		찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	무미음	무미음
중기		닭가슴살배추죽⑮	닭가슴살양파죽⑮	달걀노른자버섯죽①	소고기단호박죽⑯	소고기무죽⑯
후기	점심	닭가슴살배추무른밥⑮	닭가슴살양파무른밥⑮	달걀노른자버섯무른밥①	소고기단호박무른밥⑯	소고기무무른밥⑯
	간식	아기플레인요거트②	아기두유⑤	찐단호박	떠먹는연두부⑤	사과
열량(kcal)/단백질(g)	초기	43.8/0.8	43.8/0.8	43.8/0.8	26.6/0.5	26.6/0.5
	중기	63.3/3.4	64.7/3.3	85.6/2.7	76.5/2.9	66.5/3.2
	후기	95/5.1	97.1/5	128.5/4.1	108.3/4.3	105.8/4.3
	간식	44.5/2.6	43.4/2.1	22.8/0.5	30/2.8	22.4/0.1
날짜		19	20	21	22	23
초기		브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양파미음	양파미음
중기		달걀노른자브로콜리죽①	소고기양배추죽⑯	닭가슴살당근죽⑮	닭가슴살무죽⑮	소고기숙주죽⑯
후기	점심	달걀노른자브로콜리무른밥①	소고기양배추무른밥⑯	닭가슴살당근무른밥⑮	닭가슴살무무른밥⑮	소고기숙주무른밥⑯
	간식	찐감자	아기국수⑥	아기치즈②	귤	잘게썬아기식빵①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	초기	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	27.1/0.5	27.1/0.5
	중기	87/2.8	73.7/2.9	64.9/3.4	63.8/3.3	72.1/3
	후기	130.6/4.2	107/4.3	97.4/5	95.8/5	103.9/4.3
	간식	26.8/0.8	82.9/3.4	59.6/3.8	19.5/0.4	55.8/1.8
날짜		26	27	28	29	30
초기		가지미음	가지미음	가지미음	감자미음	감자미음
중기		달걀노른자가지죽①	달걀노른자배추죽①	소고기애호박죽⑯	흰살생선감자죽	흰살생선버섯죽
후기	점심	달걀노른자가지무른밥①	달걀노른자배추무른밥①	소고기애호박무른밥⑯	흰살생선감자무른밥	흰살생선버섯무른밥
	간식	배	찐고구마	떠먹는연두부⑤	아기쌀과자	단감퓨레
열량(kcal)/단백질(g)	초기	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	29/0.6	29/0.6
	중기	67.7/1.7	85.3/2.6	73.9/3	70.2/3.2	65.7/3.4
	후기	125.8/3.7	128/4	107.3/4.4	97.9/4.6	98.5/5.1
	간식	22.5/0.1	61.6/0.4	30/2.8	39.3/0.9	45.6/0.3

원산지 표시	쌀	찹쌀	연두부(콩)	닭고기	소고기	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	러시아산

위 식단은 식자재 공급에 따라 변경될 수 있습니다. 변경될 시, 키즈노트를 통해 학부모님께 미리 공지됨을 알려 드립니다.

특정 음식에 알레르기가 있는 영유아에게는 대체음식이 지급되오니 이전에는 알레르기 반응이 없었더라도 새롭게 알레르기 반응을 일으키는 식품이나 음식이 있다면 어린이집으로 즉시 연락바랍니다.

부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 식단 안내

1. 영유아 성장 발달 기준

구분	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)		
				평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량
0~5개월	58.3	5.5	500	-	-	10
6~11개월	70.3	8.4	600	12	15	-

※ 출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

2. 이유식 식단 구성

구분	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)
형태	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥)
농도	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)
제공 횟수	이유식 1회 또는 간식 개념으로 2회	이유식 1회 + 간식 2회 또는 이유식 2회 + 간식 1회 (총 횟수로 3회)	이유식 2회 + 간식 2회 또는 이유식 3회 + 간식 1회 (총 횟수로 4회)
재료 크기	건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm정도로 잘게 다져 조리	0.5cm정도로 잘게 썰어 조리
주의사항	- 소화되기 쉽고 알레르기 반응이 적은 곡류군으로 시작 - 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 알레르기 유무 확인	- 생후 6개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 소고기에서 철분을 섭취하는 것이 중요 (지방이 적은 익힌 살코기 위주로 제공)	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등 제공 금지
조미	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

3. 알레르기 유발 가능 식품

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

- 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용 권장
- '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 제공 지양
- '꿀'의 경우 보툴리늄균 독소로 인한 사용 금지

4. 기타 사항

- 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량 및 영아의 발달 정도에 따라 달리하여 제공
- 이유식을 늦게 시작하게 되면 영양 부족이 올 뿐 아니라 새로운 식품에 적응하기 어렵게 되므로 적당한 시기를 놓치지 않도록 주의