

2026년 10월 1~2세 죽식형 식단

월배삼정어린이집

	월	화	수	목	금
날짜				1 장튼튼DAY!	2
오전간식				현미죽	옥수수죽
점심				백미밥 콩나물국⑤ 순살삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농요거트②	백미밥 게살국①③⑥⑧⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				모닝빵①②⑤⑥/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)				419/16	395/16
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		당근죽	현죽	치즈죽②	
점심		달걀덮밥①⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨ 배도라지즙	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱장국⑤⑥ 쇠고기파프리카조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		김가루죽먹밥/우유②	견과과/우유②	바나나/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		440/17	409/18(선택:400/18)	408/18	
날짜	12 장튼튼DAY!	13	14	15 생일잔치	16
오전간식	청경채죽	참쌀죽	누룽지죽	참치죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 새우살못국⑨ 삼색달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농요거트②	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기간장볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크①②⑤⑥	백미밥 닭곰탕⑬ 두부구이⑤⑥ 김자반 배추김치⑨ 배도라지즙
오후간식	키위/우유②	시리얼/우유②	한케이크①②⑤⑥/우유②	포도/액상발효유②	토마토⑬/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	412/17	426/15	427/17	415/18	419/18
날짜	19	20	21 장튼튼DAY!	22	23 무지개밥상
오전간식	파프리카죽	전복죽⑩	콩가루죽⑤	깨죽	크림스프②⑤⑥⑬⑭
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기족자⑤⑥⑩⑬ 오리엔탈푸쉬리샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 배도라지즙	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농요거트②	백미밥 두부국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 고구마멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/우유②	구운식빵①②⑤⑥/우유②	오렌지/우유②	영양죽먹밥⑤/우유②	단감/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	428/17	434/17	27/18	425/17	403/17
날짜	26	27	28 장튼튼DAY!	29	30
오전간식	달걀죽①	채소죽	현미죽	브로콜리죽	단호박죽
점심	어묵카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 들깨버섯탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨ 배도라지즙	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 감자볶음⑤ 깍두기⑨ 유기농요거트②	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부무침국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 당근우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥/우유②	배/우유②	사과/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	428/17	390/16	434/15	431/14	413/16

* 식단(간식포함) 에너지 기준

- 1~2세(영아): 약 390~440kcal, 3~5세(유아): 약 600~680kcal (간식: 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요에너지의 15~20% 수준으로 제공)

** 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)

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

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					
				두부류	한우/육우/젓소				다랑어(참치)	오징어	동태/명태	고등어	전복	삼치
	국내산	배추	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	.	.	.	국내산	국내산
		고춧가루	국내산											

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.
(예) 해물완자(오징어:페루산)



달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문

1. 식단 유형 및 제공 기준

[식단유형]

- 본 센터에서 제공하는 식단은 연령과 오전·오후 간식 형태에 따라 유형을 구분·개발하였습니다.
- 시설 운영에 **적합한 식단을 선택하여 활용**하시기 바랍니다.

연령			제공식단(11종)	
영아	초기	4~5개월	이유식	초기, 중기, 후기, 간식
	중기	6~8개월		
	후기	9~11개월		
유아	1~2세		일반형	중식, 간식(혼합)
			죽식형	중식, 간식(죽식)
			시간연장형	석식
			시간연장 일품형	석식
	3~5세		일반형	중식, 간식(혼합)
			죽식형	중식, 간식(죽식)
			시간연장형	석식
			시간연장 일품형	석식
			유치원	중식
	6~11세		지역아동센터	석식, 간식(혼합)

[참고사항]

- + 본 센터에서 제공되는 식단은 '한국인영양소섭취기준'에 의거하여 1일 기준으로 작성하였습니다.

구분	1~2세	3~5세
에너지(kcal)	900	1,400
권장단백질(g)	20	25

- + 어린이급식소에서 섭취해야 하는 에너지(오전간식, 점심, 오후간식)

연령	1~2세	3~5세	유치원(간식제외)
제공에너지(kcal)	390~440	600~680	400±10%

※ 참고: 2025 한국인영양소섭취기준 / 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원) / 「학교급식법 시행규칙」 제5조 제1항 관련

2. 메뉴 구성

구분	표시	구분	상세		
기본	()	선택 메뉴	괄호()메뉴는 선택이 가능한 메뉴로, 미제공 시 삭제 후 사용		
	파란색	연령별 구분 메뉴	각 연령(1~2세, 3~5세)에 맞춰 작성한 메뉴		
테마		무지개밥상	테마 개발메뉴	넷째주 금요일	자체 개발 레시피
		자연간식	과일·채소류	주 3회 이상 제공	예) 사과, 찐고구마 등
		생일식단 / 견학식단	월 1회(일반형·죽식형)		

Q1. 어린이 기호식품 품질인증이란?

- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.
- 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.



Q2. 어디서 확인할 수 있나요?

- 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록

3. 원산지 표시



달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

○ 원산지는 아래 사항을 확인하여 식단에 반드시 표시하여야 합니다.
※ 미표시 또는 거짓으로 표시한 경우 과태료 또는 징역 등 행정처분!

구분	세부사항
쌀	- 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(백미, 흑미, 현미, 잡쌀, 찰쌀 포함) - 식혜, 떡, 면 제외
배추김치	- 배추, 고춧가루 각각 표시 ※ 예시: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)
콩	- 두부류, 콩국수, 콩비지 포함
모든 육류 및 육가공품	- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기 - 쇠고기의 경우 국내산 사용 시 식육종류(한우, 젓소, 육우) 함께 표기 ※ 예시: 쇠고기탕국(쇠고기: 국내산 육우), 비엔나소시지볶음(돼지고기: 호주산, 닭고기: 미국산)
수산물 20종	- 고등어, 낙지, 갈치, 명태(건조된 것 제외: 북어, 황태) - 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어) - 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

4. 알레르기 표시

○ 알레르기 유발 가능성이 있는 식품을 확인하고,
특히 평소 알레르기(극심한 아토피)가 있는 영유아에게는 아래 해당식품(19종) 제공 시 더욱 유의하여 주시기 바랍니다.

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

[주의사항]

- 표시항목 이외에도 영유아 개인 특성에 따라 알레르기는 다양한 식품에 발생할 수 있습니다.
- 알레르기 반응이 있는 식품을 파악하여 해당 식품 섭취를 제한해 주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 양념류(간장, 된장 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로, 실제 사용하는 제품의 성분표를 확인하시기 바랍니다.
- 식단표에 표시된 알레르기번호는 레시피를 근거하여 작성된 것으로, 어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정해야 합니다.

[제거식·대체식 관리]

구분	대체식품	대체메뉴 예시	
		변경 전	변경 후
달걀	- 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀찜	연두부찜
		달걀말이	두부구이
우유	- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려 - 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음)	우유 및 유제품	두유
생선	- 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 등의 보충을 권장 - 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체	고등어조림	쇠고기장조림
			삼치조림
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담	치킨가스	새우튀김
		쇠고기미역국	조갯살미역국
콩	- 콩이 들어간 양념류(간장, 된장, 고추장 등), 콩기름(식용유), 튀김과자 등 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 더욱 주의해야 함 - 참치, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체	된장국	감자국(소금간)
		콩나물국	묵국(소금간)
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고 증상이 심한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장	호두연근조림	흑임자연근조림
		땅콩&요거트	건포도&요거트

- ▷ 제거식: 원인식품만을 제외하고 조리하는 것으로, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비
(원인식품을 넣고 조리한 후 해당 식품을 빼고 배식하는 방법은 제거식이 아니며, 교차반응으로 인해 알레르기 유발 가능)
- ▷ 대체식: 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 알레르기 유발식품과 같은 식품군내에서 선택·제공

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)

5. 대체식품

- 시설별 특성 및 식재료 수급 사정에 따라 불가피하게 식단 변경 시,
아래 대체 식품표를 참고하여 **동일 식품군·동일 조리법**으로 변경하시기 바랍니다. (※ **조리법 변경 시 식단감수 필요**)

구분	메뉴		대체식품
식사	곡류(잡곡밥)		모든 종류 잡곡류
			기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등
	김치류		모든 종류 김치류
			백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등
간식	떡·빵류		기호에 맞는 떡, 빵 제공
			※ 주의: 1~2세 떡류 제외(목막힘, 질식), 당분·지방함량 많은 빵 주의
	과일·채소류		모든 종류 과일, 채소(스틱)
			딸기↔키위 등
	우유 및 유제품(두유 포함)		우유(두유), 호상발효유, 치즈, 당함량이 적은 유제품
동일 식품군	육류·달걀·두부류		소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능
			달걀↔두부 교차변경 가능
			※ 가공식품 자체: 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	등푸른 생선	고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등
		흰살 생선	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등
	채소군	녹색 채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
		흰색 채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔도라지↔무 등

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원)

6. 식단감수

[식단감수 신청]

+ 매월 15~25일 구글폼 접수(신청링크는 식단 발송 메일 확인)

식단감수 필요	식단감수 불필요
① 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 1일 이상 식단 변경 예) 돼지불고기 ⇄ 시금치나물, 닭고기조림 ⇄ 닭고기튀김 ② 식단 위치(날짜, 요일)를 통째로 바꾸는 경우	① 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경 ② 제공 식단에서 추가 배식하는 경우 (단, 인스턴트·가공식품·고열량·저영양 식품 제외)

[참고사항1]

- 식단 수정이 50%(11일) 이상일 경우 식단감수가 불가능합니다.
- 식단감수 신청기간을 준수하시고, 감수 완료 후 임의 식단 변경 없이 사용 바랍니다.
- 영유아는 우유 및 유제품을 매일 4회(1인 1회 분량 우유 100ml) 섭취를 권장합니다.
- 우유 및 유제품 변경 시 아래 에너지·단백질을 참고하여 영양가를 재계산해 주시기 바랍니다.

구분	우유		액상발효유		호상발효유		치즈	
용량	200ml		150ml		100ml		20g	
에너지/단백질	134kcal	6g	98kcal	2g	89kcal	5g	60kcal	4g

※ 제품에 따라 영양가는 달라질 수 있으니 영양성분표시를 확인하고 활용하세요

[참고사항2]

- 유아 질식사사고에 대한 어린이 시설 현장 여건을 고려하여 센터에서 사용하고 있는 ‘어린이식단운영지침’의 일부가 개정됨에 따라 2025년 8월 식단부터는 1~2세는 떡류의 제공이 제한됩니다.

★ 떡류 제공이 가능한 경우:

- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능!
- 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요!)
- 떡류 제공 시: 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘라서 제공)

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침 개정안(2025.7.14.)

7. 식단 제공 시 주의사항



○ 영유아 발달 상황에 따라 제공되는 음식의 조리법과 크기가 달라져야 하므로, **연령 특성에 맞는 크기·맛·조리·형태 등을 고려하여 급·간식을 제공해야 합니다.(유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.)**

구분		조리법	배식	
			1~2세	3~5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 흑미 등과 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 - 주 2-3회 제공 횟수를 제한(소화력 고려)	- 횟수제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 채소 크기는 1×1cm이하로 썰기	- 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	- 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 썰기	- 식판에 바로 국을 담으면 국물을 먹기 어려울 수 있음	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	- 양념에 재기 전 두께는 0.2cm이하, 크기는 3×3cm 정도로 썰어서 조리	- 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고, 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진고기를 활용하여 조리	- 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	- 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 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	- 주꾸미·낙지볶음, 질긴 조개·해산물류 제한 - 소화와 저작이 어려운 진미채 제한	- 반드시 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공
	난류	- 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	- 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4 등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	- 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 덩어리로 제공하지 않음) - 상추는 목에 붙을 수 있으니 영유아에게 제공 주의	- 직접 손으로 찹을 싸기보다 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	- 짜지 않도록 간에 유의	- 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1~2세는 백김치 고려)	- 잎보다 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1cm이하 크기로 잘게 잘라서 제공	
	깍두기		- 1cm이하 크기로 잘게 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·배식
떡류	떡	- 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의) - 마실것과 함께 제공	- 떡류 제외 ※ 운영 - 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능! - 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요!)	- 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘라서 제공) - 목이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
전류	전	- 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽하여 조리	- 3×3cm 정도 크기로 제공	- 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	- 콩조림 등은 물 양을 충분히 하여 푹 익혀서 무르게 조리	- 견과류는 1~2세는 제공하지 않음(삼킴 주의) - 옥수수는 찢어 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음	- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	- 메추리알은 노른자까지 푹 익혀서 조리 - 생과일은 반드시 소독·세척하여 조리	- 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의	
	짜먹는 요구르트 컵에 주는 음료 물·음료	- 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공 - 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 - 차류(매실차, 오미자차 등)는 당일 조리 및 당일 소진	- 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 - 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어 먹도록 하고, 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 - 급하게 마시지 않도록 주의 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	
	고구마,강력분으로 만든 빵	- 찢 음식은 충분히 익혀서 조리	- 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	소시지	- 크기는 1×1cm이하로 썰기	- 1cm미만 크기로 잘게 잘라서 제공	

※ 참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침(식품의약품안전처, 식생활안전관리원), 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침 개정안(2025.7.14.)



계절별 식재료

10

이달에 만나볼 수 있는 계절별 수급 식재료를 알아봐요

지금이 가장 맛있을 때!

농산물

고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 무, 양배추
당근, 얼갈이배추, 양상추, 시금치
총각무, 아욱, 연근, 우엉

과일

배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추

수산물

굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 대하
홍합, 파래

※ 출처: 2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



달서구
어린이·사회복지급식관리지원센터



달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열록이 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 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 껍질이 벗겨 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, 진배가 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

다하



- 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.

