

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날 (10월의 식재료: 표고버섯)

| 구분                  | 월                                                                                                                                   | 화                                                         | 수                                                              | 목                                              | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜                  |                                                                                                                                     |                                                           |                                                                | 1                                              | 2                                                                                   | 3 개천절                                                                               |
| 오전간식                |                                                                                                                                     |                                                           |                                                                | 깨죽                                             | 닭살브로콜리죽⑤                                                                            |  |
| 점심                  | <b>&lt;알레르기 유발식품&gt;</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                                                           |                                                                | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>(저염)소불고기⑤⑥⑬<br>미역무나물⑤⑥<br>백김치  | 흑미밥<br>청경채맑은국<br>순살가자미구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>나박김치                                        |                                                                                     |
| 오후간식                | * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.                                                                     |                                                           |                                                                | 🍎배                                             | 우영주먹밥⑤⑥                                                                             |                                                                                     |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) |                                                                                                                                     |                                                           |                                                                | 396.5/13.7                                     | 411.3/18.4                                                                          |                                                                                     |
| 날짜                  | 5 대체공휴일                                                                                                                             | 6                                                         | 7                                                              | 8                                              | 9 한글날                                                                               | 10                                                                                  |
| 오전간식                |                                                    | 치즈죽②                                                      | 두부죽⑤                                                           | 파프리카죽                                          |  | 연근죽                                                                                 |
| 점심                  |                                                                                                                                     | 백미밥<br>오징어묵국⑤⑥⑦<br>(저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>나박김치       | 소고기가지덮밥⑤⑥⑬<br>근대국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>백김치                          | 귀리밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돼지고기숙주볶음⑤⑥⑮<br>열무나물⑤⑥<br>백김치 |                                                                                     | 백미밥½<br>어묵우동⑤⑥<br>백김치                                                               |
| 오후간식                |                                                                                                                                     | 🍎샤인머스켓                                                    | 🍌바나나                                                           | 🍎찐고구마&우유②                                      |                                                                                     | 핫케이크①②⑤⑥<br>&우유②                                                                    |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) |                                                                                                                                     | 386.6/16                                                  | 388.3/15.7                                                     | 428.4/14.3                                     |                                                                                     | 411.4/12.1                                                                          |
| 날짜                  | 12                                                                                                                                  | 13                                                        | 14                                                             | 15                                             | 16                                                                                  | 17                                                                                  |
| 오전간식                | 참쌀당근죽                                                                                                                               | 닭살채소죽⑤                                                    | 🍌소고기표고버섯죽<br>⑤⑥⑬                                               | 가지죽                                            | 애호박죽⑤⑥                                                                              | 시금치죽⑤⑥                                                                              |
| 점심                  | 기장밥<br>북어미역국⑤⑥<br>돼지간장두루치기⑤⑥⑮<br>단배추나물⑤⑥<br>나박김치                                                                                    | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>(저염)참치두부조림⑤⑥<br>구운김<br>백김치                | 짜장라이스②⑤⑥⑮⑬<br>달걀찐국①<br>청경채나물⑤⑥<br>단무지③                         | 녹두밥<br>두부곤약탕국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑮⑬<br>연근조림⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>유부숙갓국⑤<br>(저염)소고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑮⑬<br>무나물⑤⑥<br>백김치                               | 꼬마김밥①⑤⑮<br>(달걀, 단무지, 당근)<br>감자양파국<br>백김치                                            |
| 오후간식                | 🍌키위<br>&떠먹는요거트②                                                                                                                     | 모닝빵①②⑤⑥&우유②                                               | 🍌찐단호박&우유②                                                      | 밥새우주먹밥⑤⑨                                       | 🍌사과                                                                                 | 고구마샐러드①②⑤                                                                           |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 394.8/18.3                                                                                                                          | 411.2/18.3                                                | 421.4/17.9                                                     | 412.7/13.7                                     | 401.7/11                                                                            | 346.1/7.7                                                                           |
| 날짜                  | 19                                                                                                                                  | 20                                                        | 21                                                             | 22                                             | 23                                                                                  | 24                                                                                  |
| 오전간식                | 청경채죽⑤⑥                                                                                                                              | 근대죽                                                       | 현살생선죽⑤⑥                                                        | 장국죽⑤⑥⑮                                         | 양파죽                                                                                 | 배추죽⑤⑥                                                                               |
| 점심                  | 수수밥<br>만둣국①⑤⑥⑮⑬<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>브로콜리나물<br>백김치                                                                                      | 차조밥<br>씻은김치국⑨<br>(저염)소고기매추리알조림<br>①⑤⑥⑮<br>양배추당근나물<br>나박김치 | 백미밥<br>(저염)미소장국⑤⑥<br>돈까스&소스<br>①⑤⑥⑮⑬⑮<br>과일샐러드①⑤<br>백김치        | 흑미밥<br>애호박양파국⑤⑥<br>간장달걀비⑤⑥⑮<br>어묵볶음⑤⑥<br>나박김치  | 백미밥<br>조갯살순두부국⑤⑮<br>(저염)돼지불고기⑤⑥⑮<br>숙주나물<br>백김치                                     | 안매운마파두부덮밥⑤<br>⑥⑮⑮<br>무쌈국⑤⑥<br>백김치                                                   |
| 오후간식                | 🍌찐감자&우유②                                                                                                                            | 🍌표고버섯크림파스타<br>②⑤⑥⑮⑮⑮                                      | 🍌토마토⑮<br>&어린이치즈②                                               | 🍌굴                                             | 카스텔라①②⑤⑥<br>&우유②                                                                    | 떠먹는요거트②<br>&씨리얼                                                                     |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 422.3/18.2                                                                                                                          | 398.1/13                                                  | 440/16                                                         | 405/15.3                                       | 419.6/18.8                                                                          | 372.6/12.8                                                                          |
| 날짜                  | 26                                                                                                                                  | 27                                                        | 28                                                             | 29                                             | 30                                                                                  | 31                                                                                  |
| 오전간식                | 전복죽⑮                                                                                                                                | 무죽                                                        | 미역죽⑤⑥                                                          | 양배추죽⑤⑥                                         | 흑임자죽                                                                                | 황태죽                                                                                 |
| 점심                  | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑮<br>채소달걀말이①⑤<br>가지나물⑤⑥<br>백김치                                                                                       | 기장밥<br>(저염)열갈이된장국⑤⑥<br>돼지고기피망볶음⑤<br>⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>나박김치 | 삼색소보로비빔밥<br>(다진소고기, 당근, 애호박)<br>⑤⑥⑮<br>순두부국⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>순살삼치구이⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>백김치   | 보리밥<br>아욱국⑤⑥<br>(저염)오리간장주물럭⑤⑥<br>🍌표고버섯볶음⑤⑥<br>나박김치                                  | 백미밥½<br>잔치국수⑤⑥<br>백김치                                                               |
| 오후간식                | 🍌파인애플                                                                                                                               | 🍌찐고구마&우유②                                                 | 해물부추전①⑤⑥⑨⑮                                                     | 현미떡볶이&우유②                                      | 🍌단감                                                                                 | 우유미숫가루②⑤                                                                            |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 392.5/14.9                                                                                                                          | 435.7/14.2                                                | 410.2/17.6                                                     | 395.6/15.2                                     | 389.1/13.4                                                                          | 397.1/14                                                                            |

| 원산지 표시 | 쌀       | 참쌀      | 현미   | 흑미  | 누룽지   | 콩(두부)  | 배추김치(국) |     | 백김치         | 동태(명태)   | 오징어      | 전복  |     |
|--------|---------|---------|------|-----|-------|--------|---------|-----|-------------|----------|----------|-----|-----|
|        | 국내산     | 국내산     | 국내산  | 국내산 | 쌀:국내산 | 외국산    | 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   | 외국산    |         |     | (가)다량어: 원양산 | 돼지고기:국내산 | 돼지고기:국내산 |     |     |

\*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



# 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

|                                       |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>자연 간식 제공</b><br>- 주 3회 최소 조리 식품 제공 | <b>잔반 없는 날</b><br>- 매주 수요일 잔반 없는 날 운영 | <b>푸드브릿지</b><br>- 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|

## 3. 식단표 속 알레르기

| 알레르기 유발식품                                                                                            |                       |                                                                                                     |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>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.                  |                       |                                                                                                     |                           |
| 식품                                                                                                   | 대체식품 가이드              | 예시                                                                                                  |                           |
| 관<br>리<br>방<br>법                                                                                     | 달걀①                   | - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체                                | 달걀말이①⑤<br>→ 두부구이&양념장⑤⑥    |
|                                                                                                      | 우유②                   | - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>- 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<br>- 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 | 고등어구이⑤⑥⑦<br>→ 가자미구이       |
|                                                                                                      | 육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯) | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담                | 돼지불고기⑤⑥⑩<br>→ 삼치구이        |
|                                                                                                      | 땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)     | - 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요<br>- 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인                                       | 외관이 비슷한 견포도 등으로 대체 또는 제거식 |

## 4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

| 원산지 표시품목                                                                                                                                                                                                                                                         |         |                                                                                    |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| ▶ 농산물: 쌀(잡쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)<br>▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기<br>▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어<br>▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함 |         |                                                                                    |                                                                              |
| 원산지 표시 방법                                                                                                                                                                                                                                                        | 구분      | 표기방법                                                                               | 예시                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | 국내산의 경우 | ▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시<br>- 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시<br>- 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시 | · 쌀: 국내산<br>· 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)<br>· 소고기(불음용): 국내산(한우)<br>· 오징어: 연근해산 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | 외국산의 경우 | ▶ '해당 국가명' 으로 표시<br>- 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시                                     | · 소고기(국용): 호주산<br>· 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | 가공식품    | ▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입<br>- '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능      | · 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)                                                    |



## 영양사 전현희

| 구분     | 월                                                                                                                                                                                                         | 화           | 수           | 목          | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 1          | 2                                                                                   | 3 개천절                                                                               |
| 초기     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 소고기미음⑩     | 소고기미음⑩                                                                              |  |
| 중기     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 소고기미역죽⑩    | 현살생선브로콜리죽                                                                           |                                                                                     |
| 후기     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 소고기미역무른밥⑩  | 현살생선브로콜리무른밥                                                                         |                                                                                     |
| 점심     | <b>&lt;알레르기 유발식품&gt;</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장<br>※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |             |             | 배          | 아기치즈②                                                                               |                                                                                     |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 35.9/1.4   | 35.9/1.4                                                                            |                                                                                     |
| 초기     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 66.7/3.4   | 66.7/3.3                                                                            |                                                                                     |
| 중기     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 106.2/4.6  | 91/4.7                                                                              |                                                                                     |
| 후기     |                                                                                                                                                                                                           |             |             | 22.5/0.1   | 59.6/3.8                                                                            |                                                                                     |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           |             |             |            |                                                                                     |                                                                                     |
| 날짜     | 5 대체공휴일                                                                                                                                                                                                   | 6           | 7           | 8          | 9 한글날                                                                               | 10                                                                                  |
| 초기     |                                                                                                                          | 애호박미음       | 애호박미음       | 고구마미음      |  | 고구마미음                                                                               |
| 중기     |                                                                                                                                                                                                           | 닭가슴살애호박죽⑮   | 소고기가지죽⑮     | 소고기버섯죽⑮    |                                                                                     | 달걀노른자당근죽①                                                                           |
| 후기     |                                                                                                                                                                                                           | 닭가슴살애호박무른밥⑮ | 소고기가지무른밥⑮   | 소고기버섯무른밥⑮  |                                                                                     | 달걀노른자당근무른밥①                                                                         |
| 점심     |                                                                                                                                                                                                           | 잘게썬사인머스켓    | 바나나         | 찐고구마       |                                                                                     | 잘게썬아기식빵①②⑤⑥                                                                         |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           | 26.7/0.5    | 26.7/0.5    | 33.3/0.5   |                                                                                     | 33.3/0.5                                                                            |
| 초기     |                                                                                                                                                                                                           | 64/3.4      | 73.6/3      | 66.3/3.3   |                                                                                     | 86.9/2.6                                                                            |
| 중기     |                                                                                                                                                                                                           | 90.9/4.8    | 107.3/4.4   | 104.4/4.3  |                                                                                     | 130.4/3.9                                                                           |
| 후기     |                                                                                                                                                                                                           | 26.4/0.1    | 38.5/0.6    | 61.6/0.4   |                                                                                     | 55.8/1.8                                                                            |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           |             |             |            |                                                                                     |                                                                                     |
| 날짜     | 12                                                                                                                                                                                                        | 13          | 14          | 15         | 16                                                                                  | 17                                                                                  |
| 초기     | 찰쌀미음                                                                                                                                                                                                      | 찰쌀미음        | 찰쌀미음        | 무미음        | 무미음                                                                                 | 무미음                                                                                 |
| 중기     | 닭가슴살배추죽⑮                                                                                                                                                                                                  | 닭가슴살양파죽⑮    | 달걀노른자버섯죽①   | 소고기단호박죽⑮   | 소고기무죽⑮                                                                              | 달걀노른자고구마죽①                                                                          |
| 후기     | 닭가슴살배추무른밥⑮                                                                                                                                                                                                | 닭가슴살양파무른밥⑮  | 달걀노른자버섯무른밥① | 소고기단호박무른밥⑮ | 소고기무무른밥⑮                                                                            | 달걀노른자고구마무른밥①                                                                        |
| 점심     | 아기플레인요거트②                                                                                                                                                                                                 | 아기두유⑤       | 찐단호박        | 떠먹는연두부⑤    | 사과                                                                                  | 찐고구마                                                                                |
| 간식     | 43.8/0.8                                                                                                                                                                                                  | 43.8/0.8    | 43.8/0.8    | 26.6/0.5   | 26.6/0.5                                                                            | 26.6/0.5                                                                            |
| 초기     | 63.3/3.4                                                                                                                                                                                                  | 64.7/3.3    | 85.6/2.7    | 76.5/2.9   | 66.5/3.2                                                                            | 99.2/2.6                                                                            |
| 중기     | 95/5.1                                                                                                                                                                                                    | 97.1/5      | 128.5/4.1   | 108.3/4.3  | 105.8/4.3                                                                           | 148.9/3.9                                                                           |
| 후기     | 44.5/2.6                                                                                                                                                                                                  | 43.4/2.1    | 22.8/0.5    | 30/2.8     | 22.4/0.1                                                                            | 61.6/0.4                                                                            |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           |             |             |            |                                                                                     |                                                                                     |
| 날짜     | 19                                                                                                                                                                                                        | 20          | 21          | 22         | 23                                                                                  | 24                                                                                  |
| 초기     | 브로콜리미음                                                                                                                                                                                                    | 브로콜리미음      | 브로콜리미음      | 양파미음       | 양파미음                                                                                | 양파미음                                                                                |
| 중기     | 달걀노른자브로콜리죽①                                                                                                                                                                                               | 소고기양배추죽⑮    | 닭가슴살당근죽⑮    | 닭가슴살무죽⑮    | 소고기숙주죽⑮                                                                             | 소고기양파죽⑮                                                                             |
| 후기     | 달걀노른자브로콜리무른밥①                                                                                                                                                                                             | 소고기양배추무른밥⑮  | 닭가슴살당근무른밥⑮  | 닭가슴살무무른밥⑮  | 소고기숙주무른밥⑮                                                                           | 소고기양파무른밥⑮                                                                           |
| 점심     | 찐감자                                                                                                                                                                                                       | 아기국수⑥       | 아기치즈②       | 굴          | 잘게썬아기식빵①②⑤⑥                                                                         | 아기플레인요거트②                                                                           |
| 간식     | 27.2/0.6                                                                                                                                                                                                  | 27.2/0.6    | 27.2/0.6    | 27.1/0.5   | 27.1/0.5                                                                            | 27.1/0.5                                                                            |
| 초기     | 87/2.8                                                                                                                                                                                                    | 73.7/2.9    | 64.9/3.4    | 63.8/3.3   | 72.1/3                                                                              | 74.6/3                                                                              |
| 중기     | 130.6/4.2                                                                                                                                                                                                 | 107/4.3     | 97.4/5      | 95.8/5     | 103.9/4.3                                                                           | 106.9/4.3                                                                           |
| 후기     | 26.8/0.8                                                                                                                                                                                                  | 82.9/3.4    | 59.6/3.8    | 19.5/0.4   | 55.8/1.8                                                                            | 44.5/2.6                                                                            |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           |             |             |            |                                                                                     |                                                                                     |
| 날짜     | 26                                                                                                                                                                                                        | 27          | 28          | 29         | 30                                                                                  | 31                                                                                  |
| 초기     | 가지미음                                                                                                                                                                                                      | 가지미음        | 가지미음        | 감자미음       | 감자미음                                                                                | 감자미음                                                                                |
| 중기     | 달걀노른자가지죽①                                                                                                                                                                                                 | 달걀노른자배추죽①   | 소고기애호박죽⑮    | 현살생선감자죽    | 현살생선버섯죽                                                                             | 달걀노른자미역죽①                                                                           |
| 후기     | 달걀노른자가지무른밥①                                                                                                                                                                                               | 달걀노른자배추무른밥① | 소고기애호박무른밥⑮  | 현살생선감자무른밥  | 현살생선버섯무른밥                                                                           | 달걀노른자미역무른밥①                                                                         |
| 점심     | 배                                                                                                                                                                                                         | 찐고구마        | 떠먹는연두부⑤     | 아기쌀과자      | 단감퓨레                                                                                | 아기두유⑤                                                                               |
| 간식     | 26.6/0.5                                                                                                                                                                                                  | 26.6/0.5    | 26.6/0.5    | 29/0.6     | 29/0.6                                                                              | 29/0.6                                                                              |
| 초기     | 67.7/1.7                                                                                                                                                                                                  | 85.3/2.6    | 73.9/3      | 70.2/3.2   | 65.7/3.4                                                                            | 85.3/2.7                                                                            |
| 중기     | 125.8/3.7                                                                                                                                                                                                 | 128/4       | 107.3/4.4   | 97.9/4.6   | 98.5/5.1                                                                            | 128/4.1                                                                             |
| 후기     | 22.5/0.1                                                                                                                                                                                                  | 61.6/0.4    | 30/2.8      | 39.3/0.9   | 45.6/0.3                                                                            | 43.4/2.1                                                                            |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                           |             |             |            |                                                                                     |                                                                                     |
| 원산지 표시 | 쌀                                                                                                                                                                                                         | 찰쌀          | 연두부(콩)      | 닭고기        | 소고기                                                                                 | 동태(명태)                                                                              |
|        | 국내산                                                                                                                                                                                                       | 국내산         | 외국산         | 국내산        | 국내산(한우)                                                                             | 러시아산                                                                                |

\*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



## 1. 영유아 성장 발달 기준

| 구분     | 신장(cm) | 체중(kg) | 에너지(kcal) | 단백질(g)    |           |           |
|--------|--------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|        |        |        |           | 평균<br>필요량 | 권장<br>섭취량 | 충분<br>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<br>(4~5개월)                                                                | 중기<br>(6~8개월)                                                                          | 후기<br>(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<br>또는<br>간식 개념으로 2회                                                   | 이유식 1회 + 간식 2회<br>또는<br>이유식 2회 + 간식 1회<br>(총 횟수로 3회)                                   | 이유식 2회 + 간식 2회<br>또는<br>이유식 3회 + 간식 1회<br>(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<br>- 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 알레르기 유무 확인 | - 생후 6개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 소고기에서 철분을 섭취하는 것이 중요<br>(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 보툴리눔균 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