

# 식단 안내문

## ■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

구분	영아기		유아기	
대상	영아(0세, 만 4~11개월)		유아(만 1~2세)	유아(만 3~5세)
종류	이유식		간식 및 일반식	
구성	이유식	초기	죽식형	오전·오후 간식 및 점심
		중기	일반형	오전·오후 간식 및 점심
		후기	시간연장형	저녁
연령별 특징	영아기 식단(이유식)		유아기 식단(만 1-2세, 만 3-5세)	
	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. · 초기(만 4~5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 · 중기(만 6~8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 · 후기(만 9~11개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 - 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.		- 오전 간식의 메뉴 구성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ●사과, ●찐감자 등 - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하여 제공합니다.	

## ■ 식단의 영양 제공량

만 1-2세 식단은 만 3-5세 식단에서 만 1-2세가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경하여 작성합니다.

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전·오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	만 0~5개월	초기	25-30	500	-
중기			60-70			
만 6~11개월		후기	100-120	600	-	15
		유아	만 1~2세			
만 3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25		
- 에너지는 연령별 필요추정량 적용 - 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 - 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용 [참고] 2020 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2020)						

## ■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 매겨 알레르기 정보를 제공합니다.

### \* 식품 알레르기 정보

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공시 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기를 합니다.
  - 아황산류에 대한 알레르기 표기를 식단표에 하였습니다.
  - 예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

## ■ 어린이 기호식품 품질인증



- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품은 식품의약품안전처에서 인증한 식품입니다.
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 마크가 표시된 식품 사용을 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetymkorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록' 에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

## ■ 식단 안내

- ● : 주 3회 자연 간식입니다.
- ■ 파란색 글씨 ■ 빨간색 글씨 : 유아연령 (만 1-2세, 만 3-5세) 구분식단입니다.
- ■ 주황색 글씨 : 제철식재료 메뉴입니다.
- 저염·저당레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고하여 조리합니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 양에 대한 정보 및 식품 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 식단표 하단에 작성하였습니다.
- 저염 급식을 위해 매일 국의 염도를 측정하여 일지에 작성합니다.
- 배식 시 주찬 및 부찬, 국, 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 영유아가 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 배식합니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시사이트를 통해 게시합니다. (영유아보육법 시행령 별 1의 4 : 식단표 매월 1회 공시의무)



# 2024년 10월 식단표

죽식형\_영유아 (만1-2세) (만3-5세)



		1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]	
오전간식		국군의 날	단호박죽	개천절	달걀죽 ①	
점심			돈육불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 유부국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 아몬드잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ ◆사과 & 우유 ②		수수밥 감자맑은국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ⑤ 얼갈이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ ◆바나나	
오후간식						
열량/단백질 (만1-2세)			368/16		443/12	
(만3-5세)			525/23		633/17	
		7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금]
오전간식		치즈죽 ②	브로콜리죽	한글날	닭죽 ⑬&◆오이스틱	쇠고기장국죽 ⑤⑥⑬
점심		백미밥 쇠고기배추국 ⑬ 두부양념조림 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	다진고기콩나물밥 & 양념장 ⑤⑥⑩ 황태국 ⑤⑥ 건파래볶음 ⑤ 깍두기 ⑨		차조밥 연두부맑은국 ⑤ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치 ⑨ 콘샐러드 ①⑤	수수밥 된장찌개 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 미니새송이버섯 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식		◆키위&떠먹는요구르트 ②	애호박전 ①⑤⑥		프렌치토스트 ①②⑥	◆씨없는포도&백설기
열량/단백질 (만1-2세)	330/15	404/19		579/22	490/19	
(만3-5세)	471/21	577/27		827/31	699/26	
		14 [월]	15 [화]	16 [수]	17 [목]	18 [금]
오전간식		감자죽	채소된장죽 ⑤⑥	야채죽 & ◆배	크림스프 ②⑥	연근죽
점심		차조밥 미역국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기 ⑨	백미밥 돈육김치국 ⑤⑨⑩ 달걀찜 ① 오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치킨너겟 ⑤⑥⑬ 코우슬로 ①⑤ 배추김치 ⑨ 꿀떡	카레라이스 ⑤⑥⑩ 유부맑은국 ⑤ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 호박된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 햄피망볶음 ⑤⑩⑬ 배추김치 ⑨
오후간식		삼색주먹밥 ⑤	◆바나나	케이크 ①②⑥&요구르트 ②	편빵 ①②⑥&우유 ②	◆키위 & 약과 ①②④⑥
열량/단백질 (만1-2세)	433/13	374/13		530/16	464/16	495/18
(만3-5세)	618/19	535/18		758/23	663/23	706/26
		21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금]
오전간식		버섯죽	황태죽	누룽지죽	게살죽 ⑧	미역죽 ⑤⑥
점심		차조밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 오징어국 ⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	수수밥 어묵국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대국 ⑤⑥ 쇠고기볶음 ⑤⑥⑬ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		롤케익 ①②⑥&우유 ②	◆샤인머스켓	◆찐고구마	물만두 ⑤⑥⑩	◆배 & 증편
열량/단백질 (만1-2세)	479/20	390/14		407/16	420/15	372/13
(만3-5세)	684/29	577/20		581/22	600/22	531/18
		28 [월]	29 [화]	30 [수]	31 [목]	
오전간식		당근양파죽	새우죽 ⑨	고구마죽 ②	쇠고기죽 ⑬	
점심		수수밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 닭살간장볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물 깍두기 ⑨	백미밥 달걀팥국 ① 돈육짜장소스 ⑤⑥⑩ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 버섯국 ⑤⑥ 돼지고기볶음 ⑤⑩⑫ 애호박볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 복쌈국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 김구이 배추김치 ⑨	
오후간식		◆단감&슬라이스치즈 ②	쌀국수 ⑤⑥⑬	◆사과 & 떠먹는요구르트 ②	탕수육 ①⑤⑥⑩⑫	
열량/단백질 (만1-2세)	365/13	434/21		450/16	390/18	
(만3-5세)	521/19	619/30		643/23	556/25	

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			육류				
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물						식육가공품							
	참치채소볶음			오징어국			훈제오리볶음밥			햄피망볶음		치킨너겟	돈가스	탕수육
	참치캔(다량어)			오징어			오리고기			돼지고기		닭고기	돼지고기	돼지고기
	원양산			국내산			국내산			국내산		국내산	국내산	국내산

① 난류 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, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣  
 ※ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품입니다. **특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주시고, 가정에서도 어린이의 체질에 맞게 먹을 수 있도록 지도하여 주시기 바랍니다.**  
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단안내  
 ■ 파란색 글씨 ■ 빨간색 글씨 : 유아연령 **만1-2세, 만3-5세** 구분식단입니다.  
 ■ 주황색 글씨 : 10월 제철식재료 (사과, 고구마, 삼치)를 포함한 메뉴입니다.  
 급식지원센터에서는 저염·저당레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 급식지원센터에서 제공한 첨부된 레시피를 참고합니다.

\* 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 영유아가 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 배식합니다.

## ♥알려드립니다

우림 부모님! 안녕하세요?

어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 식사는 1일 육류, 달걀, 생선 콩류 등의 단백질 식품과 채소류 식품은 한 번 이상 제공되도록 하고, 간식으로는 과일 및 채소류 등 자연식 음식을 주3회 이상 계획하여 영유아가 주3회 이상은 꼭! 자연식 음식을 섭취할 수 있도록 간식으로 제공하고 있습니다. 어린이집에서 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있사오니 위 식단표를 참조하시어 가정에서도 어린이들이 바른 식습관을 형성할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심을 가져 주시기 바랍니다. 식단표는 매월 초 아이사랑보육포털 정보공개란과 키즈노트 공지사항에 공지하며, 중식 사진은 매일 키즈노트 식단표란에 올려드리오니 참고하시기 바랍니다. 또한, 조리실을 부모님들께 공개하오니 참관을 원하시면 참관 가능함을 알려드립니다.

## ♥10월 제철식재료 삼치 된장삼치구이 저염 저당 레시피를 소개합니다.

### 제철 식재료를 활용한 저염 · 저당 레시피

#### 가을편 - 10월 제철식재료: 삼치



[1인분] 쌀수재료 삼치 140g, 치커리 35g, 전분가루 10g

구이 소스 된장 5g, 청주 5g

결들임 소스 유자청 15g, 다진마늘 5g, 청고추 15g, 홍고추 20g

#### 만드는 법

- 1) 삼치는 세척 후 전분가루로 옷을 입혀준다.
- 2) 된장과 청주를 섞어 구이소스를 만들어 삼치를 재운다.
- 3) 청고추와 홍고추는 곱게 다지고 치커리는 적당하게 잘라서 물에 담가준다.
- 4) 유자청, 다진마늘, 다진 청고추와 홍고추를 섞어 결들임 소스를 만든다.
- 5) 재워두었던 삼치를 굽는다.
- 6) 접시에 구운 삼치와 치커리를 올리고 결들임소스를 뿌려 완성한다.

♥ 나트륨, 당류를 줄이는 요리 팁! ☀

기달콤하고 매콤한 소스를 사용하여 나트륨 함량을 낮췄어요.

#### 저염된장삼치구이



청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처: 식품의약품안전처 - 「우리 몸이 원하는 건강한 밥상 Ⅱ」

# 영양표시를 알아보아요



2024-가정통신문-9호

## 영양표시제도란?

가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표현하여  
제품이 가진 영양적 특성을 **소비자에게 전하여 자신의 건강에 나은 제품을 선택할 수 있게 돕는 제도**  
※ '26년부터 모든 가공식품에 영양표시 의무화

### 1 영양성분표와 영양 강조표시란?

#### 영양성분표

가공식품이 가진 영양성분의 양과 비율을 정해진 기준에 따라 표시하는 것

영양정보	
100g 기준	
1일 권장량	기준치
나트륨	110mg 1%
탄수화물	20g 4%
당류	10g 2%
지방	4.5g 9%
포화지방	1g 2%
트랜스지방	0.1g 0.2%
콜레스테롤	1mg 0.2%
단백질	3g 6%

#### 영양 강조표시

가공식품이 가진 영양성분의 양을 정해진 기준에 따라 특정 용어를 사용하여 강조표시하는 것

- 영양성분 함량강조표시 : "무", "저", "고", "함유"
- 영양성분 비교강조표시 : "덜", "더", "강화", "첨가"



### 2 영양표시 확인하는 방법

영양정보	
총 내용량 0g / 0kcal	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

#### 1. 영양정보 기준 확인하기

#### 2. '총내용량당', '100g(ml)당', '1봉지당' 등 기준치 확인하기

#### 3. 제품에 함유된 영양성분 명칭과 함량 확인하기

#### 4. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%) 확인하기

- 식품에 함유된 영양성분의 함량이 하루 식사 중에서 얼마나 많이 기여하는지 확인 가능 (하루 2,000kcal 기준)
- 일일권장칼로리 계산법 :  $(키(cm)-100) \times 0.9 \times$  활동지수  
\* 활동지수 : 활동이 없음 (정적) 25 / 규칙적인 생활 30-35 / 육체적인 노동 및 신체활동이 많음 40

### 3 영양표시 활용방법

#### 1. 다이어트 중이에요!



제품에 표시된 열량, 당류 확인하기

#### 2. 고혈압 등 만성질환이 있어요!



제품에 표시된 나트륨, 지방 등의 함량 확인하기

#### 3. 아이가 군것질을 너무 많이 해요!



제품에 표시된 열량, 나트륨, 당류 등의 함량 확인하기

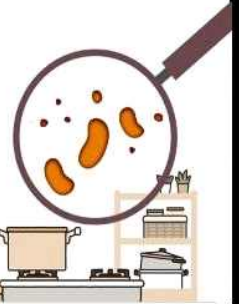
제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택



# 크로노박터균에 취약한 우리 아이 이렇게 지켜요

## 크로노박터 사카자키?

우리 생활 전반에 분포하는 균으로, 식품(채소·분말·건조 식품 등)과 부엌·거실 등의 생활공간에 존재합니다. 면역력이 약한 영유아와 고령자에게는 위험할 수 있습니다. 면역력이 약한 영유아와 고령자가 감염되면 발열·식욕저하·처짐·설사 등의 장염 심하면 과사성 장관염·뇌수막염·패혈증 등을 유발할 수 있습니다. 미국에서 크로노박터 사카자키에 오염된 영아용 조제식을 섭취한 영유아 두 명이 사망하는 사건이 있었습니다. 영아용 조제식을 준비할 땐 주의해야 합니다.



## 물에 탄 분유는 바로 수유해요!(2시간 이내)



분유, 허브티 등 분말건조 제품에서 생존 가능



면역력이 약한 영유아·고령자에게 치명적

오염된 분유에서의 크로노박터 증가량



제조된 분유(37℃)에서 2시간 후 급격히 균이 증식하기 시작하여 5시간 후 약 160배 증식 했습니다.

## 가정에서도 쉽게 따라 할 수 있어요! 크로노박터균 감염 예방법

**1** 분유제조, 수유 및 수유 용품 취급 전, **항상 손을 깨끗하게 씻어요.**

**2** 젖병, 계량 기구 등 분유 수유 용품은 **뜨거운 물로 깨끗하게 세척, 살균 후 사용해주세요.**

**3** 분유는 **청결한 곳에서 70℃ 이상의 물을 이용하여 제조 하세요.**  
크로노박터는 70℃ 이상의 온도에서 사멸해요  
Tip. 흐르는 물에 식힌 후 수유해야 화상을 입지 않아요!

**4** 제조한 분유는 되도록 **바로 수유(2시간 이내)**하고, 남은 분량은 **재사용하지 말고 버리세요.**

**5** 바로 수유하지 못할 경우, **꼭 5℃ 이하에서 냉장보관, 24시간 이내에 수유하세요.**  
Tip. 분유를 따뜻하게 하는 시간은 15분 이내, 재가열한 분유는 2시간 이내 수유해요

**잊지 마세요!**  
**분유는 섭취하기 바로 전 70℃ 이상의 물로 제조하세요!**

