

식단 공지사항



열량 및 영양소 섭취 기준

연령	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성비율 (%)	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
만 1~2세	50~65 : 10~20 : 20~35	900kcal	20g	450mg
만 3~5세	50~65 : 10~20 : 15~30	1400kcal	25g	550mg

- 2025 한국인 영양소 섭취기준에 준함. (한국영양학회, 2025)
- 에너지는 연령별 필요추정량 적용, 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용



식단 작성 기준

구성	오전 간식의 유형에 따라 죽형, 과일형, 혼합형으로 분류
밥	- 만 1~2세는 주 2회 잡곡밥 제공 - 잡곡 비율은 5% 미만 - 부드러운 잡곡 1종류로 제공(2가지 이상 혼합 잡곡 제공 지양)
반찬	- 튀김류는 주 1회 이하 - 냉동 육가공제품 월 2회 이하 - 나트륨 섭취를 줄이기 위해 추가로 제공되는 소스류 및 양념장은 생략 가능
간식	- 과일·채소, 빵, 떡(만3~5세만 제공)의 구체적인 명칭을 표기(어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침에 준함) - 우유 및 유제품류를 매일 제공 - 죽류 경우, 주재료 외 당근, 양파를 포함하여 조리해주세요. (센터 표준 레시피 확인 必) - 플레인요구르트는 호상(떠먹는)과 액상(마시는) 모두 해당하므로, 시설 사정에 맞춰 제공해주세요.
기타	- 주 3회 이상 생과일(과일화채 포함), 생채소, 서류(찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 찐옥수수)를 간식으로 구성 ★ 운영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되어야 합니다. 감수 시 참고 바랍니다! ★ 25년 1월부터 영아용 식단의 경우 단백질이 1g미만인 경우가 있어 열량/단백질표기 변경 : (기존) 소숫점 첫째자리에서 반올림 → (변경) 둘째자리에서 반올림 - 매주 수요일 뚝딱밥상은 일품요리로 구성됩니다. - 매월 울산 5개 센터에서 레시피를 개발하여 공유합니다. 10월은 중구센터에서 제공하였습니다.



원산지 표시사항

- 원산지 표시는 국내산 or 수입국가명의로 기재해주세요
- 원산지가 다른 2개 이상의 동일 재료를 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 기재해주세요
- 원산지가 다른 2개 이상의 품목을 섞은 경우에는 각각의 원산지를 기재하여야 합니다! ★

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	예시) ◦ 밥 : 국내산	◦ 죽 : 중국산	◦ 누룽지 : 국내산
콩 (두부, 콩국수, 콩비지)	예시) ◦ 두부 : 수입산	◦ 콩국수 : 중국산	◦ 콩비지 : 국내산
배추김치 (배추, 고춧가루)	예시) ◦ 배추(또는 절인배추) : 국내산	◦ 고춧가루 : 중국산	◦ 배달용 : 국내산
모든 육류 및 식육가공품	소고기	◦ 국내산일 경우 식육의 종류와 국가명, 수입산일 경우 국가명만 기재 예시) ◦ 소고기(국거리용) : 한우, 국내산 ◦ 소고기(볶음, 조림용) : 호주산	
	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양을 포함)	예시) ◦ 돼지고기 : 국내산 ◦ 닭고기 : 미국산 ◦ 오리고기 : 국내산	
	식육·포장육·식육가공품	예시) ◦ 소시지 : 돼지고기 캐나다산, 닭고기 국내산 ◦ 베이컨 : 돼지고기 외국산 ◦ 동그랑땡 : 돼지고기 (국내산과 외국산 섞음)	
수산물 및 수산물가공품	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱅장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참 조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가 리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방 어, 부세	예시) ◦ 낙지 : 중국산 ◦ 고등어 : 국내산 ◦ 갈치 : 세네갈산 ◦ 오징어 : 원양산 ◦ 명태 : 러시아산 ◦ 꽃게 : 중국산 ◦ 참조기 : 국내산 ◦ 아귀 : 국내산 ◦ 주꾸미 : 국내산 ◦ 가다랑어 : 원양산	
	해당 수산물 가공품	예시) ◦ 해물동그랑땡 : 오징어 외국산 ◦ 일미 : 오징어 칠레산	



알레르기 유발 식품

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

- 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한해 주세요.
- 식단표에 숫자로 표기된 알레르기 번호는 **각 시설의 사용하는 제품(소스류, 가공식품) 종류에 따라** 달라질 수 있으므로, **시설에서 확인 후 사용 제품에 맞게 변경**해 주세요.



대체식품군

- 대체식품군 내에서 식단을 수정할 경우, 표를 참조하여 작성해 주세요.
- 식단표 수정은 해당 월이 시작되기 전에 수정되어야 합니다.

식사		
모든 연령	잡곡류	보리, 쌀, 조, 찹쌀, 현미, 흑미 등 모든 잡곡류
	김치류	깍두기, 배추김치, 백김치 등 모든 김치류
	육류	닭, 돼지, 소, 오리
	난류, 두부류	달걀, 두부, 메추리알, 순두부, 연두부
	어류	가자미, 갈치, 고등어, 꽁치, 대구, 동태, 명태, 삼치, 연어, 임연수, 조기, 코다리
	기타어류	낙지, 새우, 오징어, 주꾸미
	패류	굴, 바지락, 전복, 조개, 홍합
	건어물류	명엽채, 오징어채, 일미, 쥐어채, 진미채
	해조류	김, 다시마, 매생이, 미역, 미역줄기, 파래
	녹황색 채소류	겨울초, 고구마순, 고사리, 고추잎, 곤드레, 근대, 깻잎, 깻잎순, 냉이, 늙은호박, 단호박, 달래, 당근, 돌나물, 마늘종, 미나리, 방풍, 부지깽이나물, 부추, 브로콜리, 비름, 상추, 세발나물, 시금치, 시래기, 신선초, 쑥, 쑥갓, 아욱, 열무, 유채, 참나물, 청경채, 취나물, 치커리, 콜리플라워, 파, 파프리카, 피망, 호박잎
	담색 채소류	가지, 감자, 고구마, 노각, 단배추, 도라지, 무, 배추, 봄동, 숙주, 애호박, 양배추, 양상추, 양파, 열갈이, 연근, 오이, 우엉, 콩나물
	버섯류	새송이버섯, 양송이버섯, 팽이버섯 등 모든 버섯류
	깨류	검은깨, 참깨
만3~5세	견과류	땅콩, 아몬드, 잣, 호두
	콩류	강낭콩, 검정콩, 완두콩, 팥
간식		
모든 연령	과일류	감, 귤, 바나나, 배, 사과 등 모든 과일류
	채소류	당근, 오이, 콜라비, 토마토, 파프리카
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유, 떠먹는 요구르트, 마시는 요구르트, 우유, 치즈
만1~2세	빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 으깬 옥수수
만3~5세	떡·빵류 (시리얼 포함)	시설 기호에 맞는 떡·빵·시리얼류 (당분과 지방함량이 적은 제품 선택)
	서류	감자, 고구마, 단호박, 옥수수



- 음식 섭취 시, **물·음료와 함께 제공하며 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함**
- 가열하지 않고 생으로 제공하는 채소·과일은 식품첨가물로 허용된 살균제로 소독 후, 물로 3회 이상 충분히 헹구야 함
식품첨가물로 허용된 식품용 살균제 종류(7품목) : 과산화수소(H_2O_2), 차아염소산나트륨($NaClO$), 차아 염소산칼슘($Ca(ClO)_2$)
차아염소산수($HOCl$)이산화염소수(ClO_2)오존수(O_3)과산화초산(CH_3COOOH)

★ 식품 살균제의 올바른 사용 방법 ★

1 이물(혹 등)을 제거

2 살균제 희석액 준비

3 살균(5분 침지)

4 헹굼
(깨끗한 물로 2~3회 이상)

살균제 희석하여 사용할 때 주의사항

제품 사용 방법 및
주의사항 확인

마스크, 장갑 등
보호도구 착용

계량도구 사용

물로만 희석
(단, 온수 또는 열수로 희석 금지)

환기

* 출처: 식품의약품안전처

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
일반	잡곡밥	- 잡곡밥 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	
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	소화력을 고려하여 주2-3회로 제공 횟수 제한	횟수 제한 없음
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있으므로 국그릇에 배식 권장	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한 번 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	- 반드시 잘게 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 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	- 만 3~5세보다 작게 잘라서 제공 - 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	직접 손으로 쌈을 싸기보다 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공



메뉴 제공 시 유의사항 ②

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
부채류	어묵	◦ 데쳐서 조리	◦ 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
	나물무침	◦ 짜지 않도록	◦ 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	◦ 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	◦ 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ◦ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	◦ 만1~2세는 백김치 권장	◦ 1cm 이하 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
떡류	떡	◦ 굳지 않아 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	* 떡류 제공 불가 : 저작 및 삼킴 위험으로 제외 ◦ 전통 식품 제공 등의 사유로 제공 원하는 경우 ① 운영위원회를 통한 떡 제공에 대한 협의 서류 ② 떡 제공에 대한 학부모 안내장 위 두가지 서류가 충족 된 시설에 한하여 감수 후 제공 가능	◦ 떡국 메뉴인 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공
				◦ 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공 ◦ 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 점도가 높아 기도를 막을 수 있는 떡은 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 ◦ 목이 막히지 않도록 물, 음료와 함께 제공
전류	전	◦ 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	◦ 3x3cm정도의 크기로 제공	◦ 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	◦ 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	◦ 견과류는 삼킴 위험으로 제공제외 ◦ 옥수수는 원형 그대로 제공하지 않고 퍼서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리 이용	◦ 알레르기 원아 확인 후 제공 ◦ 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	메추리알 방울토마토등 (표면이 매끄럽고 둥글둥글한 음식)	◦ 메추리알은 꼭 익혀서 조리 ◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 ◦ 씹어서 삼키도록 지도	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 ◦ 씹어서 삼키도록 지도
	포도	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 원형의 형태로 제공하지 않고 세로 방향으로 작게 잘라서 제공 ◦ 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	◦ 생과일은 반드시 소독 및 세척 하여 조리	◦ 과량 섭취시 단백질 분해효소로 인해 구강염이 발생할 수 있으므로, 적당량 제공 ◦ 과육을 빨아먹지 않도록 지도	
	짜먹는요구르트 컵에 주는 음료	◦ 컵에 이물질이 없는지 확인 후 제공	◦ 쉬지 않고 또는 급하게 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 섭취 시 모니터링 필요 ◦ 두세 모금 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 마실 수 있도록 지도	
	고구마, 감자, 강력분으로 만든 빵	◦ 찐 음식은 충분히 익혀서 제공	◦ 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 ◦ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	◦ 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	◦ 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	



생일 선택형 식단

1. 균형있는 영양섭취를 위하여 반드시 간식까지 함께 변경하셔야 합니다.
2. 같은 주에 동일한 간식(과일·채소)이 중복으로 제공되지 않도록 확인해주세요.
3. 생일 선택식단 중 A를 선택할 경우 윤영일(휴원일 제외)에 맞춰 주 3회 이상 자연 간식이 제공되는지 확인해주세요.

	생일 선택형 식단			
	A		B	
오전 간식	배추죽		단감	
점심	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑩ 대패삼겹살구이+저염쌈장⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨		잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식	케이크①②⑤⑥/ 우유②		케이크①②⑤⑥/ 우유②	
만1~2세	503.9	17.4	417.3	16.6
만3~5세	775.2	26.8	642	25.5



10월의 건강밥상 재료 “시금치”



- 열량 : 100g당 30kcal
- 구입요령 : 짙은 초록색으로 싱싱하며 벌레 먹거나 시든 잎이 없는 것으로 고른다.
- 효능 : 변비 예방, 빈혈 예방(시금치는 풍부한 섬유소질을 함유하고 있어 변비에 좋고, 철분, 엽산은 빈혈을 예방한다.)
- 손질법 : 시든 잎과 뿌리를 다듬은 후에 끓는 물에 소금을 조금 넣고 데쳐서 사용한다.

* 출처: 쿡TV

* 10월 식단에 활용해보세요 *

10월 6일(화) **시금치**나물 : 시금치는 끓는물에 소금을 넣고 데친 후, 찬물에 헹군 뒤 물기를 빼요 → 시금치는 먹기 좋은 크기로 자르고 그릇에 시금치를 담고, 다진 마늘, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 버무리면 완성!

10월 23일(금) **시금치**달걀국 : 냄비에 물, 다시마, 멸치로 육수를 우려내고, 시금치는 먹기 좋은 크기로 잘라요 → 달걀은 그릇에 풀어요 → 만든 육수에 다진 마늘, 달걀, 시금치를 넣어 한소끔 끓이고, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리 하면 완성!



10월 점심식단 응용 및 조리 Tip

날짜	음식명	Tip
10/1(목)	동태살국	공공 언 동태는 찬물에 10분 정도 담가 녹여야 내장을 쉽게 제거할 수 있어요. 끓일 때 국물을 저으면 동태살이 부서질 수 있으니 주의해요.
10/15(목)	안매운김치국	신김치는 설탕을 소량 넣으면 김치의 신맛을 잡아주고, 덜 익은 김치는 국이 거의 다 끓었을 때 식초를 소량 넣으면 익은 김치맛을 내줘요. 김치가 익은 정도에 따라 설탕, 식초의 양을 조절해요.
10/23(금)	연근유자청무침	식초물(종이컵 물 6컵 + 식초 2큰술)에 연근을 5분 정도 담근 후, 행구면 짭짤한 맛 제거, 갈변 방지, 아삭한 식감을 살릴 수 있어요
10/27(화)	하얀무생채	무청에 가까운 푸른 부분은 가장 달기 때문에 생채나 초절임 등 생으로 먹는 요리, 가운뎃 부분은 국이나 조림, 뿌리 쪽은 맵고 쓴맛이 강하므로 절임이나 볶음요리에 적합해요.
10/30(금)	애호박나물	애호박의 살캉살캉 씹는 맛을 느끼려면 자른 애호박에 소금을 뿌려 10분간 절인 후 키친타올로 물기를 제거하여 조리해요.

사랑받는 아이, 행복한 세상	우리누리어린이집 10월(만1~2세)식단	우리누리어린이집 052)201-0838
--------------------	--	--------------------------

일자	《알레르기 유발 식품》				1 (목)		2 (금)		3 (토)		
오전 간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기 생략)				깨죽		소고기죽⑬				
점심					잡곡밥 동태살국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 청경채국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				
오후 간식					배/플레인요구르트②		포도/마시는요구르트②				
영양 표시	구분	열량	단백질						개천절		
	단위	Kcal	g								
일자	5 (월)			6 (화)		7 (수) 톱딱밥상		8 (목)		9 (금)	
오전 간식				참치죽⑤⑥⑮		순두부죽⑤		달걀죽⑮			
점심				잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 달걀찜① 감자채볶음 깍두기⑤⑥⑨		돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 유부국⑤⑥ 일미무침⑤⑥⑰ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 단호박된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 버섯나물 깍두기⑤⑥⑨			
오후 간식				바나나/플레인요구르트②		미니하트도①②⑤⑥⑩⑮⑮ /마시는요구르트②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②			
영양 표시	대체휴일			463.8	22	499.9	19.3	464.3	22.2	한글날	
일자	12 (월)			13 (화)		14 (수) 톱딱밥상		15 (목)		16 (금)	
오전 간식	미역죽			김죽		달걀죽①		달걀죽⑮			
점심	잡곡밥 하얀팍볶음⑤⑥⑨⑩⑮ 순살달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 무채국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑮ 오이무침 깍두기⑤⑥⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 배추된장국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑮⑮ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨			
오후 간식	시리얼⑤⑥/우유②			키위/플레인요구르트②		참치마요주먹밥⑤⑥⑨⑮⑮ /마시는요구르트②		당근스틱/플레인요구르트②			
영양 표시	509.3	21.4	365.6	15.3	397.5	16.6	474.6	21.9	가을소풍		
일자	19 (월)			20 (화)		21 (수) 톱딱밥상		22 (목)		23 (금)	
오전 간식	미역죽			삼색채소죽		소고기죽⑮		감자죽		순두부죽⑤	
점심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살파인애플볶음⑤⑥⑩⑮ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 순두부백탕⑤⑥⑩ 달걀테리야끼조림⑤⑥⑮⑮ 파프리카무침 깍두기⑤⑥⑨		미트토마토스파게티②⑩⑫⑮⑮ 잡곡밥1/3공기(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑮ 돈까스샐러드①②⑤⑥⑩⑫⑮ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지김치찜⑤⑥⑩⑮ 김구이 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 대파달걀국① 순살삼치강정⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /우유②			배/플레인요구르트②		소세지①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ /마시는요구르트②		방울토마토⑫/ 플레인요구르트②		바나나/마시는요구르트②	
영양 표시	523.8	19.5	367.7	19.4	435	17.9	379.7	17.7	464.8	20.4	
일자	26 (월)			27 (화)		28 (수) 톱딱밥상		29 (목)		30 (금)	
오전 간식	김죽			참치죽⑤⑥⑮		부추된장죽⑤		미역죽		달걀죽①	
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑤⑥⑨			잡곡밥 도토리묵국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 하얀무생채 깍두기⑤⑥⑨		소고기나물비빔밥⑤⑥⑮ 어묵국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 표고버섯탕수⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	크림빵①②⑤⑥/우유②			사과/플레인요구르트②		시리얼⑤⑥/우유②		오이스틱/플레인요구르트②		단감/마시는요구르트②	
영양 표시	467.9	20.3	382.4	16.7	453.6	13.4	441.6	16.9	460	19.3	

원산지 표시	쌀						콩						배추김치			돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
	밥		죽	누룽지		두부		콩국수		콩비지		배추	고춧가루	배달용					
	국내산	국내산	국내산	미국산, 캐나다산		국내산		중국산		국내산	국내산	국내산	국내산	한국, 국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물																		
	낙지	고등어	오징어	명태	삼치	새우	꽃게	주꾸미	참치	황태	갈치	가다랑어	참조기	전복	가쓰오부시	만두			돈까스
중국산	국내산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산	원양산	러시아산	국내산, 세비아산	원양산	가나산	국내산	필리핀산	말미: 미국산 돼지고기: 국산 양배추: 국산			돼지고기: 국내산	

사랑받는 아이,
행복한 세상우리누리어린이집
10월(만3~5세)식단우리누리어린이집
052)201-0838

일자	《알레르기 유발 식품》				1 (목)		2 (금)		3 (토)			
오전 간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어				깨죽		소고기죽⑬					
점심	⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ★ 알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한합니다! ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다. (표기 생략)				잡곡밥 동태살국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 청경채국⑤⑥ 달걀양파볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨					
오후 간식					배/플레인요구르트②		포도/마시는요구르트②					
영양 표시	구분	열량	단백질		567.6	24.3	654.5	32	개천절			
	단위	Kcal	g									
일자	5 (월)		6 (화)		7 (수) 톱딱밥상		8 (목)		9 (금)		10 (토)	
오전 간식			참치죽⑤⑥⑬		순두부죽⑤		달걀죽⑬				멜론/슬라이스치즈②⑤	
점심			잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀찜① 감자채볶음 깍두기⑤⑥⑨		돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 유부국⑤⑥ 일미무침⑤⑥⑦ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 단호박된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 버섯나물 깍두기⑤⑥⑨				두부소보로덮밥⑤⑥⑬ 홍합탕⑱ 방울토마토무침①⑤⑥⑫⑬ 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식			바나나/플레인요구르트②		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑮ /마시는요구르트②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②				핑거스틱①②⑤⑥	
영양 표시			대체휴일	620.6	29.3	769	29.7	666.4			31.4	한글날
일자	12 (월)		13 (화)		14 (수) 톱딱밥상		15 (목)		16 (금)		17 (토)	
오전 간식	미역죽		김죽		달걀죽①		달걀죽⑬				오렌지/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 하얀팜볶국⑤⑥⑨⑩⑮ 순살달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 무채국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑮ 오이무침 깍두기⑤⑥⑨		오징어덮밥⑤⑥⑦ 배추된장국⑤⑥ 군만두①②⑤⑥⑩⑬⑮ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				칼국수⑤⑥ 잡곡밥1/3공기(추가) 파전①⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	
오후 간식	시리얼⑤⑥/우유②		키위/플레인요구르트②		참치마요주먹밥⑤⑥⑨⑬⑮ /마시는요구르트②		당근스틱/플레인요구르트②				맘모스빵①②④⑤⑥	
영양 표시	713.5	29.7	530.4	21.5	815.2	33.9	682.3	31			가을소풍	537.8
일자	19 (월)		20 (화)		21 (수) 톱딱밥상		22 (목)		23 (금)		24 (토)	
오전 간식	미역죽		삼색채소죽		소고기죽⑬		감자죽		순두부죽⑤		바나나/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살파인애플볶음⑤⑥⑩⑮ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 순두부백탕⑤⑥⑩ 달걀테리야끼조림⑤⑥⑮⑮ 파프리카무침 깍두기⑤⑥⑨		미트토마토스파게티②⑩⑫⑬⑮⑮ 잡곡밥1/3공기(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑮ 돈까스샐러드①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지김치찜⑤⑥⑨⑩ 김구이 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 대파달걀국① 순살삼치강정⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨		참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑮ 맑은장국⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	
오후 간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /우유②		배/플레인요구르트②		소떡소떡①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ /마시는요구르트②		방울토마토⑫/ 플레인요구르트②		바나나/마시는요구르트②		카스테라①②⑤⑥	
영양 표시	735.8	26.7	533.6	27.8	661.7	25.2	536.3	24.4	645.1	28.1	541.3	21.6
일자	26 (월)		27 (화)		28 (수) 톱딱밥상		29 (목)		30 (금)		31 (토)	
오전 간식	김죽		참치죽⑤⑥⑬		부추된장죽⑤		미역죽		달걀죽①		굴/슬라이스치즈②⑤	
점심	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 도토리묵국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 하얀무생채 깍두기⑤⑥⑨		소고기나물비빔밥⑤⑥⑮ 어묵국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 표고버섯탕수⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨		잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑤⑥⑨		해물짜장면 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑮⑮	

원산지 표시	쌀					콩					배추김치			돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부		콩국수	콩비지	배추	고춧가루	배달용							
	국내산	국내산	국내산	미국산, 캐나다산 수산물		국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	한국산	국내산	국내산			
															가공식품		
	낙지	고등어	오징어	명태	삼치	새우	꽃게	주꾸미	참치	황태	갈치	가다랑어	참조기	전복	가쓰오부시	만두	
중국산	국내산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산	원양산	러시아산	국내산, 세비야산	원양산	가다랑어산	국내산	필리핀산	말미역: 미국산 돼지고기: 국산 양배추: 국산		돼지고기: 국내산

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 띄며, 전체적으로 열룩이 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 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 덮 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.

