

# 10월 국공립수북어린이집 식단표 <만3-5세>

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 9. 15. / 영양사 : 정도윤 선생님

| 날짜                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 1일(목)                                                                                                    | 2일(금)                                                                               |                                                                     |              |                                                                |      |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------|------|
| 오전간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | ☀자른포도                                                                                                    | ☀단호박죽                                                                               |                                                                     |              |                                                                |      |
| 점심                                           | 푸드브릿지 : 단호박<br>같은 식재료를 단계별로 다양하게 제공하여 새로운 음식 또는 익숙하지 않은 음식을 친숙하게 만드는 방법<br>1단계(친해지기) : 싫어하는 식재료와 친해지기<br>2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 하고 모양과 색 등으로 호기심 자극하기<br>3단계(소극적 노출) : 싫어하는 재료의 비중을 적게 하여 거부감 줄이기<br>4단계(적극적 노출) : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식 만들기 |                                                                  |                                                                             | ◆ 대체식품 안내<br>식단 안내문의 '동일 식품군 내 대체식품의 예시' 표 참고<br>- 채소류(녹색) : 시금치, 부추, 청경채 등<br>- 채소류(흰색) : 콩나물, 양배추, 무 등 | 흑미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>두부과자⑤                          | 수수밥<br>♥얼갈이된장국⑤⑥<br>목살삼스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>♣브로콜리볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>요구르트② |              |                                                                |      |
| 오후간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | ♥시리얼⑤⑥/우유②                                                                                               | ♥딸기잼오징어①②⑤⑥/우유②                                                                     |                                                                     |              |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 648 / 29                                                                                                 | 683 / 22                                                                            |                                                                     |              |                                                                |      |
| 19날짜                                         | 5일(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                         | 6일(화)                                                            | 7일(수) 담양한 날                                                                 | 8일(목) 세계음식여행                                                                                             | 9일(금) 한글날                                                                           |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오전간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | ☀사과                                                                                                      |  |                                                                     |              |                                                                |      |
| 점심                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                                             | 참쌀현미밥<br>♥팽이버섯된장국⑤⑥<br>*론당 (소고기커리두유조림)⑤⑥⑩⑫<br>김구이<br>잘게썬각두기⑨<br>미니과과①②⑤⑥                                 |                                                                                     |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오후간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 자른꿀떡/우유②                                                                                                 |                                                                                     |                                                                     |              |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 668 / 23                                                                                                 |                                                                                     |                                                                     |              |                                                                |      |
| 날짜                                           | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                             | 13일(화)                                                           | 14일(수) 삼삼한 날                                                                | 15일(목)                                                                                                   | 16일(금)                                                                              |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오전간식                                         | 채소수프②⑤⑥⑩⑫⑬                                                                                                                                                                                                                                         | ☀오렌지                                                             | 버섯죽                                                                         | ☀채소스틱/플레인요거트②                                                                                            | ☀소고기채소죽⑤⑥⑩⑫                                                                         |                                                                     |              |                                                                |      |
| 점심                                           | 흑미밥<br>♥근대두부된장국⑤⑥<br>☀닭살단호박조림⑤⑥⑩<br>미니새송이버섯⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>짜먹는요구르트②                                                                                                                                                                               | 수수밥<br>♣소고기뭇국⑤⑥⑩⑫<br>♣삼치감자조림⑤⑥<br>숙나물⑤⑥<br>☀오이스틱<br>잘게썬배추김치⑨     | 백미밥<br>잘게썬오징어국⑤⑥⑩⑫<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀자른방울토마토⑫         | ♥달걀볶음밥①⑤⑥<br>♥배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫<br>채소채우전①⑤⑥⑨<br>건파래볶음⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨                                    | 참쌀현미밥<br>♣감자수제비국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀매실차                      |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오후간식                                         | ♥핫케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                      | 치킨또띠아①②⑤⑥⑩⑫/우유②                                                  | ♥달걀샌드위치①②⑤⑥/☀오렌지주스                                                          | ♥머핀①②⑤⑥/우유②                                                                                              | 궁중떡볶이⑤⑥/요구르트②                                                                       |                                                                     |              |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       | 687 / 29                                                                                                                                                                                                                                           | 627 / 30                                                         | 658 / 24                                                                    | 678 / 30                                                                                                 | 652 / 20                                                                            |                                                                     |              |                                                                |      |
| 날짜                                           | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                             | 20일(화)                                                           | 21일(수) 담백한 날                                                                | 22일(목)                                                                                                   | 23일(금)                                                                              |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오전간식                                         | 소고기수프①②⑤⑥⑩⑫⑬                                                                                                                                                                                                                                       | ☀키위                                                              | 누룽지죽                                                                        | ☀단감/우유②                                                                                                  | 흑임자죽                                                                                |                                                                     |              |                                                                |      |
| 점심                                           | 참쌀현미밥<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>♥안매운김치갈비찜⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>쿠키①②⑤⑥                                                                                                                                                                                 | 차조밥<br>♥소고기미역국⑤⑥⑩⑫<br>마파두부⑤⑥⑩⑫<br>물만두⑤⑥⑩⑫<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | ☀단호박영양밥/양념장⑤⑥<br>♥청경채된장국⑤⑥<br>닭가슴살버터구이②⑤⑥⑩⑫<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>요구르트② | 흑미밥/사과<br>♥달걀찜국①⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>♣연근조림⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>☀사과                                            | 기장밥<br>하얀팥볶음국⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>단무지무침⑤⑥⑩⑫<br>☀오이스틱<br>잘게썬배추김치⑨                  |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오후간식                                         | 밤식빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                        | 다진유부주먹밥⑤⑥/우유②                                                    | ☀바나나/우유②                                                                    | 로제스파게티②⑥⑩⑫/☀포도주스                                                                                         | ♥크림빵①⑤⑥/우유②                                                                         |                                                                     |              |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       | 683 / 24                                                                                                                                                                                                                                           | 687 / 25                                                         | 663 / 26                                                                    | 652 / 25                                                                                                 | 647 / 31                                                                            |                                                                     |              |                                                                |      |
| 날짜                                           | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                             | 27일(화)                                                           | 28일(수)                                                                      | 29일(목)                                                                                                   | 30일(금)                                                                              |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오전간식                                         | 크림수프②⑤⑥⑩⑫⑬⑭                                                                                                                                                                                                                                        | ☀굴/플레인요거트②                                                       | ♣브로콜리죽⑤⑥                                                                    | ☀바나나                                                                                                     | 미역죽⑤⑥                                                                               |                                                                     |              |                                                                |      |
| 점심                                           | 수수밥/쌀과자<br>♥두부된장국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>도토리묵채소무침⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>쌀과자⑤⑥                                                                                                                                                                                    | 참쌀현미밥<br>북엇국⑤⑥<br>☀소불고기⑤⑥⑩⑫<br>양배추샐러드①⑤⑥<br>♣들깨무나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 참치마요덮밥①⑤⑥<br>미소양국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀오렌지주스             | 기장밥<br>♣맑은감자국⑤⑥<br>콩나물된장볶음⑤⑥⑩⑫<br>미니핫도그①②⑥⑩⑫<br>양배추숙쌈/쌈장⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨                                    | 차조밥<br>유부버섯국⑤⑥<br>닭살대리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>콘샐러드①⑤<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀굴                        |                                                                     |              |                                                                |      |
| 오후간식                                         | ☀단호박찜/우유②                                                                                                                                                                                                                                          | 잔치국수①⑤⑥/☀사과주스                                                    | ♣소고기마/우유②                                                                   | ♥소보로빵①②④⑥/우유②                                                                                            | 자른증편/우유②                                                                            |                                                                     |              |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       | 670 / 26                                                                                                                                                                                                                                           | 682 / 29                                                         | 661 / 25                                                                    | 673 / 23                                                                                                 | 667 / 29                                                                            |                                                                     |              |                                                                |      |
| Non-GMO식품(간장, 된장, 고추장, 식용유, 두부 등) 사용을 권장합니다. |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | 자연식                                                                         | 신메뉴                                                                                                      | 로컬푸드                                                                                | 재철채소                                                                | 푸드브릿지 (편식예방) | 어린이 기호식품 품질인증                                                  |      |
| 삼삼데이                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ☀                                                                           | ★                                                                                                        | ✖                                                                                   | ♣                                                                   | ☀ 단호박        | ☺                                                              |      |
| 담양한 날 (저당식단)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | 이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 국공립대치어린이집                                                  |                                                                                                          |                                                                                     |                                                                     |              | ♥                                                              |      |
| 삼삼한 날 (저염식단)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | *알레르기 유발식품                                                                  |                                                                                                          |                                                                                     |                                                                     |              |                                                                |      |
| 담백한 날 (저지방식단)                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ⑥밀                                                                          | ⑦고등어                                                                                                     | ⑧계                                                                                  | ⑨새우                                                                 | ⑩돼지고기        | ⑪복숭아                                                           | ⑫토마토 |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ⑬아황산류                                                                       | ⑭호두                                                                                                      | ⑮닭고기                                                                                | ⑯소고기                                                                | ⑰오징어         | ⑱조개류                                                           | ⑲젓   |
| 세계음식여행 (나라별 대표음식)                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ★인도네시아 : 론당⑤⑥⑩⑫ (소고기커리두유조림)                                                 |                                                                                                          |                                                                                     |                                                                     |              | *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |      |

## 원산지표시

| 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함) |     |     |     | 소고기(한우)  |     |                   | 육류                    |           |           | 콩         |          |          | 배추김치     |          |
|-----------------|-----|-----|-----|----------|-----|-------------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 백미              | 참쌀  | 흑미  | 현미  | 국내산      |     |                   | 돼지고기                  | 닭고기       | 오리고기      | 두부류       | 콩국수      | 콩비지      | 배추       | 고춧가루     |
| 국내산             | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국거리, 불고기 |     |                   | 국내산                   | 국내산       | 국내산       | 국내산       | -        | -        | 국내산      | 국내산      |
| 수산물             |     |     |     |          |     |                   | 식육가공품 및 수산물가공품        |           |           |           |          |          |          |          |
| 고등어             | 전복  | 오징어 | 꽃게  | 주꾸미      | 다랑어 | 명태<br>(황태, 북어 제외) | 소시지/<br>햄/베이컨         | 떡갈비       | 동그랑땡      | 돈까스       | 해물완자     | 진미채      | 참치캔      | 어묵       |
| 원양산<br>(노르웨이)   | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산      | 원양산 | 원양산               | 돼지고기(국내산)<br>닭고기(국내산) | 돼지고기(국내산) | 돼지고기(국내산) | 돼지고기(국내산) | 오징어(국내산) | 오징어(국내산) | 다랑어(원양산) | 오징어(국내산) |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10월 제철                        | 과일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 단감, 배, 사과, 석류, 귤                                                                                                                                                                                                                                            |
|                               | 채소                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 고구마, 감자, 토란, 무, 배추, 늙은 호박, 브로콜리, 참나물, 연근                                                                                                                                                                                                                    |
| * 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 식품<br>알레르기<br>관리              | - 알레르기가 있는 원아에게 <b>대체식</b> 또는 <b>제거식</b> 제공<br>- 조리 중 <b>교차오염</b> 에 주의<br>- 배식 시 다른 친구가 먹고 있는 알레르기 유발식품에 노출되지 않도록 주의                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 식품군                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 식품알레르기 대체식품의 예시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 곡류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 메밀, 밀                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               | 대두                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 대두                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                               | 난류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 달걀                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                               | 육류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 소, 돼지, 닭고기 등                                                                                                                                                                                                                                                |
|                               | 어류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 고등어 등                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               | 우유류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 우유                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                               | 갑각류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 새우, 게                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 알림<br>내용                      | 과일류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 복숭아                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                               | * 대체식품 제공 시 <b>교차반응</b> 을 반드시 확인한 후 대체하여 제공 바랍니다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | - 어린이 급식소 사정에 따라 식단이 변경될 경우 식단감수 신청 바랍니다.<br>- 이용방법 : 식단(요청본) 메일 접수 ▶ 식단감수 진행 ▶ 식단(수정본) 및 식단감수 확인서 메일 회신<br>*식단표를 임의로 변경하여 발생하는 불이익은 본 센터에서 책임지지 않습니다.<br>- 제공일수 중 50% 미만으로 동일 식품군(대체식품)에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우 식단감수 요청이 필요 없습니다.<br>(단, 다른 식품군으로 변경 또는 조리방법을 변경하여 열량 차이가 발생 할 경우 식단감수가 필요합니다.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 식단감수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | *식단감수<br>요청기간은<br>발송일로부터<br>7일 이내                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 구분                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 동일 식품군 내 대체식품의 예시                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | 밥류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찰쌀밥 등 모든 종류의 잡곡류                                                                                                                                                                                                                    |
|                               | 김치류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이 등 모든 종류의 김치류                                                                                                                                                                                                                         |
|                               | 떡·빵류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기호에 맞는 떡과 빵 제공                                                                                                                                                                                                                                              |
|                               | 과일 및 채소류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 모든 종류의 과일과 채소스틱                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 우유 및 유제품(두유 포함)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 두유(우유), 호상요구르트, 유아치즈 등 당 함량이 적은 유제품<br>우유 알레르기가 있는 유아는 두유로 대체                                                                                                                                                                                               |
|                               | 육류 및 달걀·두부                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 소·돼지·닭·오리고기 교차변경 가능, 달걀·두부 교차변경 가능                                                                                                                                                                                                                          |
|                               | 등푸른생선                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 연어, 병어 등                                                                                                                                                                                                                                   |
|                               | 흰살생선                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 명태, 갈치, 가자미, 잉연수, 대구, 도미, 조기 등                                                                                                                                                                                                                              |
|                               | 채소류(녹색)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 시금치, 열무, 근대, 청경채, 썩갓, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등                                                                                                                                                                                                                 |
|                               | 채소류(흰색)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등                                                                                                                                                                                                                                |
| 원산지<br>표시사항                   | - 원산지 표시(예시)는 원의 식재료 수급상황에 따라 “자재적으로 변경”하여 식단표에 꼭 작성하셔야 합니다.<br>- 원산지 표시 대상 품목(29가지) : 쌀(밥류, 죽류, 누룽지), 배추김치(고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기, 광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 고등어, 뽕장어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 낙지, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세<br><b>[원산지 표시법 위반 시 과태료]</b><br>- 미표시 : 300만원 이하의 과태료<br>- 살아있는 수산물의 원산지를 표시하지 않은 경우 : 5만원 이상 1,000만원 이하의 과태료<br>* 식품 유형이 식육가공품/수산물가공품이고, 원산지 표시 대상에 포함되는 어·육가공품일 경우 원산지 표시를 해야 합니다.<br>(예 : 어묵, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 돈까스, 치킨까스, 참치 등)<br>· 식육가공품 : <b>배합 비율</b> 주원료 <b>3순위 이내</b> 이며 <b>식품의 유형</b> 이 <b>식육가공품</b> 인 경우 원산지 표기 대상<br>(두가지 이상 섞은 경우 함량이 높은 순으로 각각 표시)<br>★ 예 : 만두류 배합비율 2순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상X / 햄류 배합비율 4순위(돼지고기) - 원산지 표시 대상X / 식육추출가공품류 배합비율 3순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상O<br>· 수산물가공품 : 원산지 표시 대상 15개 품목이 해당되는 경우, <b>배합 비율</b> 주원료 <b>순위에 상관없이</b> 원산지 표시 대상<br>★ 예 : 진미채(오징어·패루산), 참치(다랑어·원양산), 오징어젓갈(오징어·국내산) |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                               | 주의사항                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - 함께 제공된 <b>표준레시피를 꼭 확인하시고 식재료 누락 및 조리법 임의 변경에 주의</b> 바랍니다.<br>- 잡곡밥 제공 시 <b>잡곡량은 5% 이내</b> 로 섞어 제공 바랍니다.<br>- 생채소·생과일은 반드시 <b>염소 소독</b> 및 세척 후 조리 바랍니다.<br>- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 <b>주의</b> 하여 제공 바랍니다. |

◇ 어린이 기호식품 품질인증(☺) ◇

식품의약품안전처는 여름철 수분 보충을 위해 자주 마시는 음료를 선택할 때 일반제품에 비해 당류함량이 적고 영양을 고루 갖춘 품질인증제품을 권장한다. **어린이·청소년의 경우 음료를 통한 당류 섭취율이 높게 나타난다.** 어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량은 49.2g으로, 우리 국민 하루 평균 당류 섭취량 36.4g의 1.4배 수준('18년 기준)이므로, 음료를 통한 당류 섭취 비율이 높아 주의가 필요하다.

\* 어린이 기호식품 품질인증제품

- 식품안전관리인증기준(HACCP)에 적합한 제품
- 보존료·타르색소 등을 사용하지 않은 제품
- 식이섬유, 비타민 등 2개 이상 영양 성분을 충족하는 제품
- 과채주스의 경우 당류를 인위적으로 첨가하지 않은 제품

\* 어린이 기호식품 품질인증제품 정보 확인

- 식품안전나라 누리집에서 제품 상세정보 확인 가능
- 식품안전나라 어린이 기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알림e 서비스(<http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow>)
- 10개 유형 107개 업체 총 368개 인증('21. 12. 31. 기준)

| 출처 | 식품의약품안전처(식품안전나라)



어린이 기호식품  
품질인증  
식품의약품안전처

◇ 10월 푸드브릿지(🌉) 식품 정보 ◇



**‘단호박’이란?**

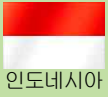
단호박은 혈액순환을 도와 붓기제거에 좋으며, 주성분인 베타카로틴은 눈 건강과 감기 예방에 좋아요.

\*1단계 놀이 : 할로윈 데이, 단호박 잭오랜턴 만들기(단호박을 이용해 눈, 코, 입 모양으로 잘라 잭오랜턴을 만들어요)

| 출처 | 꿈이 자라나는 초록 노리터 채소야 놀자!!



◇ 10월 세계음식여행(★) 정보 ◇



인도네시아

★‘인도네시아’의 른당(소고기커리두유조림)

소고기에 코코넛밀크와 각종 향신채, 향신료로 만든 페이스트를 넣어 만든 인도네시아 전통 음식으로 커리로 여겨지기도 합니다. 어린이“른당”은 발주와 조리가 쉽고 어린이 입맛에 맞게 한국형 레시피로 재구성 하였습니다.

| 출처 | 어린이 다국적 신메뉴 개발 공모전 작품집, 네이버



| 10월 세계음식여행 레시피                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |         |       |          |       |       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-------|----------|-------|-------|-----|
| 부찬류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 큰당(소고기커리두유조림) | 열량      | 만1-2세 | 69kcal   | 단백질   | 만1-2세 | 7g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |         | 만3-5세 | 106kcal  |       | 만3-5세 | 10g |
| 만드는 법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | 재료명     |       | 1인 분량(g) |       |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |         |       | 만1-2세    | 만3-5세 |       |     |
| <div>1. 1cm 크기로 자른 소고기는 핏물을 제거하여 준비한다.</div> <div>2. 깨끗이 씻은 청경채와 애호박은 사방 1cm로 썰고, 양파와 대파는 잘게 다진다.</div> <div>3. 팬에 콩기름 1/2을 두르고 다진 양파와 대파를 볶는다.</div> <div>4. 깨끗한 냄비에 남은 콩기름을 두르고 센불로 소고기를 반 정도 익을 정도로 볶는다.</div> <div>5. ④에 물을 넣고 센불로 끓이다가 물이 끓으면 중간 불로 줄인다.</div> <div>6. ③에 진간장, 굴소스, 레몬즙, 멸치액젓, 설탕, 카레가루, 생강가루, 후춧가루와 볶아둔 양파, 대파, 두유를 넣고 의한 불에서 눌러붙지 않도록 저어가며 약 30분간 고기가 부드러워질 때까지 푹 끓인다.</div> <div>7. 소스가 자박해지면 썰어둔 청경채와 애호박을 넣고 약한 불로 익혀 완성한다.</div> |               | 소고기(사태) |       | 26       | 40    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 청경채     |       | 3        | 5     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 애호박     |       | 7        | 10    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 양파      |       | 7        | 10    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 대파      |       | 3        | 5     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 두유      |       | 5        | 8     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 물       |       | 21       | 32    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 콩기름     |       | 2        | 3     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 진간장     |       | 0.8      | 1.2   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 굴소스     |       | 0.8      | 1.2   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 레몬즙     |       | 0.7      | 1     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 멸치액젓    |       | 0.2      | 0.3   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 설탕      |       | 0.5      | 0.8   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 카레가루    |       | 0.07     | 0.1   |       |     |
| 생강가루                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 0.03    | 0.04  |          |       |       |     |
| 후춧가루                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 0.03    | 0.04  |          |       |       |     |

# 10월 국공립수복어린이집 식단표 <만1-2세>

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 9. 15. / 영양사 : 정도윤 선생님

| 날짜                                           |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 1일(목)                                                                                                    | 2일(금)                                                                                |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|------|
| 오전간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | ☀자른포도                                                                                                    | ☀단호박죽                                                                                |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 점심                                           | 푸드브릿지 : 단호박<br>같은 식재료를 단계별로 다양하게 제공하여 새로운 음식 또는 익숙하지 않은 음식을 친숙하게 만드는 방법<br>1단계(친해지기) : 싫어하는 식재료와 친해지기<br>2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 하고 모양과 색 등으로 호기심 자극하기<br>3단계(소극적 노출) : 싫어하는 재료의 비중을 적게 하여 거부감 줄이기<br>4단계(적극적 노출) : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식 만들기 |                                                                  |                                                                             | ◆ 대체식품 안내<br>식단 안내문의 '동일 식품군 내 대체식품의 예시' 표 참고<br>- 채소류(녹색) : 시금치, 부추, 청경채 등<br>- 채소류(흰색) : 콩나물, 양배추, 무 등 | 흑미밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>두부과자⑤<br>♥시리얼⑤⑥/우유②<br>421 / 19 | 수수밥<br>♥얼갈이된장국⑤⑥<br>목살삼스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>♣브로콜리볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>요구르트②<br>♥딸기잼오징어①②⑤⑥/우유②<br>444 / 14 |                 |                                                                |      |
| 오후간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             |                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             |                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 19날짜                                         | 5일(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                         | 6일(화)                                                            | 7일(수) 담양한 날                                                                 | 8일(목) 세계음식여행                                                                                             | 9일(금) 한글날                                                                            |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오전간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | ☀사과                                                                                                      |   |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 점심                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                  |                                                                             | 참쌀현미밥<br>♥팽이버섯된장국⑤⑥<br>*론당 (소고기커리두유조림)⑤⑥⑩⑫⑬<br>김구이<br>잘게썬각두기⑨<br>미니과과①②⑤⑥                                |                                                                                      |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오후간식                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 자른꿀떡/우유②                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  |                                                                             | 434 / 15                                                                                                 |                                                                                      |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 날짜                                           | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                             | 13일(화)                                                           | 14일(수) 삼삼한 날                                                                | 15일(목)                                                                                                   | 16일(금)                                                                               |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오전간식                                         | 채소수프②⑤⑥⑩⑫⑬                                                                                                                                                                                                                                         | ☀오렌지                                                             | 버섯죽                                                                         | ☀채소스틱/플레인요거트②                                                                                            | ☀소고기채소죽⑤⑥⑩⑫                                                                          |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 점심                                           | 흑미밥<br>♥근대두부된장국⑤⑥<br>☀닭살단호박조림⑤⑥⑩<br>미니새송이버섯볶음⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>짜먹는요구르트②                                                                                                                                                                             | 수수밥<br>♣소고기뭇국⑤⑥⑩⑫<br>♣삼치감자조림⑤⑥<br>숙나물⑤⑥<br>☀오이스틱<br>잘게썬배추김치⑨     | 백미밥<br>잘게썬오징어국⑤⑥⑩⑫<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀자른방울토마토⑫         | ♥달걀볶음밥①⑤⑥<br>♥배추된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫<br>채소새우 전①⑤⑥⑨<br>건파래볶음⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨                                   | 참쌀현미밥<br>♣감자수제비국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀매실차                       |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오후간식                                         | ♥핫케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                      | 치킨또띠아①②⑤⑥⑩⑫/우유②                                                  | ♥조각구마/우유②                                                                   | ♥머핀①②⑤⑥/우유②                                                                                              | 궁중떡볶이⑤⑥/요구르트②                                                                        |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       | 446 / 19                                                                                                                                                                                                                                           | 408 / 20                                                         | 428 / 16                                                                    | 441 / 20                                                                                                 | 424 / 13                                                                             |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 날짜                                           | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                             | 20일(화)                                                           | 21일(수) 담양한 날                                                                | 22일(목)                                                                                                   | 23일(금)                                                                               |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오전간식                                         | 소고기수프①②⑤⑥⑩⑫⑬                                                                                                                                                                                                                                       | ☀키위                                                              | 누룽지죽                                                                        | ☀단감/우유②                                                                                                  | 흑임자죽                                                                                 |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 점심                                           | 참쌀현미밥<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>♥안매운김치갈비찜⑤⑥⑩⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>쿠키①②⑤⑥                                                                                                                                                                                 | 차조밥<br>♥소고기미역국⑤⑥⑩⑫<br>마파두부⑤⑥⑩⑫<br>물만두⑤⑥⑩⑫<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | ☀단호박영양밥/양념장⑤⑥<br>♥청경채된장국⑤⑥<br>닭가슴살버터구이②⑤⑥⑩⑫<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>요구르트② | ♥달걀찜국①⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>♣연근조림⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>☀사과                                                      | 기장밥<br>하얀팥볶음국⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬<br>단무지무침⑤⑥⑩⑫<br>☀오이스틱<br>잘게썬배추김치⑨                   |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오후간식                                         | 밤식빵①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                        | 다진유부주먹밥⑤⑥/우유②                                                    | ☀바나나/우유②                                                                    | 로제스파게티②⑥⑩/☀포도주스                                                                                          | ♥크림빵①⑤⑥/우유②                                                                          |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       | 444 / 16                                                                                                                                                                                                                                           | 447 / 16                                                         | 431 / 17                                                                    | 424 / 16                                                                                                 | 421 / 20                                                                             |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 날짜                                           | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                             | 27일(화)                                                           | 28일(수)                                                                      | 29일(목)                                                                                                   | 30일(금)                                                                               |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오전간식                                         | 크림수프②⑤⑥⑩⑫⑬                                                                                                                                                                                                                                         | ☀굴/플레인요거트②                                                       | ♣브로콜리죽⑤⑥                                                                    | ☀바나나                                                                                                     | 미역죽⑤⑥                                                                                |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 점심                                           | 수수밥/쌀과자<br>♥두부된장국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>도토리묵채소무침⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨<br>쌀과자⑤⑥                                                                                                                                                                                    | 참쌀현미밥<br>북엇국⑤⑥<br>☀소불고기⑤⑥⑩⑫<br>양배추샐러드①⑤⑥<br>♣들깨무나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 참치마요덮밥①⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀오렌지주스             | 기장밥<br>♣맑은감자국⑤⑥<br>콩나물된장볶음⑤⑥⑩⑫<br>미니핫도그①②⑥⑩<br>양배추숙쌈/쌈장⑤⑥<br>잘게썬각두기⑨                                     | 차조밥<br>유부버섯국⑤⑥<br>닭살대리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬<br>콘샐러드①⑤<br>잘게썬배추김치⑨<br>☀굴                          |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 오후간식                                         | ☀단호박찜/우유②                                                                                                                                                                                                                                          | 잔치국수①⑤⑥/☀사과주스                                                    | ♣조각구마/우유②                                                                   | ♥소보로빵①②④⑥/우유②                                                                                            | 자른증편/우유②                                                                             |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 열량/단백질                                       | 435 / 17                                                                                                                                                                                                                                           | 443 / 19                                                         | 430 / 17                                                                    | 438 / 15                                                                                                 | 434 / 19                                                                             |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| Non-GMO식품(간장, 된장, 고추장, 식용유, 두부 등) 사용을 권장합니다. |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | 자연식                                                                         | 신메뉴                                                                                                      | 로컬푸드                                                                                 | 재철채소                                                                                               | 푸드브릿지<br>(편식예방) | 어린이 기호식품<br>품질인증                                               |      |
| 상상대이                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ☀                                                                           | ★                                                                                                        | ✖                                                                                    | ♣                                                                                                  | ☀단호박            | ☺                                                              |      |
| 담양한 날 (저당식단)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | 이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 국공립대치어린이집                                                  |                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                    |                 | ♥                                                              |      |
| 삼삼한 날 (저염식단)                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | *알레르기 유발식품                                                                  |                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                    |                 |                                                                |      |
| 담양한 날 (저지방식단)                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ⑥밀                                                                          | ⑦고등어                                                                                                     | ⑧계                                                                                   | ⑨새우                                                                                                | ⑩돼지고기           | ⑪복숭아                                                           | ⑫토마토 |
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ⑬아황산류                                                                       | ⑭호두                                                                                                      | ⑮닭고기                                                                                 | ⑯소고기                                                                                               | ⑰오징어            | ⑱조개류                                                           | ⑲젓   |
| 세계음식여행 (나라별 대표음식)                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                  | ★인도네시아 : 론당⑤⑥⑩⑫ (소고기커리두유조림)                                                 |                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                    |                 | *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |      |

## 원산지표시

| 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함) |     |     |     | 소고기(한우)  |     |                   | 육류                  |                     |              | 콩            |             |             | 배추김치         |             |
|-----------------|-----|-----|-----|----------|-----|-------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 백미              | 참쌀  | 흑미  | 현미  | 국내산      |     |                   | 돼지고기                | 닭고기                 | 오리고기         | 두부류          | 콩국수         | 콩비지         | 배추           | 고춧가루        |
| 국내산             | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국거리, 불고기 |     |                   | 국내산                 | 국내산                 | 국내산          | 국내산          | -           | -           | 국내산          | 국내산         |
| 수산물             |     |     |     |          |     |                   | 식육가공품 및 수산물가공품      |                     |              |              |             |             |              |             |
| 고등어             | 전복  | 오징어 | 꽃게  | 주꾸미      | 다랑어 | 명태<br>(황태, 북어 제외) | 소시지/<br>햄/베이컨       | 떡갈비                 | 동그랑땡         | 돈까스          | 해물완자        | 진미채         | 참치캔          | 어묵          |
| 원양산<br>(노르웨이)   | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산      | 원양산 | 원양산               | 돼지고기(국산)<br>닭고기(국산) | 돼지고기(국산)<br>소고기(국산) | 돼지고기<br>(국산) | 돼지고기<br>(국산) | 오징어<br>(국산) | 오징어<br>(국산) | 다랑어<br>(원양산) | 오징어<br>(국산) |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10월 제철                        | 과일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 단감, 배, 사과, 석류, 귤                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                               | 채소                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 고구마, 감자, 토란, 무, 배추, 늙은 호박, 브로콜리, 참나물, 연근                                                                                                                                                                                                                            |
| * 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 식품<br>알레르기<br>관리              | - 알레르기가 있는 원아에게 <b>대체식</b> 또는 <b>제거식</b> 제공<br>- 조리 중 <b>교차오염</b> 에 주의<br>- 배식 시 다른 친구가 먹고 있는 알레르기 유발식품에 노출되지 않도록 주의                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 식품군                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                               | 식품알레르기 대체식품의 예시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 곡류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 메밀, 밀                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | 대두                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 대두                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                               | 난류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 달걀                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                               | 육류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 소, 돼지, 닭고기 등                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 어류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 고등어 등                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                               | 우유류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 우유                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                               | 갑각류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 새우, 게                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 알림<br>내용                      | 과일류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 복숭아                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                               | * 대체식품 제공 시 <b>교차반응</b> 을 반드시 확인한 후 대체하여 제공 바랍니다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | - 어린이 급식소 사정에 따라 식단이 변경될 경우 식단감수 신청 바랍니다.<br>- 이용방법 : 식단(요청본) 메일 접수 ▶ 식단감수 진행 ▶ 식단(수정본) 및 식단감수 확인서 메일 회신<br>*식단표를 임의로 변경하여 발생하는 불이익은 본 센터에서 책임지지 않습니다.<br>- 제공일수 중 50% 미만으로 동일 식품군(대체식품)에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우 식단감수 요청이 필요 없습니다.<br>(단, 다른 식품군으로 변경 또는 조리방법을 변경하여 열량 차이가 발생 할 경우 식단감수가 필요합니다.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 식단감수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | *식단감수<br>요청기간은<br>발송일로부터<br>7일 이내                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 구분                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 동일 식품군 내 대체식품의 예시                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                               | 밥류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찹쌀밥 등 모든 종류의 잡곡류                                                                                                                                                                                                                            |
|                               | 김치류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이 등 모든 종류의 김치류                                                                                                                                                                                                                                 |
|                               | 떡·빵류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기호에 맞는 떡과 빵 제공                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                               | 과일 및 채소류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 모든 종류의 과일과 채소스틱                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 우유 및 유제품(두유 포함)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 두유(우유), 호상요구르트, 유아치즈 등 당 함량이 적은 유제품<br>우유 알레르기가 있는 유아는 두유로 대체                                                                                                                                                                                                       |
|                               | 육류 및 달걀·두부                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 소·돼지·닭·오리고기 교차변경 가능, 달걀·두부 교차변경 가능                                                                                                                                                                                                                                  |
|                               | 등푸른생선                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 연어, 병어 등                                                                                                                                                                                                                                           |
|                               | 흰살생선                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 명태, 갈치, 가자미, 잉연수, 대구, 도미, 조기 등                                                                                                                                                                                                                                      |
|                               | 채소류(녹색)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 시금치, 열무, 근대, 청경채, 썩갯, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등                                                                                                                                                                                                                         |
|                               | 채소류(흰색)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등                                                                                                                                                                                                                                        |
| 원산지<br>표시사항                   | - 원산지 표시(예시)는 원의 식재료 수급상황에 따라 “자재적으로 변경”하여 식단표에 꼭 작성하셔야 합니다.<br>- 원산지 표시 대상 품목(29가지) : 쌀(밥류, 죽류, 누룽지), 배추김치(고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기, 광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 고등어, 뽕장어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 낙지, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세<br><b>[원산지 표시법 위반 시 과태료]</b><br>- 미표시 : 300만원 이하의 과태료<br>- 살아있는 수산물의 원산지를 표시하지 않은 경우 : 5만원 이상 1,000만원 이하의 과태료<br>* 식품 유형이 식육가공품/수산물가공품이고, 원산지 표시 대상에 포함되는 어·육가공품일 경우 원산지 표시를 해야 합니다.<br>(예 : 어묵, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 돈까스, 치킨까스, 참치 등)<br>· 식육가공품 : <b>배합 비율</b> 주원료 <b>3순위 이내</b> 이며 <b>식품의 유형</b> 이 <b>식육가공품</b> 인 경우 원산지 표기 대상<br>(두가지 이상 섞은 경우 함량이 높은 순으로 각각 표시)<br>★ 예 : 만두류 배합비율 2순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상X / 향류 배합비율 4순위(돼지고기) - 원산지 표시 대상X / 식육추출가공품류 배합비율 3순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상O<br>· 수산물가공품 : 원산지 표시 대상 15개 품목이 해당되는 경우, <b>배합 비율</b> 주원료 <b>순위에 상관없이</b> 원산지 표시 대상<br>★ 예 : 진미채(오징어:페루산), 참치(다랑어:원양산), 오징어젓갈(오징어:국내산) |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                               | 주의사항                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - 함께 제공된 <b>표준레시피를 꼭 확인</b> 하시고 <b>식재료 누락 및 조리법 임의 변경에 주의</b> 바랍니다.<br>- 잡곡밥 제공 시 <b>잡곡량은 5% 이내</b> 로 섞어 제공 바랍니다.<br>- 생채소·생과일은 반드시 <b>염소 소독</b> 및 세척 후 조리 바랍니다.<br>- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 <b>주의</b> 하여 제공 바랍니다. |

◇ 어린이 기호식품 품질인증(☺) ◇

식품의약품안전처는 여름철 수분 보충을 위해 자주 마시는 음료를 선택할 때 일반제품에 비해 당류함량이 적고 영양을 고루 갖춘 품질인증제품을 권장한다. **어린이·청소년의 경우 음료를 통한 당류 섭취율이 높게 나타난다.** 어린이·청소년의 하루 평균 당류 섭취량은 49.2g으로, 우리 국민 하루 평균 당류 섭취량 36.4g의 1.4배 수준('18년 기준)이므로, 음료를 통한 당류 섭취 비율이 높아 주의가 필요하다.

\* 어린이 기호식품 품질인증제품

- 식품안전관리인증기준(HACCP)에 적합한 제품
- 보존료·타르색소 등을 사용하지 않은 제품
- 식이섬유, 비타민 등 2개 이상 영양 성분을 충족하는 제품
- 과채주스의 경우 당류를 인위적으로 첨가하지 않은 제품

\* 어린이 기호식품 품질인증제품 정보 확인

- 식품안전나라 누리집에서 제품 상세정보 확인 가능
- 식품안전나라 어린이 기호식품(고열량·저영양, 품질인증) 알림e 서비스(<http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow>)
- 10개 유형 107개 업체 총 368개 인증('21. 12. 31. 기준)

| 출처 | 식품의약품안전처(식품안전나라)



어린이 기호식품  
품질인증  
식품의약품안전처

◇ 10월 푸드브릿지(🌉) 식품 정보 ◇



**‘단호박’이란?**

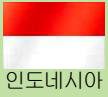
단호박은 혈액순환을 도와 붓기제거에 좋으며, 주성분인 베타카로틴은 눈 건강과 감기 예방에 좋아요.

\*1단계 놀이 : 할로윈 데이, 단호박 잭오랜턴 만들기(단호박을 이용해 눈, 코, 입 모양으로 잘라 잭오랜턴을 만들어요)

| 출처 | 꿈이 자라나는 초록 노리터 채소야 놀자!!



◇ 10월 세계음식여행(★) 정보 ◇



인도네시아

★‘인도네시아’의 른당(소고기커리두유조림)

소고기에 코코넛밀크와 각종 향신채, 향신료로 만든 페이스트를 넣어 만든 인도네시아 전통 음식으로 커리로 여겨지기도 합니다. 어린이“른당”은 발주와 조리가 쉽고 어린이 입맛에 맞게 한국형 레시피로 재구성 하였습니다.

| 출처 | 어린이 다국적 신메뉴 개발 공모전 작품집, 네이버



| 10월 세계음식여행 레시피                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |         |       |          |       |       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|-------|----------|-------|-------|-----|
| 부찬류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 큰당(소고기커리두유조림) | 열량      | 만1-2세 | 69kcal   | 단백질   | 만1-2세 | 7g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |         | 만3-5세 | 106kcal  |       | 만3-5세 | 10g |
| 만드는 법                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               | 재료명     |       | 1인 분량(g) |       |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |         |       | 만1-2세    | 만3-5세 |       |     |
| <div>1. 1cm 크기로 자른 소고기는 핏물을 제거하여 준비한다.</div> <div>2. 깨끗이 씻은 청경채와 애호박은 사방 1cm로 썰고, 양파와 대파는 잘게 다진다.</div> <div>3. 팬에 콩기름 1/2을 두르고 다진 양파와 대파를 볶는다.</div> <div>4. 깨끗한 냄비에 남은 콩기름을 두르고 센불로 소고기를 반 정도 익을 정도로 볶는다.</div> <div>5. ④에 물을 넣고 센불로 끓이다가 물이 끓으면 중간 불로 줄인다.</div> <div>6. ③에 진간장, 굴소스, 레몬즙, 멸치액젓, 설탕, 카레가루, 생강가루, 후춧가루와 볶아둔 양파, 대파, 두유를 넣고 의한 불에서 눌러붙지 않도록 저어가며 약 30분간 고기가 부드러워질 때까지 푹 끓인다.</div> <div>7. 소스가 자박해지면 썰어둔 청경채와 애호박을 넣고 약한 불로 익혀 완성한다.</div> |               | 소고기(사태) |       | 26       | 40    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 청경채     |       | 3        | 5     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 애호박     |       | 7        | 10    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 양파      |       | 7        | 10    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 대파      |       | 3        | 5     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 두유      |       | 5        | 8     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 물       |       | 21       | 32    |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 콩기름     |       | 2        | 3     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 진간장     |       | 0.8      | 1.2   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 굴소스     |       | 0.8      | 1.2   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 레몬즙     |       | 0.7      | 1     |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 멸치액젓    |       | 0.2      | 0.3   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 설탕      |       | 0.5      | 0.8   |       |     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | 카레가루    |       | 0.07     | 0.1   |       |     |
| 생강가루                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 0.03    | 0.04  |          |       |       |     |
| 후춧가루                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               | 0.03    | 0.04  |          |       |       |     |