

발행처 :
기장군어린이급식관리지원센터
영양사 이지수

기장애(愛) 죽식형 만 0~2세
발행일 : 2026. 08 20

		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	
오전간식		계살죽①⑤⑥⑧	옥수수죽	타락죽②	미소미역죽⑤⑥	
점심		찰쌀밥 팽이버섯국 쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채맑은국 군단두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 참나물매실청무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 현미송송 잘게썬오징어볶음⑤⑥ ⑪ 시금치달걀찜① 오이파프리카스틱	
오후간식		H 찐고구마/우유②	H 키위/우유②	흑미배추전⑤	H 복숭아⑩ /호상요구르트②	
열량(Kcal)/단백질(g)		421/15	483/16	427/17	422/20	
기장·동 및 일일표시와 원산지표시						
		7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	
오전간식		흑미자죽	장국죽⑤⑥⑩	장죽⑩	흑미고구마죽⑤⑥	
점심		수수밥 실파장국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 모듬어묵탕⑤⑥ 새우살버터볶음②⑨ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추새콤무침 배추김치⑨	
오후간식		H 수박	H 찐감자/매실차	H 바나나/우유②	생과일그릭요거트②⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)		423/22	425/18	431/16	433/18	
기장·동 및 일일표시와 원산지표시						
		14일(월)	15일(화)	16일(수) 생일축하♥	17일(목)	
오전간식		흑미타락죽②	땅콩죽④	연두부죽⑤	참치죽	
점심		쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부탕국⑤⑥ 순살가지미찜⑤⑥ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀데리야기볶음 ⑤⑥⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	쌀밥 시락국⑤⑥ 찜닭⑫ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		H 키위	H 찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)		421/18	428/18	463/19	421/21	
기장·동 및 일일표시와 원산지표시						
		9/17 참치죽: 참치(가다랑어:원양산), 9/18 돈가스: 돼지고기(국내산)				
		21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목) 추석연휴	
오전간식		참깨죽	전복죽⑩	김가루죽	추석연휴	
점심		호미밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈대물스팸볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카오이무침 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 치즈달걀찜①② 배추김치⑨	추석연휴	
오후간식		H 오렌지 /액상요구르트②	H 찐고구마/우유②	H 멜론/우유②	추석연휴	
열량(Kcal)/단백질(g)		431/15	474/17	445/19		
기장·동 및 일일표시와 원산지표시						
		9/23 훈제오리볶음밥: 오리고기(국내산)				
		28일(월)	29일(화)	30일(수)	『식단 이용 시 참고사항』	
오전간식		양배추현미죽	치즈단호박죽②	양송이스프②		
점심		쌀밥 인태운육감자찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부전+양념장①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 깨잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장동태비빔밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 계맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 기장맛친구: 흑미(3일, 10일, 21일) ※ 속에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 같이서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲산 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★ 가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일일표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다.	
오후간식		H 수박/우유②	H 찐감자/매실차	H 사과/우유②	◆본 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.	
열량(Kcal)/단백질(g)		422/20	426/17	428/18		
기장·동 및 일일표시와 원산지표시						

행복한 한가위 보내세요



◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 국거리한우, 감자, 양파, 멸치(다시멸치)

일괄 원산지 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	국내산 · 수입산			국내산	국내산	국내산	두부류	콩국수	콩비지
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			수산물			국내산	국내산	국내산
							배추김치		
	밥	죽	누룽지	명태	다랑어	오징어	고등어	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산 태평양	국내산·원양산	국내산	국내산	국내산	



발행처 :
기장군어린이급식관리지원센터
영양사 이지수

기장애(愛) 족식형 만 3~5세

발행일 : 2026. 08 20

	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
오전간식	계살죽①⑤⑥⑧	옥수수죽	타락죽②	미소미역죽⑤⑥
점심	잡쌀밥 팽이버섯국 쇠고기우엉조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채맑은국 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑫ 참나물매실청무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 현미송송 갈계편오징어볶음⑤⑥ ⑦ 시금치달걀찜① 오이파프리카스틱
오후간식	H 찐고구마/우유②	H 키위/우유②	흑미배추전⑤	H 복숭아⑩ /호상요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	661/24	736/24	648/26	672/31
가장식품 및 일일표시와 안전표시				



	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
오전간식	흑미자죽	장국죽⑤⑥⑩	갯죽⑩	흑미고구마죽⑤⑥	애호박죽
점심	수수밥 실파장국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 모듬어묵탕⑤⑥ 새우살버터볶음⑦⑨ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	차조밥 황태국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추새콤무침 배추김치⑨	쌀밥 송송 오리불고기⑤⑥ 도토리묵오이무침⑤⑥ 당근파프리카스틱
오후간식	H 수박	H 찐감자/매실차	H 바나나/우유②	생고구마요거트②⑤⑥	H 씨없는포도/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	633/32	654/28	664/25	666/27	678/25
가장식품 및 일일표시와 안전표시					



	14일(월)	15일(화)	16일(수) 상급축하♥	17일(목)	18일(금)
오전간식	흑미타락죽②	땅콩죽④	연두부죽⑤	참치죽	채소죽⑤⑥
점심	쌀밥 청국장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부탕국⑤⑥ 순살가지미찜⑤⑥ 고구마순무찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀데리야끼볶음 ⑤⑥⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	쌀밥 시락국⑤⑥ 찜닭⑫ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀밥 현미송송 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 푸실리콘샐러드 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 오이파프리카스틱
오후간식	H 키위	H 찐다호박/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	H 배/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	639/27	628/27	712/29	648/32	700/23
가장식품 및 일일표시와 안전표시					



9/17 참치죽: 참치(가다랑어:원양산), 9/18 돈가스: 돼지고기(국내산)

	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	26일(토) 추석연휴
오전간식	참깨죽	전복죽⑩	김가루죽			
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈대물소스볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카오이무침 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 치즈달걀찜①② 배추김치⑨			
오후간식	H 오렌지 /액상요구르트②	H 찐고구마/우유②	H 멜론/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	669/24	729/26	684/29			
가장식품 및 일일표시와 안전표시						



9/23 훈제오리볶음밥: 오리고기(국내산)

	28일(월)	29일(화)	30일(수)	『식단 이용 시 참고사항』		
오전간식	양배추현미죽	치즈단호박죽②	양송이스프②	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 가장맛친구: 흑미(3일, 10일, 21일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수(수)는 갈아서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲참 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ★ 가장식품 및 식재료 수급으로 인해 일일표시한 원재료와 다르게 제공된 원재료를 메뉴별로 별도 표기합니다.		
점심	쌀밥 인대운동육감자찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부전+양념장①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑩ 삼치카레구이⑤⑥ 깨알나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장등갈비덮밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			
오후간식	H 수박/우유②	H 찐감자/매실차	H 사과/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	643/30	648/26	643/27			
가장식품 및 일일표시와 안전표시						

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 국거리한우, 감자, 양파, 멸치(다시멸치)

◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

일괄 원산지 표시	쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기			콩		
	국내산 · 수입산			국내산			국내산			국내산			두부류		
	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			수산물			배추김치			배추			콩국수		
	밥	죽	누룽지	명태	다랑어	오징어	고등어	고등어	고등어	배추	고춧가루	고춧가루	콩국수	콩국수	콩국수
	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산 태평양	국내산·원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산



		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)		5일(토)	6일(일)
이침		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤석	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁	*가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다.	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 실파장국⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 쇠고기비빔국수 ⑤⑥⑭ 깨순나물 배추김치⑨	수수밥 연두부맑은국⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑭ 청경채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기탕국⑤⑥ 치즈계란찜①②⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	점심	잔멸치주먹밥⑤ 잔치국수①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국① 깍두기⑨
전복		H 찐고구마/우유②	H 키위/우유②	흑미배추전⑤	H 복숭아⑩ /호상요구르트②	전복	딸기잼모닝빵①②⑤⑥	마들렌①②⑥
원산지 표시		782/24	679/25	770/21	717/29	원산지 표시	780/26	773/20
9/1 치킨마요덮밥: 닭고기(국내산, 수입산) 9/3 동그랑땡: 돼지고기, 소고기, 닭고기(국내산, 수입산)								
		7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)		12일(토)	13일(일)
이침		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤석	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁	카레라이스⑤⑥⑩ 무국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ +타르타르소스 깍두기⑨	찐쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑭ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새우살미역국 ⑤⑥⑭ 닭가슴살데리야끼 조림⑤⑥⑭ 애호박무침 배추김치⑨	쌀밥 안매운육개장 ⑤⑥⑭ 고등어김치조림 ⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	점심	안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국① 깍두기⑨	잔멸치주먹밥⑤ 잔치국수①⑤⑥ 배추김치⑨
전복	H 수박	H 찐감자/매실차	H 바나나/우유②	생과일그릭요거트②	H 씨없는포도/ 우유②	전복	마들렌①②⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥
원산지 표시		655/26	709/24	704/29	850/30	원산지 표시	773/20	780/26
9/7 생선까스: 명태(국내산 · 원양산)								
		14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)		19일(토)	20일(일)
이침		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	윤석	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②
저녁	기장밥 어묵국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	차조밥 수제비⑤⑥ 순살가지미꾸이 ⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	찐쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	쌀밥 통가래배추국⑤⑥ 쇠고기당근볶음 ⑤⑥⑭ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	점심	삼색주먹밥①⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 달걀찜국① 깍두기⑨
저녁 간식	H 키위	H 찐단호박/우유②	H 사과/우유②	잔치국수①⑤⑥	H 배/우유②	저녁 간식	딸기잼토스트①②⑥	마들렌①②⑥
원산지 표시		658/21	710/23	713/25	770/32	원산지 표시	766/25	773/20
9/14 어묵국: 어묵(복합원재료)								
		21일(월)	22일(화)	23일(수)				27일(일)
이침		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②				씨리얼 / 우유②
저녁	제육덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 브로콜리두부무침 ⑤ 배추김치⑨	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 새송이양파볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 들깨무침국 ⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑭ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색주먹밥①⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨				
저녁 간식	H 오렌지 /액상요구르트②	H 찐고구마/우유②	H 멜론/우유②	딸기잼토스트①②⑥				
원산지 표시		635/23	817/25	634/24				766/25
9/22 떡갈비구이: 돼지고기(국내산 · 수입산), 닭고기(국내산 · 수입산)								
		28일(월)	29일(화)	30일(수)	※ 본 식단은 기장군종합사회복지관어린이집 운영위원회에서 결정된 사항으로 오후간식과 별개로 조리하여 저녁간식을 제공합니다. ※ 가공품의 원료명이 연육, 어육, 집어 등 복합원재료 표시는 생략가능(표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등) ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.※ 우리 어린이집은 친환경 쌀과 농산물을 사용합니다. 매월 어린이집에 지원되는 쌀 및 급간식지원으로 지출되지 않는 비용은 반드시 영유아의 급간식 품질향상비로 지출되는 점 알려드립니다. ※ 본 식단은 기장군종합사회복지관어린이집 운영위원회에서 결정된 사항으로 이온 오전간식(조식)을 씨리얼+우유로 제공합니다. (8월 기장군 농수산물 지원포함) ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
이침		씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②	씨리얼 / 우유②				
저녁	기장밥 시락국⑤⑥ 당면소불고기 ⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑭⑮ 우동국물⑤⑥ 양상추우자청샐러드 깍두기⑨	찐쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
저녁 간식	H 수박/우유②	H 찐감자/매실차	H 사과/우유②					
원산지 표시		665/28	690/19	783/31				

『식단 이용시 참고사항』										
원산지 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩 류			
	국내산 · 수입산						두부류	콩국수	콩비지	
				국내산 · 수입산			국내산 · 수입산			
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			수산물			배추김치			
	밥	죽	누룽지	오징어	명 태	고등어	배추		고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산 · 원양산			국내산		국내산	



09

2026 통신교육자료

가정통신문



<https://dietary4u.mfds.go.kr>

우리 아이 먹거리 신호등 “어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전

지자체

- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

식생활 영양

지자체

- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

식생활 인지·실천

어린이

- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황분석및맞춤형정책수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

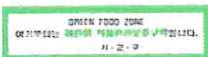
- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, 어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이 식품안전보호구역



학교와 해당 학교의 경계선으로부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

어린이 기호식품 우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

어린이 기호식품 품질인증



안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

어린이·사회복지 급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원



더 나은 노인 식생활안전 정책을 위한 기초조사 “노인 식생활안전 실태조사”

① '노인 식생활안전 실태조사'는 왜 생겨났나요?

고령화 사회 진입에 따른
건강 증진 필요성 증대

고령자의 건강 증진과 영양 상태 개선은 국가적 식생활 안전 및 복지 정책의 핵심 과제입니다.

노인 특화 식생활 관리
파악 필요

노인의 경우 씹기 기능(저작 능력), 만성질환 유무, 식재료 위생 관리 능력 등에 따라 영양 불균형 및 식중독 위험에 노출되기 쉽습니다.

근거 기반 정책 수립

노인의 실제 식습관 및 급식 만족도 현황 데이터를 수집하여 효과적인 식생활 교육, 상담, 지원 사업 정책을 도출합니다.

② '노인 식생활안전 실태조사'란?

식생활안전관리원이 주관하는 조사로, 전국 어린이·사회복지급식관리지원센터에 등록된 노인복지시설 이용 어르신을 대상으로 일반사항, 영양평가, 식행동, 건강행태, 위생관리습관, 급식만족도 등 노인의 식생활 전반에 대한 설문조사를 실시합니다.

③ 노인 식생활안전 실태조사는 왜 필요한가요?

영양 섭취 불균형 예방

통곡물, 채소·과일, 단백질, 수분 섭취 수준 및 당나트륨 과다 섭취 여부를 확인하여 영양 불균형 요소 파악

식품위생 및 식중독 안전 확보

손 씻기, 교차오염 방지, 가열 조리 등 식재료 관리 및 위생 습관을 점검하여 식중독 사고 예방

급식지원 서비스 개선

시설 급식의 온·습도, 간(염도), 부드러움(저작 편의성), 개인별 맞춤 식단(질환/알레르기 반영) 제공 실태를 평가하여 급식 품질 향상

④ 조사내용은 무엇인가요?

영양평가

식품별 섭취 빈도 및
규칙적 식사 여부

식생활 행동

식사습관 및
실천습관

건강행태

신체활동, 만성질환
여부

위생관리습관

개인위생 및 식품
보관·조리·관리습관

급식만족도

급식의 맛, 양, 온도,
안전성 및 제공
서비스에 대한
만족도

⑤ 조사결과는 어디에 활용되나요?



어린이·사회복지
급식관리지원센터

어린이·사회복지급식관리지원센터를 통해 어르신 개개인 및 시설 특성에 맞는 맞춤형 급식과 교육 지원 강화에 활용됩니다.



근거 중심의 식생활
안전 정책 수립

데이터 축적을 통해 실효성 있는 국가 정책 체계 마련에 활용됩니다.



급식안전망 고도화 및
학술성과 확산

국가 차원의 취약계층 식생활 통계 구축 및 의무화 도입 방안을 검토하고 원시자료를 활용한 학술대회 발표와 식생활 안전 사각지대 해소에 기여합니다.

식단안내문

● [2026년 9월 공지사항]

원내 사정으로 인해 전체 식단을 요일 간 변경하는 경우, 변경되는 날짜 사이에 식재료가 중복되지 않도록 사전 확인 절차가 필요합니다.
 이에 따라 센터로 사전 문의(유선 연락 또는 카카오톡 채널 등)를 반드시 진행해 주시기 바랍니다.
 센터에 문의 없이 임의로 식단을 변경할 경우 감점 사유가 될 수 있으니 유의해 주시기 바랍니다.

예시) 4일과 7일 식단을 교차 변경하는 경우 → 센터 문의 필수
 문의 시 센터 내부 기록 후, 차기 방문 시 변경된 식단을 반영하여 확인 예정
 또한 변경 일자가 전체 식단의 50% 이상일 경우, 사전에 식단 감수 요청을 해주시기 바랍니다.

★ **식단감수**는 변경된 2026년 식단감수 요청서를 작성하여 변경된 이메일로 감수요청 부탁드립니다. → 이메일: bicky2000@kit.ac.kr (담당자 : 김하랑 영양사)

● 9월 영유아 조리·배식 시 유의 사항

[중식]		
1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
9월 1일	쇠고기우영조림	우영은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.
9월 5일	온국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
9월 7일	볶음우동	우동 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
9월 8일	무른연근조림	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.
9월 16일	우영죽(죽식형)	우영은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.
9월 17일	잔치국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
9월 19일	미니우동	우동 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
9월 28일	잔멸치조림	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.
	간장비빔국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
9월 29일	삼치구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
3~5세		
날짜	메뉴명	유의사항
9월 29일	삼치카레구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
공통		
날짜	메뉴명	유의사항
9월 2일	군만두	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
9월 4일	잘게썬오징어볶음	오징어는 질기지 않게 조리하고 1cm 미만으로 잘게 잘라 배식합니다.
9월 5일	북어죽	북어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
9월 7일	수박	수박 씨에 유의하여 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 9일	순살고등어구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 10일	황태국	황태를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
	돼지갈비찜	돼지 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
	상추새콤무침	상추는 목에 붙을 수 있으니 0.5cm x 3cm 정도로 잘게 채썰어 조리하여 제공합니다.
9월 11일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
	도토리묵오이무침	표면이 매끄러운 도토리묵은 잘게 잘라 배식합니다.
9월 15일	두부탕국	표면이 매끄러운 곤약은 잘게 잘라 배식합니다.
	순살가자미찜	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 16일	메추리알장조림	표면이 매끄러운 메추리알은 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
9월 17일	찜닭	닭 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 18일	푸시리콘샐러드	옥수수는 잘게 부수거나 얇게 썰어 배식합니다.
	쌀강정(일반형)	찐득한 쌀강정은 목에 붙을 수 있으니 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
9월 21일	만둣국(일반형)	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
9월 23일	치즈달걀찜	달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공합니다.
9월 28일	수박	수박 씨에 유의하여 적당한 크기로 잘라 배식합니다.

[석식]

1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항

9월 11일	잔멸치볶음	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.
9월 12일	칼국수	칼국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
9월 4일	치즈계란찜	달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공합니다.
9월 7일	생선까스	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 8일	청포묵무침	표면이 매끄러운 청포묵은 잘게 잘라 배식합니다.
9월 10일	고등어감자조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 16일	수제비	수제비는 푹 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
	순살가자미구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 17일	상추겉절이	상추는 목에 붙을 수 있으니 0.5cm × 3cm 정도로 잘게 채썰어 조리하여 제공합니다.
9월 22일	복엿국	복어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
9월 23일	순살찜닭	닭 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
9월 28일	당면소불고기	당면은 푹 익혀 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
9월 30일	만둣국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
	삼치조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.

● 어린이 기호식품 품질인증 식품

※ **기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 가이드라인에 따라 어린이기호식품 품질인증 표시가 되어 있는 식품 사용을 권장드립니다.**

어린이 기호식품 품질인증	
	어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대하여 아래의 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질인증한 제품
	- 안전기준: HACCP 제품 - 식품 첨가물 기준: 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품 - 영양 기준 - 고열량·저열량, 고카페인 식품이 아닌 제품 - 영양성분(단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 중) 2가지 이상 충족한 제품 - 당류 무첨가 식품(과채주스에 한함) - 또는 과채류, 견과류, 통곡물, 달걀, 우유를 주원료(95% 이상)로 사용한 제품

어린이 기호식품 품질인증 식품 확인 방법

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "[식품안전나라\(foodsafetykorea.go.kr\)](https://foodsafetykorea.go.kr) →

건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

● 원산지 표시

※ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 식단표에는 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

원산지 표시 대상 품목	
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀, 찰쌀, 현미, 흑미, 찌릿쌀, 쌀 가공품 포함
배추김치	배추(열갈이 배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치 가공품 포함
콩	두부류(가공두부, 유부 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)
수산물	[넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물뱀장어), 낙지, 명태(황태, 북어등 건조품X) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀] → 해당 수산물 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소, 산양)고기 및 가공품 포함
가공식품 및 일괄표시 외 원산지 표시방법	- 가공식품이 들어가 원산지 표시가 필요한 경우, 해당 날짜 - 메뉴명 - 품목 - 원산지 순으로 적습니다. ★ 예시) 9/17 치킨너겟: 닭고기(국내산) - 가공식품이 들어가 원산지 별도표시가 필요한 메뉴명과 해당 날짜를 기입해 두었으니 해당 품목의 원산지만 원 내 수급 사정에 맞게 작성해주세요. (*제공 조리법 기준으로 해당품목 기입됨) - 일괄표시 외 변경된 원산지 또한 동일한 방법으로 작성해주세요.

Tel	051-714-2121	Fax	051-714-2120	★ 식단의 변경을 원하시는 기관에서는 홈페이지 내 식단 감수요청서를 작성하셔서 담당자 매일(식단감수 요청서 내 존재)로 보내주시기 바랍니다. 식단감수 기간 : 식단 제공일 포함 3일 간(주말 제외)
홈페이지	https://dietary4u.mfds.go.kr/gijang/			
E-mail	gijangcenter@eagle.kit.ac.kr			

● 알레르기 유발 식품 (식품의약품안전처)

표시 대상 식품 원료

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

19가지 알레르기 식품 이외에도 영유아들이 알레르기를 가지고 있는 식품이 있습니다. 각 **영유아들의 식품 알레르기 여부를 확인하신 후** 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체 제공해 주시길 바랍니다.

● 계절별 수급 식재료

월별	농산물	과일	수산물
1월	우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추	딸기, 한라봉, 귤	꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어
2월	우엉, 달래, 냉이, 쑥갓, 시금치, 봄동, 양배추, 무, 양파	딸기, 한라봉, 귤, 사과	꼬막, 바지락, 삼치, 명태, 다시마, 미역, 가자미, 전복, 대구, 홍합
3월	봄동, 취나물, 쑥, 달래, 냉이, 송이버섯, 비름, 미나리, 고사리, 부추, 참나물, 시금치, 호박, 양배추	딸기, 한라봉, 금귤	주꾸미, 꼬막, 바지락, 모시조개, 임연수, 파래, 명태, 조기, 갑오징어, 삼치, 대구, 낙지, 홍합, 꽃게, 다시마, 톳
4월	양상추, 머위, 상추, 봄동, 시금치, 양파, 쑥갓, 달래, 대파, 마늘, 미나리, 호박, 양송이버섯, 고사리, 느타리버섯, 냉이, 비름, 총각무, 완두, 참나물, 세발나물, 열무, 깨순	딸기, 귤, 사과, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 바지락, 조기, 김, 갈치, 고등어, 꽃게, 가자미, 임연수, 삼치, 대구, 낙지, 꼬막, 홍합, 굴, 전복, 미역, 파래
5월	양배추, 고구마순, 완두콩, 미나리, 비름, 고사리, 도라지, 파, 상추, 양파, 마늘, 머위, 쑥갓, 우엉, 부추, 배추, 양상추, 오이, 마늘, 당근, 가지, 호박, 깻잎, 총각무, 느타리버섯, 고춧잎, 연근	딸기, 토마토, 산딸기, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 다슬기, 고등어, 오징어, 잔새우, 멸치, 조기, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합
6월	감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 쑥갓, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마순, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 느타리버섯, 총각무, 가지, 완두, 도라지, 우엉, 머위대, 노각, 완두콩, 마늘, 알감자	토마토, 매실, 복분자, 하우스(수박, 참외, 포도)	전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게
7월	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 오이, 느타리버섯, 깻잎, 깻잎순, 쑥갓, 근대, 취나물, 미나리, 무, 고구마순, 아욱, 표고버섯, 고춧잎, 당근, 단호박, 아삭이고추	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	갑오징어, 전복, 임연수
8월	감자, 고구마, 비름, 오이, 풋고추, 열무, 양배추, 고구마순, 옥수수, 부추, 깻잎, 깻잎순, 적채, 쑥갓, 근대, 취나물, 당근, 무, 양송이버섯, 피망, 아욱, 표고버섯, 강낭콩, 느타리버섯, 상추, 시금치	토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미
9월	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박, 노각	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 콩치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미
10월	고구마, 늪호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래
11월	배추, 무, 늪호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게
12월	당근, 시금치, 느타리버섯, 양배추, 무, 배추, 연근	굴, 감, 하우스 딸기	굴, 꽃게, 가자미, 낙지, 미역, 주꾸미, 꼬막, 김, 명태, 조기, 오징어, 콩치, 삼치, 홍합, 다시마, 갑오징어, 전복, 파래

[계절별 제철식품(충청북도 영양사회, 2018)]

● 식단 기준

- * 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%**입니다.
- * 유아기 1끼 열량 : (1~2세) 240-260kcal, (3~5세)370-400kcal

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
영아기	0세	(초기) 25-30 (중기) 60-70 (후기) 100-120		(초기) 10 (중,후기) 15	점심 1회 제공기준
유아기	1~2세	390-440	1일 900Kcal의 평균 45% [3~5세 기준의64.3% (약65%)로 제공]	20	오전간식, 점심, 오후간식
	3~5세	600-680	1일 1,400Kcal의 평균 46%	25	
아동기	6~11세	1일 1,750Kcal (3~5세 기준의 125%로 제공)		41	아침, 점심, 저녁 및 간식
청소년기	12~18세	1일 2,300Kcal (3~5세 기준의 165%로 제공)		59	아침, 점심, 저녁 및 간식

● 대체 식품

- * 재료수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하며, **동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경**하여 주시기 바랍니다.
- * 식재료 대체 시 가급적 기장군센터 영양사를 통한 유선확인이 요구됩니다.

식단	일반 메뉴	대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자↔찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 달걀↔두부 교차변경 가능 * 닭고기→치킨너겟(X), 돼지고기→햄구이(X), 쇠고기조림→두부조림(X) * 가급적 가공식품은 자제
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	패류	홍합↔꼬막↔바지락↔재첩↔굴 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

● 유아기 조리·배식 시 유의사항

식품 및 음식명		조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
밥류	잡곡밥	·잡곡량 5% 이내 사용 ·소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	·여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 ·조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 ·주2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	·횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	·채소 크기는 1×1cm 이하로 썰기	·골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	·건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	·식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	·0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm	·돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는	·스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이

		크기로 썰어서 조리	섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	용이한 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리 살 부위로 조리	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	가급적 순살 생선 사용	배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	
	나물무침	짜지 않도록 간에 유의	2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	앞보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	(1~2세는 백김치 고려)	1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	떡국메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 크기로 작게 잘라서 제공 1~2세는 조랭이떡 저작 및 소화 어려우므로 주의	떡이 너무 크지 않도록 제공
			찰쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 관찰 필요 (2~4등분으로 작게 잘라서 제공) 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공	
전류	전	나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	3×3cm 정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	삼킴사고 등의 위험으로 제공하지 않음	알레르기 유무 확인 후, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	메추리알은 푹 익혀서 조리 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	충분히 푹 익혀서 조리	찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 삶은 달걀 등은 펍퍍해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 손가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	물·음료	반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 차류(매실차, 오미자차 등) 당일조리 당일소진 원칙준수	컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인 급하게 마시지 않도록 주의	

● 이유식 식단 안내

[영아기 월령별 이유식 조리]

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
재료	불린 쌀 20g, 물 200ml	불린 쌀 20g, 물 140ml	불린 쌀 30g, 물 150ml
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배미음(불린쌀 : 물 = 1:10)	7배죽(불린 쌀 : 물 = 1:7)	5배죽(불린쌀 : 물 = 1:5)

영아기 월령별 이유식 제공 종류 및 형태

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
발달 상태	·입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 ·혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	·턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 ·혀와 입천장으로 으갠 ·혀와 턱이 위아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으개어 먹을 수 있게 됨	·아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 ·혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈듯이 먹을 수 있게 됨
제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태
식재료	곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수
	육류	쇠고기, 닭고기 (기름기가 적은 부위)	쇠고기, 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
	해조류	-	다시마, 김, 미역
	과일류	사과, 바나나, 배	수박
	유지	-	-
	우유 및 유제품	-	-
	기타	-	대추, 건포도
			숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
			파래
			멜론, 참외
			올리브유, 참기름
			짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
			깨

● 단계별 이유식의 주요내용과 조리 시 주의사항

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
재료크기	·건더기가 없도록 갈아서 조리	· 0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	· 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
주의사항	·소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작 (쌀미음 시작)/(현미, 밀 제외) ·발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 (단맛에 길들여지기 쉬움) ·한 종류의 식재료를 사용한 후 점차 새로운 식재료를 더 추가하여 식재료별 알레르기 유무 확인 ·3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 ·알레르기나 아토피가 있을 때는 6개월 이후부터 이유식 시작	·쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 ·영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	·시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지함 ·수저 사용이 가능함 ·핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)
알레르기 유발가능 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장함 * 단, 달걀노른자의 경우 철분의 주요급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음		
기타주요	· 달걀, 밀 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에		

사항

- 넣을 때는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 함
- 1세 이전 영아에게 꿀과 옥수수시럽은 먹이지 않음
 - 꿀과 옥수수시럽에는 클로스트리디움 보툴리눔(*Clostridium botulinum*)의 포자가 들어있을 수 있는데 포자가 발아되면 독소를 형성하여 보툴리누스 중독을 일으킬 수 있기 때문



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