

이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

1. 이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
1~2세 식단	900	20	450	630	6	40
3~5세 식단	1,400	25	550	1,000	6	45

- ◆ 본 식단은 식생활안전관리원 식단 작성 프로그램으로 어린이 영양 섭취기준에 따라 분석·평가합니다.
- ◆ 유아의 점심·간식과 저녁식단은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 48%, 27%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 10종입니다.

- ◆ 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 10종입니다.
- ◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해 주세요.

이유식(초/중/후기)	1-2세 일반형, 혼합형	1-2세 연장형(저녁식사)
3-5세 일반형, 혼합형, 장애아 특수식단	3-5세 연장형(저녁식사)	6-11세 일반형, 채식형

3. 월간 식단 메뉴 구성

- ◆ 점심 식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
- ◆ 과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다. 식단의 유아김치, 오전·오후간식의 과일, 채소스틱, 빵, 떡, 차, 음료는 세부 식품명 표기가 필수사항입니다.
- ◆ 메뉴 변경 시, 알레르기 유발 가능 식품 표시를 반드시 추가해 주세요. (예: 오전간식 → 복숭아⑪, 토마토⑫)
- ◆ 유아는 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공해 주세요.

4. 본 센터에서 제공하는 식단은 메뉴에 따라 아래와 같이 알레르기 식품 항목을 표시하고 있습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

구분	대체가능 식품의 예
달걀	두부 및 쇠고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	(칼슘강화)두유, 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체
육류, 오징어, 조개류	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
토마토, 복숭아	귤, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체

5. 급식 제공시 유의 사항

- ◆ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급·간식을 제공하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로 모니터링은 필수이며, 아래를 참고하여 배식하여 주시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 - 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려 사용
	볶음밥/덮밥	채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
떡류	떡국	1-2세: 제공하지 않음 - 떡이 너무 크지 않도록 제공하며, 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공
주찬류	불고기용 돈육/우육	1-2세: 돼지고기(수육, 돈가스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식
	생선	배식 전 생선살만 발라서 제공 (순살생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 0.5-1cm 크기로 썰어서 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조리
	난류	- 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 - 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드, 쌈채소	1-2세: 3-5세보다 작게 잘라서 제공(생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) - 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 - 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	1cm 이하 크기로 잘라서 잎보다는 줄기 부분을 제공 - 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	1cm 이하 크기로 잘라서 제공 - 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타	국수/잡채 등의 면류	1-2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 3-5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	- 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리 1-2세 : 3×3cm 정도의 크기로 제공 3-5세 : 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공

6. 간식 제공 시 유의사항

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
견과류, 콩류, 옥수수 등		1-2세: 제공하지 않음 ※ 옥수수는 찢어 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 - 알레르기 원아 확인 후 제공, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
표면이 미끄러운 음식		메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도		껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류		1-2세: 제공하지 않음 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 중병 서류 확인 필요) - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
찜감자, 찜고구마		- 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 - 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		- 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 - 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함

[참고문헌] 식품의약품안전처, 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량, 2021
 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 2024

2026년 10월 베이비텔 후기 이유식 식단표

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식				밤메쉬②⑤	굴		
이유식 후기				두부양파된죽⑤	북어포무된죽		
열량/단백질				231/6	193/17		
요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)	
오전간식		플레인요거트②	영아용치즈②⑤	검은콩메쉬②⑤		배	
이유식 후기		순두부표고버섯된죽⑤	노른자당근된죽①	치즈양배추된죽②⑤		소고기양파된죽⑩	
열량/단백질		165/5	241/9	301/16		160/6	
요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
오전간식	단감	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	감자메쉬②⑤	사과	바나나	
이유식 후기	잔멸치무된죽	치즈당근된죽②⑤	닭가슴살얼갈이된죽⑩	두부애호박된죽⑤	소고기무된죽⑩	노른자가지된죽①	
열량/단백질	154/6	221/8	193/10	189/6	169/4	208/8	
요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)	
오전간식	배	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	단호박메쉬②⑤	굴	씨없는포도	
이유식 후기	노른자양송이버섯된죽①	두부미역된죽⑤	닭가슴살브로콜리된죽⑩	소고기연근된죽⑩	닭안심살파프리카된죽⑤⑩	노른자청경채된죽①	
열량/단백질	190/6	176/5	194/11	212/8	155/6	194/5	
요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)	
오전간식	샤인머스켓	플레인요거트②	영아용치즈②⑤	바나나메쉬②⑤	단감	배	
이유식 후기	임연수살김된죽	소고기표고버섯된죽⑩	노른자양배추된죽①	닭가슴살양파된죽⑩	동태살애호박된죽	두부당근된죽⑤	
열량/단백질	180/10	191/8	236/9	196/9	143/5	147/4	
구분	후기 이유식 식단 활용 가이드라인						
이유식 후기 (10~12개월)	• 이유식은 10~12개월 영아에게 주식으로 2회, 간식으로 2회 제공합니다.						
	구분	1일 수유량 (ml)	수유횟수 (주식/간식)	이유식 횟수 (주식/간식)	이유식으로부터의 1일 섭취비율		
	이유식 후기	600~700	2회/1회	2회/2회	50~60 %		
	출처: 어린이 급식관리지침서, 식품의약품안전처						
	• 농도는 밥알이 보이는 되직한 된죽 정도로, 쌀알을 그대로 사용하거나 밥을 끓여도 됩니다. (4~6배 된죽) • 모유나 분유를 먹는 영아에게 이유식을 적용할 수 있도록 제공하는 것이므로 모유나 분유수유와 병행합니다. • 이유식에는 간을 하지 않습니다. • 이유식을 먹었을 때 알레르기 반응을 보이면 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체 합니다. ※ 알레르기 유발 식품 ※ ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀	콩(두부류, 콩비지)	배추	전복	소고기(한우)	닭고기	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

2026년 영아 10월 베이비텔 식단표 (12개월이상~2세)

* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일				1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절
오전간식				토마토⑩, 우유②	굴, 치즈②⑤	
중식	알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 모듬해물된장국⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 깨끗무쌈 백김치⑨	
오후간식				갈비만두찜⑤⑥⑨⑩⑬⑱	찜고구마	
열량/단백질				339/14	398/17	
요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날	10일(토)
오전간식		사과, 두유⑤	배, 플레인요거트②	단감, 우유②		토마토⑩, 두유⑤
중식		기장밥 순두부찌개⑤⑥⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박볶음⑨ 백김치⑨	백미밥 사골곰탕⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 노각오이무침 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯부추국⑤⑥⑬ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨		갈국수⑥ 우영주먹밥⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 백김치⑨
오후간식		찜감자	닭가슴살샌드위치①②⑤⑥⑬	사과요거트범벅②		
열량/단백질		322/17	441/21	316/14		426/15
요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	단감, 치즈②⑤	토마토⑩, 두유⑤	굴, 플레인요거트②	샤인머스켓, 우유②	사과, 치즈②⑤	바나나, 두유⑤
중식	백미밥 어묵탕⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치전과볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육잡채밥⑤⑥⑩ 홍합살맑은국⑬ 열갈이나물 깍두기⑨	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지&무나물 백김치⑨	백미밥 유부숙갓국⑤ 달걀오믈렛①②⑤ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	알감자버터구이②	삶은달걀①	팬케이크①②⑤⑥	모듬채소튀김⑤⑥	단호박, 고구마찜	
열량/단백질	376/17	421/20	421/15	410/15	348/12	342/14
요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	배, 치즈②⑤	사과, 두유⑤	씨없는포도, 플레인요거트②	단감, 우유②	오렌지, 치즈②⑤	블루베리, 두유⑤
중식	백미밥 양송이소프②⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 요거트코울슬로② 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑨ 백김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑬ 새우살브로콜리볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 단호박배추된장국⑤⑥ 소고기참스타이크⑤⑥⑫⑬⑱ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 닭안심조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 실파미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥①⑤⑬	찜고구마	잔치국수①⑤⑥	토마토오믈렛①⑤⑫	카스테라①②⑤⑥	
열량/단백질	594/21	363/12	386/20	375/14	381/16	273/13
요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤	굴, 두유⑤	사과, 플레인요거트②	자두, 우유②	방울토마토⑩, 치즈②⑤	배, 두유⑤
중식	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑬⑱ 순살임연수양념찜⑤⑥ 파래김구이 깍두기⑨	수수밥 모듬버섯전골⑤⑥ 소고기장뚝뚝이⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑱ &달걀프라이①⑤ 김치국수⑨ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 오이탕탕이 백김치⑨	백미밥 달걀팻국①⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식	배추전①⑤⑥	단호박찜	바나나롤②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	찜감자&고구마	
열량/단백질	343/16	349/13	404/13	362/19	351/17	319/15

* '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.
* 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.



<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부류,콩국수,콩비지)		배추김치		소고기 (한우)		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산		국내산		배추	고춧가루	국내산		국내산	국내산	국내산
	수산물						식육·어육가공품				
	고등어	명태	갈치	오징어	주꾸미	다랑어 (참치)	전복	낙지	훈제오리볶음	너비아니구이	돈까스
	노르웨이산	러시아산	국내산	국내산 수입산	베트남산	태평양 원양산	국내산	국내산 중국	오리: 국내산	소 돼지: 국내산	돼지: 국내산

위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 및 동일 조리법 내에서 변동하여 사용 할 수 있습니다.

베비텔^^

베비텔 지역연계~부모님과 함께 만들어가는 26년 10월 열린 초대장

매월 지역연계 및 가족연계 부모님들과 함께 만들어가는
열린보육 오픈데이날(10월 16일 22일)에 참여[참관]" 활동에 초대합니다.

*16일; 어린이집과 연계~신나는 가을~**숲체험 부모참여활동**[부모교육] 신청~환영합니다.

*12일부터~28일까지 하반기 학부모님 **면담+교육** 주간에 초대합니다.

[주제; 함께 크는 우리아이! 더불어 성장하는 우리부모!]

학부모님들의 참관활동, 도우미활동, 재능기부활동 및 다양한 방법으로 부모참여활동 신청을
환영합니다. 상반기내 참여 하지 않은 가정은 10월 및 언제든지 ~ 선생님들과 우리 아이들이 환영합니다.

< 9월 열린보육~ 부모참여활동 결과보고 >

*9월에는 3분기 운영위원회와 부모모니터링자세점검에 참여 해 주심에 감사드립니다.

운영회와 자세점검을 통해 부모님들의 의견을 반영하여 열린보육 프로그램을 계획 했습니다.

주석명절행사를 통해 시운어머님께서 도우미 참여활동을 해 주셨습니다.

재미와 감동이 머무는 15일 비대면 마음나눔[환경스페셜데이]의 날에 부모님들의 참여와 협조 감사드립니다.

2026

10월주제;  용기 있는 베비텔어린이^^

베비텔

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
**10월은;27년도 입소대기자~ 1;1 입학설명회& 상담기간입니다^^ 1차;10월2일부터~ 연령별 선착순 마감예정 입니다. [1차; 학부모님특별추천과 지역내 특별추천 및 맞벌이가정 우선 접수] **베비텔 재원생은; 우선적으로 자동연계 재입소 된답니다. [재원생중 이사예정가정은 미리말씀 해 주시면 감사드립니다]				1	10월 열린보육의 날; 지역+가족연계 부모참여활동~ 환영하고 환영합니다^^ [도우미보조선생님을 초대해요]	
4	5 대체휴일	6	7 교사연수[사랑]	8 특성화~ 현장체험활동 주니멀 [전체원아]	9 한글날	10
11 하반기 면담주간;12일- 14일까지[2,3살]	12 부모면담[2,3살] 함께 크는 우리아이 더불어 성장하는 우리부모^^	13교사연수[미소]	14 부모면담[2살] 함께 크는 우리아이 더불어 성장하는 우리부모^^	15 매월15일은 [환경스페셜데이] 마음나눔의 날!	16 열린보육의날 부모교육+참여활동 가을추억만들기^^ [영아숲체험놀이교육] [전체원아]	17
18	19 호기심안전교육+ 불시비상대피	20 원장연수	21 월 특성화 오감퍼포먼스 [편식예방교실]	22열린보육의날 월 특성화 오감퍼포먼스 [편식예방교실]	23 7,8,9,10월에 태어난 친구들의 생일파티^^	24
25/30 하반기 면담주간;26일 ~28일까지[4살]	26 부모면담[4살] 함께 크는 우리아이 더불어 성장하는 우리부모^^	27 부모면담[4살] 함께 크는 우리아이 더불어 성장하는 우리부모^^	28 부모면담[4살] 함께 크는 우리아이 더불어 성장하는 우리부모^^	29	30	

2026년

10월

가정통신문

Recipe #10

단호박배추된장국



재료

단호박 14g, 배추 12g, 새송이버섯 7g,
파프리카 0.1g, 대파 0.1g, 양파 0.2g,
물 100ml, 된장 1g



만드는 방법



01 냄비에 육수 재료(대파, 양파, 물)를 넣고 10분간 끓여 체로 건진다.



02 단호박은 전자레인지에 2분간 넣어 익힌 후 껍질을 벗겨 으갠다.



03 배추와 새송이버섯을 먹기 좋은 크기로 썰고 파프리카는 어슷 썬다.



04 육수에 단호박을 넣어 잘 풀어준다.



05 육수에 된장을 풀어 끓인다.



06 배추와 새송이버섯을 넣어 익힌 후 파프리카를 넣고 마무리한다.

TIP. 된장을 적게 사용하여 나트륨 섭취를 줄이고 으갠 단호박으로 맛을 낸다.

TIP. 단호박은 칼륨 함유량이 높아 나트륨 배출을 도와준다.

TIP. 겨울철에는 단호박 대신 늙은호박을 사용해도 좋다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 XI

