

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전간식	♥ 영아의 1일 섭취 열량 권장량은 900Kcal입니다. ♥ 유아(3~5세)의 1일 섭취 열량 권장량은 1,400Kcal입니다. ♥ 영아들의 성장 과정에 따라 잘게, 적당량 배식을 실시하고 있습니다.			씨리얼⑤⑥, 우유②	배, 우유②	
점심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	
오후간식				소시지빵①②⑤⑥	찐감자, 보리차	
열량/단백질/칼슘				680/21/313	563/26/346	
일자	5 대체휴일	6	7	8 생일잔치	9 한글날	10
오전간식		치즈②, 우유②	당근스틱, 우유②	샤인머스켓		우유②
점심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ /머스타드소스①⑤ 시금치나물		달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②
오후간식		치즈빵①②⑤⑥	굴림만두⑤⑥⑩	롤케이크, 우유②		과일(포도)
열량/단백질/칼슘		681/24/476	657/26/308	774/26/297		532/20/339
일자	12	13	14♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전간식	샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	샤인머스켓, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 무채나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	달걀덮밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지쌀국수 ②⑤⑥⑧⑩⑬⑭⑮ 추가밥, 배추김치⑨ 과일(배)
오후간식	카스텔라①②⑤⑥	김자반비빔밥	소보로빵	찐고구마, 동굴레차	모듬어묵탕⑤⑥	두유⑤
열량/단백질/칼슘	607/23/296	658/29/502	583/23/324	646/23/306	631/32/476	571/21/417
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	오이스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	배, 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑩ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑫⑬ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	크림소스리조토①②⑤⑥⑩⑬	김치전⑤⑥⑨	구운달걀①, 매실차	치즈스틱①②⑤⑥	과일(바나나)
열량/단백질/칼슘	606/26/313	664/29/419	571/24/317	684/30/336	652/25/392	491/18/351
일자	26	27	28♥음식여행DAY♥	29	30	31
오전간식	배, 우유②	구운멸치, 우유②	당근스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	샤인머스켓, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫, 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 유뚝국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삼색비빔밥⑤	멸치국수①⑤⑥⑨⑫	크로와상①②⑤⑥	키위, 떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑤⑥	과일(단감)
열량/단백질/칼슘	758/29/295	745/29/443	749/25/324	700/25/473	650/30/376	495/23/328

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미 포함)		배추김치		돼지고기		닭고기		쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)			
	밥	누룽지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용	국거리용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
	식육·어육 가공품											
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	가다랑어	베이컨 (크림소스리조토)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	돼지고기	돼지고기	동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산

식단 안내사항

▶ **원산지:** 식육-어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.

(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**

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

▶ **[] 메뉴:** 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
저녁				흑미밥, 깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 콩나물무침⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 유부달걀국①⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥
열량/단백질/칼슘				348/14/67	310/15/134
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		흰쌀밥, 배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물	잡곡밥, 깍두기⑨ 부추양파국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 두부국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤	 한글날
열량/단백질/칼슘		341/15/97	358/14/65	337/15/61	
일자	12	13	14	15	16
저녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 유부된장국⑤⑥ 돼지고기사대찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤	현미밥, 배추김치⑨ 들깨고사릿국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부조개살국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 수제뽕국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리조림⑤⑥
열량/단백질/칼슘	357/17/131	347/15/57	339/14/89	312/14/65	407/19/68
일자	19	20	21	22	23
저녁	수수밥, 깍두기⑨ 참치찌개⑤⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤	기장밥, 깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥ 청경채무침
열량/단백질/칼슘	342/14/67	329/13/50	333/15/52	334/15/62	319/14/72
일자	26	27	28	29	30
저녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 가자미양념찜⑤⑥ 파프리카무침	보리밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 비지전⑤⑥⑨	흰쌀밥, 배추김치⑨ 달걀파국① 새우살볶음⑤⑥⑨ 고구마조림⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 두부국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥	현미밥, 깍두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양배추나물
열량/단백질/칼슘	346/18/76	350/15/49	360/17/83	347/10/74	329/20/70

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)		배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젓소)			
	밥		배추	고춧가루			불고기용		장조림용	국거리용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육종-한우)		국내산(육종-한우)	국내산(육종-한우)
	콩				참치통조림				동태	
	두부	연두부	콩비지		가다랑어				고등어	
	국내산	국내산	국내산		원양산				러시아산	

식단 안내사항

- ▶ **원산지:** 식육-어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)
- ▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣
- ▶ **[] 메뉴:** 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.

2026년 10월

학부모 위생 통신문

질식사고, 미리 알아두고 대처해요!

✓ 질식이란?

질식은 기도가 막히거나 산소가 부족하여 숨을 쉴 수 없는 것을 말함
기도가 막히면 폐와 뇌로 가는 공기를 막게 되어 산소의 부족으로 뇌 손상을 일으키고 사망에 이를 수도 있음

★ 영유아는 아직 삼킬 수 있는 능력이 부족하고 무엇이든 입으로 가져가 먹으려고 하기 때문에 더욱 더 주의가 필요함



✓ 질식사고 위험요인

음식 흡입



사탕, 땅콩, 포도 등

이물질 흡입



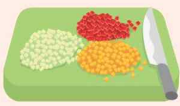
반지, 동전, 인형 등에 붙어있는 눈,
코 등의 부속품

외부에서의 압력에 의한 기도폐색



폭신한 잠자리, 옷이나 목에 달린
끈, 비닐봉지, 테이프 등

✓ 질식사고 예방방법



음식은 되도록 잘게 잘라서
주며, 완전히 씹어 먹을 수
있도록 하기



아이가 삼킬 수 있는
장난감은 피하고,
사용 가능 연령을 지키기



아이의 머리와 얼굴을
감싸는 이불, 베개는
사용하지 말고, 옆으로
누워서 재우기



끈이 달린 옷은 되도록
피하고, 비닐봉지나
블라인드 끈은 아이들이
닿지 않는 곳에 두기

✓ 질식사고 응급처치법

아이가 말을 못하고, 얼굴이 자주색으로 변하거나 혈떡거리는 소리를 낸다면 기도가 막혔다는 것을 의심해야 함.
이 경우엔 즉시 119에 신고하고 119 지시에 따라서 응급처치를 해야 함.

영유아



- ① 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드림
- ② 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누름
- ③ 이물질이 나올 때까지 두 동작을 반복함

* 손가락을 입에 넣으면 절대 안됨!

유아



- ① 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 앞드리게 함
- ② 등을 두드리거나 명치를 압박함

어린이~성인



- ① 뒤에서 양팔로 안아 주먹 쥔 손을 명치 끝에 둠
- ② 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박함



안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

참고 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 질병관리청

2026년

10월

학부모영양통신문

아이 마음에도 쏙! 몸에도 쏙! **아이 성장&발달**에 좋은 음식

☑ 우리 아이, 뭘 먹일까?

- 아이들이 좋아하는 패스트푸드나 가공식품보다 **건강을 위해 신선한 채소와 과일을 꾸준히 섭취**할 수 있도록 해주세요.

추천 식재료1 - 견과류(호두, 잣, 아몬드)

호두의 오메가-3와 잣&아몬드의 단백질이 우리 아이 **뇌 발달에 도움**을 줘요. 하루 한 줌이면 OK!

추천 식재료2 - 버섯(느타리, 새송이)

버섯의 비타민D가 칼슘 흡수를 도와 **뼈를 튼튼**하게 하고 **키 성장**에 좋아요. 우리 아이 튼튼하게 쑥쑥 자라라!

추천 식재료3 - 블루베리

안토시아닌 성분(블루베리)이 **망막 보호**와 **시력저하 예방**에 효과적! 요거트 토핑으로 간편하게 눈 건강을 챙겨주세요.

추천 식재료4 - 시금치

비타민, 식이섬유 등 각종 영양성분이 가득~ 철분이 아이의 **빈혈을 예방**하고 엽산은 **뱃속 태아 건강**에 도움을 줍니다.

☑ 맛과 영양을 잡는 오늘의 아이 식단은 아래 요리들 어떠세요?

블루베리돈육조림

🍷 재료(4인분 기준)

양파 1/4, 부추 1줄, 마늘 5쪽, 돼지고기 앞다릿살 300g, 저염진간장 1.5T, 매실액 1T, 참기름 0.5T, 참깨 1/4t
* 블루베리 소스 : 블루베리 1컵, 저염진간장 1/3컵, 설탕 1T, 맛술 2T, 물 1/3컵

🍴 만드는 방법

1. 양파는 곱게 채 썰고, 부추는 5cm 길이로 썰고, 마늘은 2등분 해주세요.
2. 팬에 블루베리 소스 재료를 넣어 중간 불로 끓여주세요.
3. 중간 불로 달군 마른 팬에 고기를 얹어 굵다가 소스, 마늘, 구운 고기를 넣어 국물이 자작해질 때까지 조리주세요.
4. 고기를 먹기 좋은 크기로 썰어 담아주세요.
5. 양파와 부추에 간장, 매실액, 참기름, 참깨를 넣고 버무려 곁들여주세요.



시금치프리타타

🍷 재료(4인분 기준)

달걀 5개, 시금치 30g, 당근 30g, 양파 1/4조각, 체다치즈 2장, 우유 1/2컵, 알칼리소금 약간, 후추 약간, 식용유 약간

🍴 만드는 방법

1. 시금치는 먹기 좋은 크기로 썰고 양파는 채 썰어주고 당근은 동그랗게 썰은 후 4등분 해 주세요.
2. 볼에 달걀 5개를 잘 풀어준 후, 달걀물에 우유와 알칼리소금, 후추를 넣어 주세요.
3. 프라이팬에 식용유를 두른 후 양파, 당근을 약불에서 볶아 주세요
4. 양파의 숨이 죽으면 시금치를 넣고, 숨이 죽을 때까지 살짝 볶아 주세요. 여기에 미리 풀어놓은 달걀물을 부어준 후 뚜껑을 덮어서 약불에서 10분간 그대로 둡니다.
5. 10분 뒤 달걀물이 흑신허게 뽕처럼 부풀어서 찜이 되었을 때, 체다치즈를 넣고 가스불을 끄고 그대로 둡니다.



출처 : aT KAmis, 농촌진흥청



안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터