



식단안내문



● [2026년 10월 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)

● 10월 영유아 조리·배식 시 유의 사항

[중식]

1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
10월 6일	연근흑임자소스무침	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.
10월 12일	로제스파게티	스파게티 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
10월 17일	잔멸치주먹밥	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.
	잔치국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
10월 19일	연근조림	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.
10월 22일	칼국수	칼국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
10월 31일	온메밀국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.

3~5세		
날짜	메뉴명	유의사항
10월 19일	땅콩연근조림	땅콩은 잘게 부수고 딱딱하지 않게 조리 및 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
10월 1일	오징어볶음+소면	오징어는 질기지 않게 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라준다 또한 소면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
	삶은달걀	표면이 매끄러운 달걀은 4등분으로 작게 잘라 배식합니다. 또한 쫄쫄한 식감으로 인해 목에 걸릴 수 있으니 물 또는 음료(차)와 함께 제공합니다.
10월 2일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
10월 13일	순살가자미구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
10월 15일	청포묵감자무침	표면이 매끄러운 청포묵은 잘게 잘라 배식합니다.
10월 19일	방울토마토	표면이 매끄러운 방울토마토는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
10월 20일	복어죽	복어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
	만두강정	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
10월 22일	순살고등어조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
10월 23일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
	쌀강정	쪼든한 쌀강정은 목에 붙을 수 있으니 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
10월 24일	수제비국	수제비는 폭 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
10월 26일	메추리알장조림	표면이 매끄러운 메추리알은 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
10월 27일	조갯살죽	조개 껍데기에 유의하여 조리 및 배식합니다.
10월 29일	황태국	황태를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
10월 30일	도토리묵냉국	표면이 매끄러운 도토리묵은 잘게 잘라 배식합니다.
	안매운주꾸미채소볶음	주꾸미는 질기지 않게 조리하고 1cm 미만으로 잘게 잘라 배식합니다.
생일상	홍합살미역국	홍합 껍데기에 유의하여 조리 및 배식합니다.

[석식]

1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
10월 2일	연근유자무침	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.
10월 10일	온국수	국수 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
10월 24일	미니우동	우동 면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
10월 2일	오징어무국	오징어는 질기지 않게 조리하고 적당한 크기로 잘게 잘라준다
10월 7일	소고기당면볶음	당면은 폭 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
10월 8일	삼색채소달걀찜	달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공합니다.
10월 12일	돼지고기구이	돼지 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
10월 14일	순살가자미조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
10월 16일	당근수제비	수제비는 폭 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
10월 22일	소고기메추리알조림	표면이 매끄러운 메추리알은 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
10월 23일	순살고등어구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
10월 28일	조갯살부추맑은국	조개 껍데기에 유의하여 조리 및 배식합니다.
10월 30일	닭곰탕	닭 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
	물만두	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 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) → 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, 찰쌀, 쌀 가공품 포함
배추김치	배추(얼갈이 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) 10/17 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 메일(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, 호박잎, 노각	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 쫄면, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미
10월	고구마, 늪호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추	굴, 꽃게, 고등어, 쫄면, 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, 쫄면, 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 숟가락으로 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 크기로 썰어서 조리	·돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 절긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	·스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	·뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살,	·반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	

		닭다리 살 부위로 조리		
	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 (1~2세는 백김치 고려)	·잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ·1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		·1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	·면을 충분히 익혀서 조리	·면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 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 소화가 어려우므로 주의	·떡이 너무 크지 않도록 제공
			·참쌀떡, 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	·3×3cm정도의 크기로 제공	·스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	·콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	·삼김사고 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	
	찜 음식	·충분히 푹 익혀서 조리	·찜감자, 찜고구마, 찜단호박, 삶은 달걀 등은 껍질째서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ·배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 ·2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 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 8죽으로, ‘주르륵’ 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 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 으개거나 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 꿀걱 삼킴 ·혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	·턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 ·혀와 입천장으로 으깬 ·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	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 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
식재료	곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
	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	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
	해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	-	-	올리브유, 참기름
	및 유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
	기타	-	대추, 건포도	깨

● 단계별 이유식의 주요내용과 조리 시 주의사항

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
재료크기	· 없도록 갈아서 조리	· 0.3cm 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 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) ⑲자 * 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장함 * 단, 달걀노른자의 경우 철분의 주요급원이 될 수 있으므로 환자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음		
기타주요 사항	· 달걀, 밀 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 함 · 1세 이전 영아에게 꿀과 옥수수시럽은 먹이지 않음 - 꿀과 옥수수시럽에는 클로스트리디움 보툴리눔균(Clostridium botulinum)의 포자가 들어있을 수 있는데 포자가 발아되면 독소를 형성하여 보툴리누스 중독을 일으킬 수 있기 때문		



『식단 이용 시 참고사항』		1일(목)	2 (금)	3일(토) 개천절
오전간식	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 가장맛친구: 배(6일, 22일, 28일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공합니다. ◆ 알레르기 유발식품 알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다	참쌀당근죽	H 씨없는포도	10월3일 개천절
점심		쌀밥 맑은콩나물국⑤ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삶은달걀 ①/우유②	삼색주먹밥⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)		421/20	428/14	
및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.		10/2 돼지고기동그랑땡: 돼지고기(국내산)	

	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		참치죽	H 키위	아욱죽⑤⑥		두유참깨죽⑤
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 배불고기⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑩ 된장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 모듬쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨
오후간식		H 찐고구마/우유②	완두앙금빵①②⑥/ 우유②	미숫가루우유②⑤		프렌치토스트①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)		460/15	444/16	434/16		448/15
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		10/6 참치죽: 참치(가다랑어:원양산)				

12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	H 바나나	장국죽⑤⑥⑩	H 단감	H 사과	누룽지죽
점심	쌀밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리구이 +머스타드소스 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	참쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이 ⑤⑥ 파프리카초무침 배추김치⑨	참쌀밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑩ 돼지고기묵합⑤⑥⑩⑫ 숙주당근나물 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①②⑤ ⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥 ⑤ 잔치국수 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티 ⑥⑫	H 찐단호박/우유②	①②⑥/우유②	꼬마김밥⑤⑥	딸기잼도넛빵①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	485/18	429/20	427/18	447/14	428/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/12 훈제오리구이: 오리고기(국내산) 10/16 떡갈비채소볶음: 떡갈비(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)				

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	H 방울토마토 ¹²	복어죽	H 굴	양송이버섯죽	H 씨없는포도	달걀죽 ¹
점심	수수밥 애호박전국 ⁹ 돼지고기수육 ¹⁰ 연근조림 ^{5 6} 배추김치 ⁹	쌀밥 잔파곰국 만두강정 ^{5 6 10 12 16 18} 양상추샐러드(유자드레싱) 배추김치 ⁹	소불고기덮밥 ^{5 6 16} 콩가루배추국 ^{5 6} 두부전+양념장 ^{1 5 6} 깍두기 ⁹	차조밥 청국장찌개 ^{5 6} 순살고등어조림 ^{5 6 7} 배무생채 배추김치 ⁹	쌀밥 맑은근대국 ^{5 6} 순살찜닭 ^{5 6 15} 단호박범벅 ² 깍두기 ⁹	안매운돈육김치볶음밥 ^{5 9 10} 수제비국 ^{5 6} 깍두기 ⁹
오후간식	다진유부주먹밥 ^{5 6}	H 찐고구마/우유 ²	롤빵 ^{1 2 5 6} /우유 ²	칼국수 ^{5 6}	쌀강정 ⁴ /두유 ⁵	치즈스틱 ^{1 2 5 6}
열량(Kcal)/단백질(g)	421/19	492/18	424/20	430/17	436/16	430/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/20 잔파곰국: 우사골(국내산)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	H 키위	조갯살죽 ^⑩	H 배	흑미타락죽 ^②	H 바나나	병아리콩죽 ^⑤
점심	쌀밥 돈육콩비지찌개 ^{⑤⑨⑩} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 표고버섯맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑩} 시금치무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소된장국 ^{⑤⑥} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨	쌀밥 황태국 ^{①⑤⑥} 치즈달걀비 ^{②⑤⑥⑬} 부추사과무침 배추김치 ^⑨	참쌀밥 도토리묵냉국 ^{⑤⑥⑨} 안매운주꾸미채소볶음 ^{⑤⑥} 깨순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	유부초밥 ^⑤ 온메밀국수 ^{③⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	씨리얼/우유 ^②	H 찐감자/우유 ^②	소보루빵 ^{①②④⑥} /우유 ^②	고구마조림 ^{⑤⑥} /매실차	햇케이크 ^{①②⑥}	식빵러스크 ^{①②⑤⑥}
열량(Kcal)/단백질(g)	447/15	434/15	425/16	468/24	420/14	461/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/28 돈까스: 돼지고기(국내산)					

◆ 가장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 돼지고기, 사과, 새송이버섯, 파프리카

◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
	한우						두부류	콩비지
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물			배추김치	
	밥	죽	누룽지	오징어	고등어	주꾸미	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산



『식단 이용 시 참고사항』		1일(목)	2 (금)	3일(토) 개천절
오전간식	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식	참쌀당근죽	H 씨없는포도	
점심	3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 가장맛친구: 배(6일, 22일, 28일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쌀밥 맑은콩나물국⑤ 오징어볶음+소면 ⑤⑥⑦ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		삶은달걀 ①/우유②	삼색주먹밥⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)		659/31	666/21	
및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.		10/2 돼지고기동그랑땡: 돼지고기(국내산)	

5일(월) 대체휴일		6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		참치죽	H 키위	아욱죽⑤⑥		두유참깨죽⑤
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 배불고기⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 된장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드 ①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 모듬쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 채소게살탕①⑤⑥⑧⑨ 배추김치⑨
오후간식		H 찐고구마/우유②	완두앙금뽕①②⑥/ 우유②	미숫가루우유②⑤		프렌치토스트①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)		720/24	669/25	686/24		676/23
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		10/6 참치죽: 참치(가다랑어:원양산)				

12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	H 바나나	장국죽⑤⑥⑩	H 단감	H 사과	누룽지죽
점심	쌀밥 순두부백탕①⑤ 훈제오리구이 +머스타드소스 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	참쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이 ⑤⑥ 파프리카초무침 배추김치⑨	참쌀밥 홍합살미역국 ⑤⑥⑩ 돼지고기쪽집⑤⑥⑩⑫ 숙주당근나물 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기콩나물국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①②⑤ ⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥⑤ 잔치국수①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	로제스파게티⑥⑫	H 찐단호박/우유②	카스테라①②⑥/우유②	고마김밥⑤⑥	달걀잼모닝빵①②⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	743/28	644/30	648/26	702/23	663/21
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/12 훈제오리구이: 오리고기(국내산) 10/16 떡갈비채소볶음: 떡갈비(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)				

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	H 방울토마토 ^⑫	복어죽	H 굴	양송이버섯죽	H 씨없는포도	달걀죽 ^①
점심	수수밥 애호박전국 ^⑨ 돼지고기수육 ^⑩ 땅콩연근조림 ^{④⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 잔파공국 만두강정 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 양상추샐러드(유자드레싱) 배추김치 ^⑨	소불고기덮밥 ^{⑤⑥⑬} 콩가루배추국 ^{⑤⑥} 두부전+양념장 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 순살고등어조림 ^{⑤⑥⑦} 배우생채 배추김치 ^⑨	쌀밥 맑은근대국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 단호박범벅 ^② 깍두기 ^⑨	^{⑤⑨⑩} 수제비국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ^{⑤⑥}	H 찐고구마/우유 ^②	롤빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	칼국수 ^{⑤⑥}	쌀강정 ^④ /두유 ^⑤	치즈스틱 ^{①②⑤⑥}
열량(Kcal)/단백질(g)	642/28	741/29	641/31	672/27	671/25	655/28
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/20 잔파공국: 우사골(국내산)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	H 키위	조갯살죽 ^⑩	H 배	흑미타락죽 ^②	H 바나나	병아리콩죽 ^⑤
점심	쌀밥 돈육콩비지찌개 ^{⑤⑨⑩} 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 표고버섯맑은국 ^{⑤⑥} 쇠고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑬} 시금치무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소된장국 ^{⑤⑥} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨	쌀밥 황태국 ^{①⑤⑥} 치즈닭갈비 ^{②⑤⑥⑮} 부추사과무침 배추김치 ^⑨	참쌀밥 도토리묵냉국 ^{⑤⑥⑨} 안매운주꾸미채소볶음 ^{⑤⑥} 깨순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	유부초밥 ^⑤ 온메밀국수 ^{③⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	씨리얼/우유 ^②	H 찐감자/우유 ^②	소보루빵 ^{①②④⑥} / 우유 ^②	고구마맛탕 ^⑤ /매실차	핫케이크 ^{①②⑥}	식빵러스크 ^{①②⑤⑥}
열량(Kcal)/단백질(g)	691/24	693/24	654/25	676/32	666/23	710/20

◆ 가장균형 무상 급간식 지원물품 : 백미, 돼지고기, 사과, 새송이버섯, 파프리카

◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	한우						두부류	콩비지	
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찐 쌀)			수산물			배추김치		
	밥	죽	누룽지	오징어	고등어	주꾸미	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	

『식단 이용 시 참고사항』		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
저녁	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	기장밥 잔파곰국 ^⑬ 닭가슴살단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 오징어묵 ^{⑤⑥⑬} 쇠고기채소볶음 ^⑤ 연근유자무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		253/15	269/12	
및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식재료 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	10/1 잔파곰국: 우사골(국내산)		

5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
	차조밥 유부장국 ^{⑤⑥} 간장닭강정 ^{①⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 모듬어묵국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑬} 돌나물초무침 배추김치 ^⑨	쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 삼색채소달걀찜 ^① 비름나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		충무김밥 온국수 ^{①⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	308/12	266/13	237/13		249/9
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/6 간장닭강정: 닭고기(국내산)				

	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
저녁	기장밥 미역미소장국 ⑤⑥ 돼지고기구이 ⑤⑩ 무생채 배추김치 ⑨	훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 우동국물 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨ 부추무침 배추김치 ⑨	흑미밥 감자국 ⑤⑥ 순살가자미조림 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰쌀밥 버섯돌깨국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 당근수제비 ⑤⑥ 소고기가지조림 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑬⑭ 아욱국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	224/10	341/11	275/12	259/12	301/13	231/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/13 훈제오리볶음밥: 오리고기(국내산)					

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
저녁	쌀밥 안매운육개장 ⑤⑥⑬ 쪽파달걀말이 ①⑤ 브로콜리양파볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	흑미밥 팽이버섯장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 단호박스프 ② 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이새콤무침 배추김치 ⑨	수수밥 시락국 ⑤⑥ 소고기메추리알조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰쌀밥 무채국 ⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 양송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치김가루주먹밥 미니우동 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	256/11	227/11	325/10	233/10	236/10	223/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/21 돈까스: 돼지고기(국내산) 10/24 참치김가루주먹밥: 가다랑어(원양산)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
저녁	기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭가슴살채소구이 ^{⑤⑬} 양상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	가지마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 콩나물국 ^⑤ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 조갯살부추맑은국 ^⑬ 쇠고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 근대나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 맑은순두부찌개 ^{⑤⑨} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 단배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 닭곰탕 ^⑮ 물만두+양념장 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	들깨크림리조또 ^② 실파장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	245/12	223/15	260/11	282/15	260/12	248/10
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우							두부류		
	국내산			국내산	국내산	국내산		국내산		
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥			오징어	명태	고등어		배추	고춧가루	
	국내산			국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산	

	『식단 이용 시 참고사항』	1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
저녁	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	기장밥 잔파곰국 ^⑩ 닭가슴살단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 오징어무국 ^{⑤⑥⑦} 쇠고기채소볶음 ^⑤ 연근유자무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		316/18	415/19	
및 일괄표시 외 원산지표시	★가공식품 및 식재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다.	10/1 잔파곰국: 우사골(국내산)		

	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
저녁		차조밥 유부장국 ^{⑤⑥} 간장닭강정 ^{①⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 모듬어묵국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑬} 돌나물초무침 배추김치 ^⑨	쌀밥 소고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 삼색채소달걀찜 ^① 비름나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		충무김밥 은국수 ^{①⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		474/19	409/20	365/20		383/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/6 간장닭강정: 닭고기(국내산)					

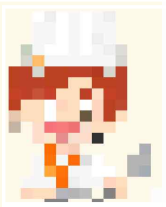
	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
저녁	기장밥 미역미소장국 ^{⑤⑥} 돼지고기구이 ^{⑤⑩} 무생채 배추김치 ^⑨	훈제오리볶음밥 ^{⑤⑥} 우동국물 ^{⑤⑥} 해물파전 ^{①⑤⑥⑨} 부추무침 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자국 ^{⑤⑥} 순살가자미조림 ^{⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	찰쌀밥 버섯들깨국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 갯잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 당근수제비 ^{⑤⑥} 소고기가지조림 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑬⑭} 아욱국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	336/15	525/17	344/15	324/15	463/20	355/11
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/13 훈제오리볶음밥: 오리고기(국내산)					

	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
저녁	쌀밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 쪽파달걀말이 ^{①⑤} 브로콜리양파볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 닭살데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑬} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 단호박스프 ^② 돈까스+소스 ^{①⑤⑥⑩⑬⑭} 오이새콤무침 배추김치 ^⑨	수수밥 시락국 ^{⑤⑥} 소고기메추리알조림 ^{①⑤⑥⑦} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	찰쌀밥 무쌈국 ^{⑤⑥} 순살고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 양송이버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치김가루주먹밥 미니우동 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	394/17	350/17	500/15	359/15	363/15	344/11
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	10/21 돈까스: 돼지고기(국내산) 10/24 참치김가루주먹밥: 가다랑어(원양산)					

	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
저녁	기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭가슴살채소구이 ^{⑤⑬} 양상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	가지마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 콩나물국 ^⑤ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쌀밥 조갯살부추맑은국 ^⑩ 쇠고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 근대나물 배추김치 ^⑨	흑미밥 맑은순두부찌개 ^{⑤⑨} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 단배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 닭곰탕 ^⑬ 물만두+양념장 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	들깨크림리조또 ^② 실파장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	306/15	344/22	401/17	434/23	400/18	391/16
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

◆본 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩	
	한우							두부류	
	국내산			국내산	국내산	국내산			
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치	
	밥			오징어	명태	고등어		배추	고춧가루
	국내산			국내산	러시아산	국내산		국내산	국내산



10월 가정통신문

일광한신더휴센트럴포레1어린이집

10

2026 통신교육자료
영양<https://dietary4u.mfds.go.kr>

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 단감은 열매의 배꼽 부위가 선홍색을 띠며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 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: 비타민C 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, 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

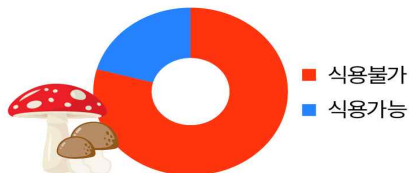


대하

- 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!



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.

