



가을 제철 식재료

"안전하고 건강하게 섭취하기"

10

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 수확하여 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 더 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 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민C가 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 실온 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 열 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

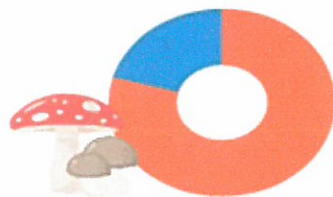


대하

- 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 섭취하지 않도록 주의하세요!



■ 식용불가
■ 식용가능

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다

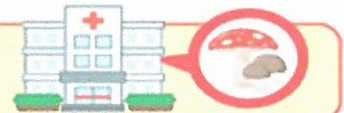


가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



출처 : 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터, 식품의약품안전처 블로그

‘원주시어린이·사회복지급식관리지원센터’ 카카오톡채널을 통해 더 많은 소식을 받아보세요☺

#원주시 #어린이·사회복지급식관리지원센터



카메라로 QR코드를 찍으면 카카오톡채널이 열려요





2026년 10월 주산숲 어린이집 식단

(1-2세 중식형)



원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자					1(목)		2(금)	
오전간식	단위: 열량(Kcal)&단백질(g)				감자죽⑤⑥		사과	
점심	알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. 푸드레인보우: 고구마(보라색)				차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지불고기 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑦⑧⑨(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식					찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②	
열량 단백질					423 17		584 20	
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식			양배추죽		키위		누룽지죽	
점심	대체휴일		기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈까스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		한글날	
오후간식			고구마맛탕&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②		찐감자&우유②	
열량 단백질			383 13		403 17		343 14	
일자	12(월)		13(화) 생일식단2		14(수)		15(목)	
오전간식	배		제철과일		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭국⑬	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		수수밥 소고기묵국⑬ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	
오후간식	파배기①②⑤⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②/ (울)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		찐단호박&호상요구르트②	
열량 단백질	459 14		477 22		438 16		405 19	
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식	포도		참치죽		바나나		전복죽⑩	
점심	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 계란야채찜 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		찐고구마&우유②	
열량 단백질	423 14		451 17		475 18		427 15	
일자	26(월)		27(화)		28(수) 국없는날		29(목)	
오전간식	사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		콩죽⑤	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 우영(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		찐감자&호상요구르트②	
열량 단백질	422 17		411 15		458 15		417 16	
일자	30(금)		31(토)		1(일)		2(월)	
오전간식								
점심								
오후간식								
열량 단백질								

원산지 표시											
쌀(백미, 현미, 찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기입 - 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈까스, 해물완자전, 치킨넛겟 등)						
배추	고춧가루	오징어	전복		참치달걀말이	미트볼케찹조림	훈제오리파인애플볶음	참치죽	두부스테이크	돈까스	
국내산	국내산	국내산	국내산		-	-	-	-	-	-	-

* 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 10월 어린이 식단

(식단 참고사항)

원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

✓ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

- ☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
 - 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.
- ☞ 우유(🥛) 및 유제품(🧀) 1일 1회 제공합니다.
 - 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^
- ☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.
- ☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.
- ☞ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증”, “나트륨·당류 저감 식품” 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)
- ☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
 - 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.
 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
 - 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

✓ 원주시센터 특화 식단

- ☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 ‘죽’으로 제공합니다.
- ☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
 - 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
 - **고구마:** 탄수화물과 식이섬유가 함께 들어있어 포만감이 오래 유지되고, 식이섬유는 배변 활동을 원활하게 해 장 건강에 도움을 줍니다. 베타카로틴, 비타민 C 등이 항산화 작용을 하고 칼륨이 함유되어 있어 나트륨 배출과 정상적인 혈압 유지에 도움이 됩니다.
- ☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 ‘국없는 날’로 식단을 제공합니다.
- ☞ **밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

✓ 간식 제공 시 유의 사항

- ☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인
- ☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요
- ☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
 - 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
 - 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

✓ 원산지 표시 대상

- ☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찰쌀
- ☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- ☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- ☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
- ☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어채, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
- ☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

✓ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10-20% 급식량을 줄여 급식해 주세요😊)

- ☞ 생일식단 4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎 제철과일		🍎 제철과일		🍎 제철과일		🍎 제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육불고기⑤⑥⑮ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (둘깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑮ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영양/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



2026년 10월 주산숲 어린이집 식단

(3-5세 중식형)

원주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사: 김도희 (☎033-738-8045)

일자					1(목)		2(금)			
오전간식	☞ 단위: 열량(Kcal)&단백질(g)				감자죽⑤⑥		🍎사과			
점심	☞ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다. ☞ 🌈푸드레인보우: 고구마(보라색)				차조밥 바지락살맑은국⑩ 돼지불고기 양배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+(소면)⑥⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬(소스) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식					🍎찐고구마&호상요구르트②		김가루주먹밥⑤⑥&우유②			
열량 단백질					423	17	584	20		
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)	
오전간식	대체휴일		양배추죽		🍎키위		누룽지죽		한글날	
점심			기장밥 (들깨)미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑭ 숙주맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 돈가스&(소스)①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식			고구마맛탕&우유②		(구운)삶은달걀①&우유②					
열량 단백질			383	13	403	17	343	14		
일자	12(월)		13(화) 생일식단2		14(수)		15(목)		16(금)	
오전간식	🍎배		🍎제철과일		씨리얼⑤⑥&우유②		영양닭죽⑮		🍎단감	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 🌈고구마닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 어묵(채)조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 소고기묵국⑭ 삼치카레구이⑤⑥ 김구이 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 한식잡채 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	과배기①②⑤⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②/ (물)찐만두⑤⑥⑩&우유②		쌀국수⑤⑥		🍎찐단호박&호상요구르트②		팽이버섯달걀전①⑤⑥&우유②	
열량 단백질	459	14	477	22	438	16	405	19	323	13
일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식	🍎포도		참치죽		🍎바나나		전복죽⑩		🍎(방울)토마토⑫	
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨		(조각)콩밥⑤ 복쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 계란야채찜 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 부추달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑭ 오이무침 배추김치⑨	
오후간식	(슈)크림빵①②⑥&우유②		맛감자(감자튀김)⑤&우유②		유부주먹밥⑤⑥&우유②		🍎찐고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥&우유②	
열량 단백질	423	14	451	17	475	18	427	15	406	16
일자	26(월)		27(화)		28(수)_국없는날		29(목)		30(금)	
오전간식	🍎사과		표고버섯죽		씨리얼⑤⑥&우유②		콩죽⑤		🍎굴	
점심	백미밥 순두부된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨		차조밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 명란달걀찜① 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥⑩ [대:카레라이스⑤⑥⑩] 새우튀김+(소스)①⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 어묵국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑭ 우양(채)조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	마들렌①②⑥&우유②		🌈고구마(채)전⑤⑥&우유②		우동⑤⑥		🍎찐감자&호상요구르트②		프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	
열량 단백질	422	17	411	15	458	15	417	16	417	18

원산지 표시											
쌀(백미, 현미, 찰쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(국내산일 경우 육종 기업 - 한우&육우&젖소)				콩		
밥	누룽지				불고기용	장조림용	국거리용	볶음용	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치		수산물			식육&어육 가공품(소시지, 돈가스, 해물완자전, 치킨너겟 등)						
배추	고춧가루	오징어	전복		참치달걀말이	미트볼	케찹	훈제오리	파인애플	볶음	
국내산	국내산	국내산	국내산		-	-	-	-	-	-	-

* 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 되는 즉시 재안내 해드리도록 하겠습니다.



2026년 10월 어린이 식단

(식단 참고사항)

원주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

✓ 평가제 및 영양기준, 센터 가이드라인

- ☞ 자연식 간식(🍎)을 주 3회 이상 제공합니다.
 - 매주 3회 이상 신선한 과일 또는 채소를 제공합니다.
- ☞ 우유(🥛) 및 유제품(🧀) 1일 1회 제공합니다.
 - 어린이는 하루 우유 섭취량을 400ml로 권장합니다. 한 컵은 기관에서 한 컵은 집에서 섭취하도록 해 주세요^^
- ☞ 튀김류 주 2회 이하 제공합니다.
- ☞ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거 어린이식단에는 영양성분(열량, 단백질)을 표시하여 제공합니다.
- ☞ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증", "나트륨·당류 저감 식품" 우선 사용을 권장합니다.(식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr)
- ☞ 알레르기 유발식품 표시 식단을 제공합니다.
 - 아래 식품은 알레르기를 유발할 수 있는 식품들이며 개인마다 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 다르므로 사전에 알레르기 조사를 하고 해당 식품은 주의하여 제공하시기 바랍니다.

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

✓ 원주시센터 특화 식단

- ☞ 중식형 식단은 주 2회(화, 목) 오전간식을 '죽'으로 제공합니다.
- ☞ 푸드레인보우 식단을 제공합니다.
 - 푸드레인보우 식단: 매월 다른 색의 제철 식재료를 이용한 2가지 메뉴를 제공합니다.
 - **고구마:** 탄수화물과 식이섬유가 함께 들어있어 포만감이 오래 유지되고, 식이섬유는 배변 활동을 원활하게 해 장 건강에 도움을 줍니다. 베타카로틴, 비타민 C 등이 항산화 작용을 하고 칼륨이 함유되어 있어 나트륨 배출과 정상적인 혈압 유지에 도움이 됩니다.
- ☞ 월 1회 어린이들의 저염식 섭취를 위해 '국없는 날'로 식단을 제공합니다.
- ☞ **밥류, 김치류, 유제품류, 과일류, 빵류, 떡류**는 기관 사정에 따라 동일 식품군 내에서 변경 가능합니다.

✓ 간식 제공 시 유의 사항

- ☞ 떡 배식의 경우 배식 전 굳어짐이 없는지 확인
- ☞ 배식 및 식사 시간 동안 반드시 해당 시설 관계자의 모니터링 필요
- ☞ 연령에 맞는 배식 관리 필요
 - 관리시설에 급식 및 간식으로 제공되는 음식은 영유아가 씹고 삼키는데 지장이 없도록 작은 크기로 잘라서 제공
 - 떡류 간식 변경 시, 식단감수 요청(떡 종류 변경 시, 감수 없이 변경 가능)

✓ 원산지 표시 대상

- ☞ 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찰쌀
- ☞ 배추김치: 사용한 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루
- ☞ 콩: 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수
- ☞ 육류(가공품 포함): 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
- ☞ 수산물(가공품 포함): 명태(북어재, 황태 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
- ☞ 식육&어육 가공품(완제품) 사용 시, 해당 제품의 알레르기 성분을 확인해주세요.

✓ 생일식단(생일 행사로 인해 추가로 메뉴를 더 급식하는 경우, 적정 급식량에서 10~20% 급식량을 줄여 급식해 주세요☺)

- ☞ 생일식단_4가지 식단 중 택1 하여 사용(기관 내 사정에 맞게 변경 가능)
- 식단 사용 시 **제철과일명은 원에서 제공하는 과일명으로 명확하게 표기**해주시기 바랍니다.

일자	생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4	
오전간식	🍎 제철과일		🍎 제철과일		🍎 제철과일		🍎 제철과일	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑫ 돈육불고기⑤⑥⑫ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 (들깨)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②		케이크①②⑥&우유②	
유아 영양/단백질	772/23	502/15	717/18	466/12	628/19	443/12	762/26	495/17

* 영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.