[작성자] 영양팀 영양사
[제공일] 2026. 10. 23.

2026년 11월 1~2세 죽식형 식단

월배삼정어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2 장튼튼DAY!	3	4	5	6
오전간식	깨죽	밤죽	버섯죽	흰죽	치즈죽②
점심	백미밥 게살국①⑤⑥⑧⑨ 훈제오리볶음 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농요거트②	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 두붓국⑤⑥ 닭고기버터구이②⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨ 배도라지즙	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	귤/우유②	김가루주먹밥/우유②	키위/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	489/17	409/16	422/21	452/19	395/16
날짜	9	10 생일잔치	11 장튼튼DAY	12	13
오전간식	달걀죽①	당근죽	찹쌀죽	콩나물죽⑤	단호박죽
점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 유자청양배추나물 깍두기⑨ 배도라지즙	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑮ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨ 생일케이크①②⑤⑥	백미밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 두부찜*양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농요거트②	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 근대장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	호빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/액상발효유②	치즈스틱②⑤⑥/우유②	귤/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	473/19	470/15	462/17	389/14	433/16
날짜	16	17	18 장튼튼DAY!	19	20 김장!
오전간식	채소죽	콩가루죽⑤	현미죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	파프리카죽
점심	백미밥 쇠고기탕국⑯ 두부두루치기⑤⑥ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 배도라지즙	백미밥 유부감잣국⑤⑥ 달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농요거트②	백미밥 버섯국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육/쌈장⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	배/우유②	미니약과⑤⑥/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	415/15	470/19	478/16	401/16	430/19
날짜	23	24 장튼튼DAY!	25	26	27 무지개밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	영양잡곡죽	채소죽	누룽지죽	닭죽⑮
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 유기농요거트②	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기폭찹⑤⑫⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부젓국⑤⑨ 고등어구이⑤⑦ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	브로콜리사과볶음밥⑤⑥⑨⑱ 달걀국① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 배도라지즙
오후간식	사과/우유②	온국수⑤⑥/우유	귤/우유②	찐고구마/우유②	구운식빵①②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	419/16	503/19	405/13	422/16	473/20
날짜	30				
오전간식	옥수수죽				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨				
오후간식	바나나/우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	435/14				

* 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/젖소				다랑어(참치)	오징어	동태/명태	고등어	전복
	국내산	배추	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	원양산	·	·	국내산	·
		고춧가루	국내산										
*원산지가 다를 경우 작성해주세요. 예) 해물완자(오징어:페루산)													

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
아동	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

○ **원산지**는 아래 사항을 확인하여 식단에 **반드시 표시**하여야 합니다.
※ 미표시 또는 거짓으로 표시한 경우 과태료 또는 징역 등 행정처분!

구분	세부사항
쌀	- 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀, 찐쌀 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, 젖소, 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, 우렁쉥이, 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 유의**하여 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 발생**할 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), 가공식품**의 경우 제조사별로 **원재료 및 함량**이 다를 수 있으므로, 실제 사용하는 제품의 **성분표를 확인**하시기 바랍니다.
- **식단표에 표시된 알레르기번호는 레시피를 근거하여 작성**된 것으로, **어린이급식소에서 식재료 및 조리법 변경 사용 시 알레르기 번호를 수정**해야 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	감잣국(소금간)
		콩나물국	뭇국(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 자제: 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	등푸른 생선	고등어↔꽁치↔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 조리법**으로 **1일 이상** 식단 변경 예) 돼지불고기 ☞ 시금치나물, 닭고기조림 ☞ 닭고기튀김 ② **식단 위치(날짜, 요일)를 통째로** 바꾸는 경우	① **동일 식품군 및 동일 조리법**으로 **변경** ② 제공 식단에서 **추가 배식**하는 경우 (단, 인스턴트·가공식품·고열량·저영양 식품 제외)

[참고사항1]

- **식단 수정이 50%(11일) 이상**일 경우 **식단감수가 불가능합니다.**
- 식단감수 신청기간을 준수하시고, 감수 완료 후 임의 식단 변경 없이 사용 바랍니다.
- 영유아는 **우유 및 유제품**을 **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 질식사고에 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 고려**하여 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 1×1㎝이하로 썰기	- 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	- 건더기는 숟가락으로 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·낚지볶음, 질긴 조개·해산물류 제한 - 소화와 저작이 어려운 진미채 제한	- 반드시 1㎝미만으로 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 쌈을 싸기보다 3×3㎝ 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	- 짜지 않도록 간에 유의	- 2㎝이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1~2세는 백김치 고려)	- 잎보다 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 - 1㎝이하 크기로 잘게 잘라서 제공	
	깍두기		- 1㎝이하 크기로 잘게 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·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, 증빙서류 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 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내
전류	전	- 나물, 해물 등은 1㎝이하로 작게 잘라서 반죽하여 조리	- 3×3㎝ 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 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하여 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), 찰기있는 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	- 찐 음식은 충분히 익혀서 조리	- 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	소시지	- 크기는 1×1㎝이하로 썰기	- 1㎝미만 크기로 잘게 잘라서 제공	

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

계절별 식재료 | 11

이달에 만나볼 수 있는 계절별 수급 식재료를 알아봐요 지금이 가장 맛있을 때 !

농산물

배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근
우엉, 대파, 양배추, 시금치, 감자, 양상추
고구마, 총각무, 느타리버섯

과일

사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자

수산물

대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게

※ 출처: 2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



달서구
어린이·사회복지급식관리지원센터

https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내환경 개선 | 면역증진효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1.
달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그