

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	닭살브로콜리죽⑮	
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.			백미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치	
오후간식	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			🍎배	우영주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) /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 오징어묵국⑤⑥⑦ (저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 백김치
오후간식		🍎샤인머스켓	🍌바나나	🍎찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)		386.6/16	388.3/15.7	428.4/14.3		411.4/12.1
날짜	12	13	14 🌿	15	16 가을소풍	17
오전간식	찰쌀당근죽	닭살채소죽⑮	😊소고기표고버섯죽 ⑤⑥⑬	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑬ 달걀팥국① 청경채나물⑤⑥ 단무지③	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부숙갓국⑤ (저염)소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	꼬마김밥①⑤⑬ (달걀,단무지,당근) 감자양파국 백김치
오후간식	🍎키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	🍌찐단호박&우유②	새우주먹밥⑤⑨	🍎사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /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 이벤트day 🌿	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑬	양파죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	찰조밥 씻은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 조갯살순두부국⑤⑮ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	안매운파마두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 무채국⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌찐감자&우유②	😊표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑬⑮⑮	🍌토마토⑫ &어린이치즈②	🍌굴	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /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 생일상 🎂	29	30	31
오전간식	전복죽⑮	무죽	누룽지죽	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	찰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 시금치나물 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭 ⑤⑥ 😊표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	🍌파인애플	🍌찐고구마&우유②	크로와상①②⑤⑥ &우유②	현미빵튀기&우유②	🍌단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	392.5/14.9	435.7/14.2	431.2/14.4	395.6/15.2	389.1/13.4	397.1/14

원산지 표시	쌀	찰쌀	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	두부(콩)	순두부(콩)	고춧가루	참치	동그랑땡	돈까스	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		(가)다랑어: 태평양산	닭: 국내산 돈육: 국내산	돈육 국내산	

*** 빵류 : 두레쥬르, 파리바게트, 화이트리에

*우유 : 아워홈

** 계란 : 무항생제



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 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반 없는 날 - 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	푸드브릿지 - 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.			
관 리 방 법	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	돼지고기⑤⑥⑩ → 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(참쌀, 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			
원 산 지 표 시 방 법	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(복음용): 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 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)



가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

발행처

발행일

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 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 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 상식한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부마용에 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 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!



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.



센터 블로그



부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 알려드립니다.

아이들이 “알록달록 채소과일 무지개 통산” 교육을 통해 다양한 채소와 과일을 즐겁게 배우고 있습니다. 터널을 지나간 뒤 색깔별 채소·과일을 알맞은 곳에 붙여보는 활동으로 자연스럽게 친밀감을 키워가고 있으니 가정에서도 아낌없는 칭찬과 격려를 부탁드립니다.