11월 국공립우리네어린이집 식단표
<혼합형, 만1-2세>

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

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 10. 15. / 영양사 : 김한솔 선생님 우리네:김혜진선생님

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수) 당당한 날	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼배/우유②	☼자른사인머스캣/우유②	떠먹는요구르트②	치즈죽②	두유⑤
점심	차조밥 달걀팟국①⑤⑥ ‡떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ ♣브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 수제비⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ ♣무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김구이/간장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 유부버섯국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 단호박조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 ‡안매운육개장⑤⑥⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	고구마튀김⑤⑥	찐달걀①/요구르트②	채소전⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	롤케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	418 / 13	439 / 22	395 / 14	395 / 19	418 / 16	243 / 13
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수) 상상한 날	12일(목)	13일(금) 세계음식여행	14일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼귤/우유②	☼키위/우유②	떠먹는요구르트②	‡소고기죽⑤⑥⑯	검은콩두유⑤
점심	백미밥 감자양파국⑤⑥ ♣돈육배추전①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 미소국⑤⑥ ♣삼치무조림⑤⑥ 감자콘샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 애호박맑은국⑤⑥ ★미엔싸오통(새우잡채)⑤⑥⑨ 자른달걀장조림①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	자른꿀떡	미니우동⑤⑥	♣☼찐고구마/요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥	딸기잼식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	392 / 14	395 / 18	407 / 17	377 / 16	428 / 15	291 / 13
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 담백한 날	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼‡자른토마토⑫/우유②	☼사과/우유②	떠먹는요구르트②	달걀당근죽①⑤⑥	두유⑤
점심	기장밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 다짐육돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물부추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 떡국①⑤⑥ 절게썬오징어볶음⑤⑥⑰ ♣돈육연근조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 ♣‡소고기배추국⑤⑥⑯ 닭살카레조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이버섯탕국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	잡채⑤⑥⑩	쌀과자⑤⑥/요구르트②	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질	463 / 16	381 / 21	407 / 19	411 / 17	462 / 18	296 / 13
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼배/우유②	☼귤/우유②	떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑤⑥⑨	검은콩두유⑤
점심	수수밥 들깨된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ♣배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 두부북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ -국 없는 날- 만두탕수⑤⑥⑩ 단무지무침⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치데리야끼조림⑤⑥ 과일샐러드(요거트)②⑫ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥/간장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	자른백설기/요구르트②	미니핫도그①②⑤⑥⑩	시리얼⑤/우유②	
열량/단백질	460 / 15	420 / 17	458 / 16	394 / 17	450 / 17	310 / 14
날짜	30일(월)					
오전간식	☼바나나/우유②					
점심	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 순살갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	간장떡볶이⑤⑥					
열량/단백질	397 / 14					

푸드브릿지 : 배추

같은 식재료를 단계별로 다양하게 제공하여 새로운 음식 또는 익숙하지 않은 음식을 친숙하게 만드는 방법

1단계(친해지기) : 싫어하는 식재료와 친해지기
2단계(간접 노출) : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하고 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
3단계(소극적 노출) : 싫어하는 재료의 비중을 적게 하여 거부감 줄이기
4단계(적극적 노출) : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식 만들기

◆ 대체식품 안내

식단 안내문의 '동일 식품군 내 대체식품의 예시' 표 참고

- 채소류(녹색) : 시금치, 부추, 청경채 등
- 채소류(흰색) : 콩나물, 양배추, 무 등

Non-GMO식품(간장, 된장, 고추장, 식용유, 두부 등) 사용을 권장합니다.

삼삼데이	나트륨을 줄인 건강한 급식
당당한 날 (저당식단)	예시) 설탕→청, 물엿→올리고당…
삼삼한 날 (저염식단)	예시) 소금→죽염, 간장→저염 간장…
담백한 날 (저지방식단)	예시) 버터→올리브유, 닭다리살→닭가슴살…
세계음식여행 (나라별 대표음식)	★베트남 미엔싸오통 (대체메뉴 : 새우잡채⑤⑥⑨)

자연식	신메뉴	로컬푸드	제철채소	푸드브릿지 (편식예방)		어린이 기호식품 품질인증
☼	★	‡	♣		배추	

이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 한재어린이집

*알레르기 유발식품					
	①난류(가금류)	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두
⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아
⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류
⑲잣					

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◇ 원산지표시

쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)				소고기(한우, 육우, 젖소)		육류			콩			배추김치	
백미	찹쌀	흑미	현미	국내산	수입산	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 (황태, 북어 제외)	소시지/햄/베이컨	너비아니	동그랑땡	돈까스	게맛살	진미채	참치캔	어묵
원양산 (노르웨이)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	꽃게 (국내산)	오징어 (국내산)	다랑어 (원양산)	오징어 (국내산)



11월 국공립우리네어린이집 식단안내
<혼합형, 만1-2세>

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

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 10. 15. / 영양사 : 김한솔 선생님 우리네:김혜진선생님

알림 내용

12월 제철

과일	귤, 한라봉, 사과, 석류, 유자
채소	고구마, 배추, 무, 늙은 호박, 연근, 브로콜리

* 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다.

식품 알레르기 관리

- 알레르기가 있는 원아에게 **대체식** 또는 **제거식** 제공
- 조리 중 **교차오염**에 주의
- 배식 시 다른 친구가 먹고 있는 알레르기 유발식품에 노출되지 않도록 주의

식품군	유발식품	식품알레르기 대체식품의 예시
곡류	메밀, 밀	- 감자, 쌀 등 곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	대두	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등) - 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
난류	달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
육류	소, 돼지, 닭고기 등	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류를 추가 권장 - 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담
어류	고등어 등	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선이나 두부, 달걀, 소고기, 돼지고기 등으로 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 등 보충을 권장
우유류	우유	- 두유, 칼슘강화 두유로 대체 - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
갑각류	새우, 게	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인하고 교차반응으로 다른 갑각류 대체가 힘든 경우 어육류로 대체
견과류	땅콩, 호두	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장
과일류	복숭아	- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

식단감수

*식단감수 요청기간은 발송일로부터 7일 이내

- 어린이 급식소 사정에 따라 식단이 변경될 경우 식단감수 신청 바랍니다.
- 이용방법 : 식단(요청본) 메일 접수 ▸ 식단감수 진행 ▸ 식단(수정본) 및 식단감수 확인서 메일 회신
- 제공일수 중 50% 미만으로 동일 식품군(대체식품)에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우 식단감수 요청이 필요 없습니다.
  (단, 다른 식품군으로 변경 또는 조리방법을 변경하여 열량 차이가 발생 할 경우 식단감수가 필요합니다.)

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 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, 임연수, 대구, 도미, 조기 등
채소류(녹색)	시금치, 열무, 근대, 청경채, 쑥갓, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등
채소류(흰색)	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등

원산지 표시사항

- 원산지 표시(예시)는 원의 식재료 수급상황에 따라 "자체적으로 변경"하여 식단표에 꼭 작성하셔야 합니다.
- 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, 뱀장어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 낙지, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

[원산지 표시법 위반 시 과태료]
- **미표시 : 300만원 이하의 과태료**
- **살아있는 수산물의 원산지를 표시하지 않은 경우 : 5만원 이상 1,000만원 이하의 과태료**

※ 식품 유형이 식육가공품/수산물가공품이고, 원산지 표시 대상에 포함되는 어·육가공품일 경우 원산지 표시를 해야 합니다.
(예 : 어묵, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 돈까스, 치킨까스, 참치 등)

· 식육가공품 : **배합 비율** 주원료 **3순위 이내**이며 **식품의 유형**이 **식육가공품**인 경우 원산지 표기 대상
(두가지 이상 섞은 경우 함량이 높은 순으로 각각 표시)
★ 예 : 만두류 배합비율 2순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상X / 햄류 배합비율 4순위(돼지고기) - 원산지 표시 대상X / 식육추출가공품류 배합비율 3순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상O

· 수산물가공품 : 원산지 표시 대상 15개 품목이 해당되는 경우, **배합 비율** 주원료 **순위에 상관없이** 원산지 표시 대상
★ 예 : 진미채(오징어:페루산), 참치(다랑어:원양산), 오징어젓갈(오징어:국내산)

주의사항

- 잡곡밥 제공 시 잡곡량은 **5% 이내**로 섞어 제공 바랍니다.
- 생채소·생과일은 반드시 **염소 소독** 및 세척 후 조리 바랍니다.
- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 **주의**하여 제공 바랍니다.

11월 국공립우리네어린이집 식단표
<혼합형, 만3-5세>

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

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 10. 15. / 영양사 : 김한솔 선생님 우리네:김혜진선생님

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수) 당당한 날	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼배/우유②	☼자른사인머스캣/우유②	떠먹는요구르트②	치즈죽②	두유⑤
점심	차조밥 달걀팟국①⑤⑥ ‡떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ ♣브로콜리무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 수제비⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ ♣무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 우거지된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김구이/간장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 유부버섯국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 단호박조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 ‡안매운육개장⑤⑥⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	고구마튀김⑤⑥	찐달걀①/요구르트②	채소전⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩	롤케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	644 / 20	675 / 33	607 / 21	608 / 30	643 / 24	373 / 19
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수) 상상한 날	12일(목)	13일(금) 세계음식여행	14일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼귤/우유②	☼키위/우유②	떠먹는요구르트②	‡소고기죽⑤⑥⑯	검은콩두유⑤
점심	백미밥 감자양파국⑤⑥ ♣돈육배추전①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 미소국⑤⑥ ♣삼치무조림⑤⑥ 감자콘샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 애호박맑은국⑤⑥ ★미엔싸오롬(새우잡채)⑤⑥⑨ 자른달걀장조림①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	자른꿀떡	미니우동⑤⑥	♣☼찐고구마/요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥	딸기잼식빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	578 / 21	607 / 28	626 / 27	580 / 25	658 / 23	448 / 19
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 담백한 날	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼‡자른토마토⑫/우유②	☼사과/우유②	떠먹는요구르트②	달걀당근죽①⑤⑥	두유⑤
점심	기장밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 다짐육돈까스①⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물부추무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 떡국①⑤⑥ 절게썬오징어볶음⑤⑥⑰ ♣돈육연근조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥 ♣‡소고기배추국⑤⑥⑯ 닭살카레조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 팽이버섯탕국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	잡채⑤⑥⑩	쌀과자⑤⑥/요구르트②	잔치국수⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질	693 / 24	530 / 29	593 / 26	632 / 26	695 / 28	456 / 20
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	☼바나나/우유②	☼배/우유②	☼귤/우유②	떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑤⑥⑨	검은콩두유⑤
점심	수수밥 들깨된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ♣배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 두부북엇국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ -국 없는 날- 만두탕수⑤⑥⑩ 단무지무침⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치데리야끼조림⑤⑥ 과일샐러드(요거트)②⑫ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥/간장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	자른백설기/요구르트②	미니핫도그①②⑤⑥⑩	시리얼⑤/우유②	
열량/단백질	685 / 23	646 / 26	689 / 24	606 / 25	709 / 26	478 / 22
날짜	30일(월)					
오전간식	☼바나나/우유②					
점심	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 순살갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
오후간식	간장떡볶이⑤⑥					
열량/단백질	611 / 22					

♣푸드브릿지 : 배추
같은 식재료를 단계별로 다양하게 제공하여 새로운 음식 또는 익숙하지 않은 음식을 친숙하게 만드는 방법
1단계(친해지기) : 싫어하는 식재료와 친해지기
2단계(간접 노출) : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하고 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
3단계(소극적 노출) : 싫어하는 재료의 비중을 적게 하여 거부감 줄이기
4단계(적극적 노출) : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식 만들기

◆ 대체식품 안내
식단 안내문의 '동일 식품군 내 대체식품의 예시' 표 참고
- 채소류(녹색) : 시금치, 부추, 청경채 등
- 채소류(흰색) : 콩나물, 양배추, 무 등

Non-GMO식품(간장, 된장, 고추장, 식용유, 두부 등) 사용을 권장합니다.

삼삼데이	나트륨을 줄인 건강한 급식
당당한 날 (저당식단)	예시) 설탕→청, 물엿→올리고당…
삼삼한 날 (저염식단)	예시) 소금→죽염, 간장→저염 간장…
담백한 날 (저지방식단)	예시) 버터→올리브유, 닭다리살→닭가슴살…
세계음식여행 (나라별 대표음식)	★베트남 미엔싸오롬 (대체메뉴 : 새우잡채⑤⑥⑨)

자연식	신메뉴	로컬 푸드	제철 채소	푸드브릿지 (편식예방)		어린이 기호식품 품질인증
☼	★	‡	♣	♣	배추	

이달의 좋아하는 메뉴 선정 : 한재어린이집

*알레르기 유발식품					
	①난류(가금류)	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두
⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아
⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류
⑲잣					

*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◇ 원산지표시 (예시) * 표에 작성된 내용은 예시이므로 시설별로 해당 내용을 기입하여 새로 작성한 후 사용하십시오.

쌀(밥, 죽, 누룽지 포함)				소고기(한우, 육우, 젖소)		육류			콩			배추김치	
백미	찹쌀	흑미	현미	국내산	수입산	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 (황태, 북어 제외)	소시지/햄/베이컨	너비아니	동그랑땡	돈까스	게맛살	진미채	참치캔	어묵
원양산 (노르웨이)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	꽃게 (국내산)	오징어 (국내산)	다랑어 (원양산)	오징어 (국내산)



11월 국공립우리네 어린이집 식단안내
<혼합형, 만3-5세>

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

발행처 : 담양군어린이·사회복지급식관리지원센터 / 발행일 : 2026. 10. 15. / 영양사 : 김한솔 선생님 우리네:김혜진선생님

알림 내용

12월 제철

과일	귤, 한라봉, 사과, 석류, 유자
채소	고구마, 배추, 무, 늙은 호박, 연근, 브로콜리

* 과일·채소 종류는 제철 식품으로 대체 가능합니다.

식품 알레르기 관리

- 알레르기가 있는 원아에게 **대체식** 또는 **제거식** 제공
- 조리 중 **교차오염**에 주의
- 배식 시 다른 친구가 먹고 있는 알레르기 유발식품에 노출되지 않도록 주의

식품군	유발식품	식품알레르기 대체식품의 예시
곡류	메밀, 밀	- 감자, 쌀 등 곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	대두	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등) - 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
난류	달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
육류	소, 돼지, 닭고기 등	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류를 추가 권장 - 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담
어류	고등어 등	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선이나 두부, 달걀, 소고기, 돼지고기 등으로 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 등 보충을 권장
우유류	우유	- 두유, 칼슘강화 두유로 대체 - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
갑각류	새우, 게	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인하고 교차반응으로 다른 갑각류 대체가 힘든 경우 어육류로 대체
견과류	땅콩, 호두	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장
과일류	복숭아	- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

식단감수

*식단감수 요청기간은 발송일로부터 7일 이내

- 어린이 급식소 사정에 따라 식단이 변경될 경우 식단감수 신청 바랍니다.
- 이용방법 : 식단(요청본) 메일 접수 ▸ 식단감수 진행 ▸ 식단(수정본) 및 식단감수 확인서 메일 회신
- 제공일수 중 50% 미만으로 동일 식품군(대체식품)에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우 식단감수 요청이 필요 없습니다.
  (단, 다른 식품군으로 변경 또는 조리방법을 변경하여 열량 차이가 발생 할 경우 식단감수가 필요합니다.)

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 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, 임연수, 대구, 도미, 조기 등
채소류(녹색)	시금치, 열무, 근대, 청경채, 쑥갓, 미나리, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등
채소류(흰색)	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등

원산지 표시사항

- 원산지 표시(예시)는 원의 식재료 수급상황에 따라 "자체적으로 변경"하여 식단표에 꼭 작성하셔야 합니다.
- 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, 뱀장어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 낙지, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세

[원산지 표시법 위반 시 과태료]

- 미표시 : 300만원 이하의 과태료

- 살아있는 수산물의 원산지를 표시하지 않은 경우 : 5만원 이상 1,000만원 이하의 과태료

※ 식품 유형이 식육가공품/수산물가공품이고, 원산지 표시 대상에 포함되는 어·육가공품일 경우 원산지 표시를 해야 합니다.
(예 : 어묵, 소시지, 동그랑땡, 떡갈비, 돈까스, 치킨까스, 참치 등)

· 식육가공품 : **배합 비율** 주원료 **3순위 이내**이며 **식품의 유형**이 **식육가공품**인 경우 원산지 표기 대상
(두가지 이상 섞은 경우 함량이 높은 순으로 각각 표시)
★ 예 : 만두류 배합비율 2순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상X / 햄류 배합비율 4순위(돼지고기) - 원산지 표시 대상X / 식육추출가공품류 배합비율 3순위(돼지고기)- 원산지 표시 대상O

· 수산물가공품 : 원산지 표시 대상 15개 품목이 해당되는 경우, **배합 비율** 주원료 **순위에 상관없이** 원산지 표시 대상
★ 예 : 진미채(오징어:페루산), 참치(다랑어:원양산), 오징어젓갈(오징어:국내산)

주의사항

- 잡곡밥 제공 시 잡곡량은 **5% 이내**로 섞어 제공 바랍니다.
- 생채소·생과일은 반드시 **염소 소독** 및 세척 후 조리 바랍니다.
- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공하고 기도를 막을 위험이 있는 음식은 **주의**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
  - 식이섬유, 비타민 등 2개 이상 영양 성분을 충족하는 제품
  - 보존료·타르색소 등을 사용하지 않은 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)



◇ 11월 푸드브릿지(🐔) 식품 정보 ◇



🐔'배추'란?

배추는 수분 함량이 높고 칼슘과 비타민C가 풍부해 피부미용과 면역력 증강에 좋고, 식이섬유소 함유량이 많아 장 활동을 촉진 시켜요.

*1단계 놀이 : 배추 가면 만들기(배춧잎에 물감이나 매직 등을 이용해 눈, 코, 입을 만들어 배추 가면을 완성해요)

| 출처 | 꿈이 자라나는 초록 노리터 채소야 놀자!



◇ 11월 세계음식여행(★) 정보 ◇


베트남

★'베트남'의 미엔싸오톰

베트남 가정식 볶음 국수로 미엔은 "면", 싸오는 "볶음", 톰은 "새우"라는 뜻입니다.
지역농산물(파프리카, 표고버섯)을 활용하여 비타민을 보충하고 코코넛 워터를 넣어 자연의 맛과 향을 더한 새우 잡채입니다.

| 출처 | 어린이 다국적 신메뉴 개발 공모전 작품집, 네이버



11월 세계음식여행 레시피

밥류	미엔싸오톰(새우잡채)	열량	만1-2세	77kcal	단백질	만1-2세	3g
			만3-5세	119kcal		만3-5세	5g

만드는 법

1. 당면은 먹기 좋게 자른 다음 물에 불린다.
2. 손질된 새우는 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
3. 마늘과 대파는 다진다.
4. 양파, 파프리카, 표고버섯은 5x5x0.5cm로 채썬다.
5. 코코넛워터, 설탕, 피쉬소스, 후춧가루, 간장, 굴소스를 넣고 양념장을 만든다.
6. 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣고 볶은 후 새우를 넣고 함께 볶는다.
7. 새우가 익으면 ④을 넣고 볶다가 숨이 죽으면 접시에 담는다.
8. 팬에 ①을 넣고 ⑤의 양념장을 넣고 볶다가 익으면 ⑦을 함께 넣고 한 번 더 볶아 제공한다.

재료명	1인 분량(g) 만1-2세	만3-5세
코코넛워터	32.5	50
파프리카	6.5	10
식용	16.2	2.5
굴소스	0.6	1
마늘	0.6	1
피쉬소스	0.6	1
새우	13	20
양파	3.2	5
간장	1.3	2
대파	0.6	1
설탕	0.6	1
후춧가루	0.06	0.1
당면	24.7	15
표고버섯	3.2	5