

날짜	캠페인	1 [목]		2 [금] <생일식단>						
오전간식	어린이 식생활 3대 관제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소	전복죽⑩		부추달걀죽①						
점심		기장밥 다시마양파국⑤⑥ (수제)너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑦ 백김치		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 하얀콩나물무침⑤ 무피클						
오후간식		▲ 찐고구마 우유②		▲ 바나나 우유②						
열량/단백질		434.1/19		439.6/15.7						
날짜	5 [월]	6 [화] 다채롭데이	7 [수]	8 [목]	9 [금]					
오전간식	다채공휴일	콩나물죽⑤		애호박죽						
점심		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 자른쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치		목살필라프②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 당근샐러드 깍두기						
오후간식		▲ 창원시지원과일(배) 우유②		▲ 사과 우유②						
열량/단백질		429.1/17.4		413.4/15.1						
날짜	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금] 저염데이					
오전간식	파프리카죽	얼갈이배추죽	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	채소죽					
점심	백미밥 복엇국⑤⑥ 대패삼겹채소찜⑤⑥⑩ (고춧가루제외)부추무침⑤⑥ 깍두기	수수밥 다시마웃국 새우살굴소스볶음⑤⑥⑦⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥ 미소장국⑤⑥ (수제)치킨가라아게⑤⑥⑬⑭⑮ 깍두기	기장밥 애호박맑은국 쇠불고기⑤⑥⑬ 우렁채소찜⑤⑥ 백김치	차조밥 저염우동국물⑤⑥ (수제)함박스테이크⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 양배추샐러드①⑤⑬ 무피클					
오후간식	▲ 창원시지원과일(바나나) 우유②	▲ 창원시지원과일(샤인머스켓) 우유②	▲ 단감 우유②	▲ 삶은달걀① 우유②	▲ 굴 우유②					
열량/단백질	417.9/14.8	440.7/17.7	436.6/15	418.6/19.3	435.7/16.5					
날짜	19 [월] 다채롭데이	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금] <생일식단>					
오전간식	병아리콩죽⑤	단호박죽	흑임자죽	청경채죽⑤⑥	당근죽					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기	수수밥 건새우맑은국⑦ 순살찜닭⑤⑥⑬ 부추전⑤⑥ 백김치	쇠고기덮밥⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 숙주나물 깍두기	기장밥 유부장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	찰쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 무피클					
오후간식	▲ 창원시지원과일(사과) 우유②	▲ 어묵장볶이⑤⑥ 우유②	▲ 자른포도 우유②	▲ 당근스틱 우유②	▲ 바나나 우유②					
열량/단백질	423.2/17.9	433.3/18.4	413.9/15.2	425.7/16.7	438.1/17.9					
날짜	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목] 저당데이	30 [금] <생일식단>					
오전간식	고구마타락죽②	미역죽⑤⑥	녹두죽	연근채소죽⑤⑥	두부죽⑤					
점심	백미밥 자른오징어국⑦ 간장오리추물력⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 깍두기	수수밥 탕국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 브로콜리나물 백김치	콩나물밥&양념장⑤⑥ 달걀찜국① 참치채소볶음⑤ 깍두기	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 자른파채돼지불고기⑤⑥⑩ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 무피클					
오후간식	▲ 창원시지원과일(단감) 우유②	▲ 식빵&달걀찜①②⑤⑥ 우유②	▲ 배 우유②	▲ 과일요거트범벅②	▲ 사과 우유②					
열량/단백질	422.2/19.9	431.9/14.3	418.7/21.1	436.3/18.1	436/10					
식 품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳참치 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
원 산 지 표시안내	▶ 1일(목) 전복죽(전복) ▶ 1일(목) 너비아니구이(너비아니) ▶ 14일(수) 치킨가라아게(닭고기)		▶ 16일(금) 함박스테이크(함박스테이크) ▶ 20일(화) 어묵장볶이(어묵) ▶ 22일(목) 고등어무조림(고등어)		▶ 26일(월) 자른오징어국(오징어) ▶ 28일(수) 참치채소볶음(참치) 🍷 식재료 원산지 관리를 철저히 해주 세요!					
쌀	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물		
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부연두부	국내산	수입산		전복죽(전복)	고등어무조림(고등어)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	
수 산 및 용 기	치킨가라아게		함박스테이크		어묵장볶이		너비아니구이		자른오징어국	참치채소볶음
가공품	닭고기		돼지고기		쇠고기		어묵(연육)		돈육	계육
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산		국내산		수입산		국내산		국내산	국내산
	국내산									



2026년 식단 안내문

1. 식단구성 및 특징

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g)	식단 종류	끼니 및 간식 구성
영아기	만 0세	초기 25~30 / 중기 60~70 / 후기 100~120		초기 10 / 중·후기 15	이유식형	점심 1회 제공 기준
유아기	만 1~2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세의 65% 제공)	20	일반형/죽형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/죽형/저녁형	

영아식단	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 매주 수요일과 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 나트륨 및 당류 저감화 급식 실천을 위해 매월 1회 저염·저당 메뉴와 송늬를 제공합니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(🍓)을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월) 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 식재로 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 본 식단표의 식품 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준 레시피를 기반으로 작성되었습니다.(가공식품의 표시사항 확인) - 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 받은 제품을 우선적으로 사용해주세요.
시간연장형 저녁식단	원의 현장 상황을 반영하여 가급적 전날 점심 식단의 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 구성합니다.



- 2026년 어린이집 과일간식 지원사업 시행지침(경상남도 농식품유통과)
- 신청기관 및 성산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- 창원시지원과일 제공 시 식단표 운영일지·키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다. 예)사과(창원시지원과일)

- [어린이 기호식품 품질인증] 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

2. 식단 조리 및 배식 관리 Tip

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(제공 시 주의!)
- 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
- 떡류 제외: 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능**
☞ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)
- 3~5세(36개월 이후) 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

3. 대체식품 안내

- 어린이급식소에서 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수는 있습니다. 이 경우 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하여 제공합니다. (변경 사항은 급식일지 등에 기록하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하거나 기본 식단에서 추가로 더 배식하는 경우

구분	대체가능 식품 [1개월 중 11일 미만(50% 미만) 횟수 포함]
신선과일	사과, 배, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 자두, 복숭아, 감, 귤 등
신선채소	당근스틱 오이스틱, 파프리카스틱, (방울)토마토 등
빵	소보로빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 식빵 등
전간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 청경채, 버섯, 미역 등

4. 감수 안내

- 식재료 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 변경하는 경우
- 다른 식품군 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
 - 1개월 중 11일 미만(50% 미만) 감수 요청 (같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식재료를 대체한 경우 포함)
 - 감수 신청: 15 ~ 20일** * 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것이 원칙입니다.

감수 신청 15~20일

- 감수방법: 감수신청서 → 메일/팩스 접수(center6618@naver.com/fax.287-6618) 매월 20일 마감 → 감수 실시 → 감수식단 및 확인서 발송
- 창원시 II 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.





테마식단 안내

공지사항	■ 기관의 실정에 맞는 식단을 개별 선택하여 사용합니다. ✓ 해당일 전 · 후의 메뉴를 확인하여 식재료 중복 최소화해주세요. ■ 동일식품군 · 조리법의 변경과 메뉴 추가는 식단 감소 없이 원에서 자체적으로 가능합니다. 단, 원에서 제공하는 메뉴는 식단표, 급식일지, 키즈노트에 모두 기록해야 합니다. ✓ 보호자에게 제공된 식단표에 변경이 있을 경우, 식단표를 수정하고 급식일지, 키즈노트에 변경 메뉴·사유를 모두 기록해주세요. ■ 메뉴 변경 및 추가 시 알레르기 번호 · 원산지 표시 대상 품목 확인 후 식단표에 기재해주세요. ■ 견학식단의 '가정도시락'은 가정에서 개별적으로 준비·지참하는 도시락을 의미하며, 어린이급식소에서 조리한 음식을 포장하여 외부로 반출하는 도시락을 의미하지 않습니다. ■ '가정도시락'은 영양소 분석에서 제외되며, 표기된 영양소 분석값은 센터에서 제시한 오전·오후 간식을 기준으로 합니다.

		생일식단			
		생일식단 ①	생일식단 ②	생일식단 ③	생일식단 ④
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점심		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀팔밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑩ 안매은콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲사과/우유②	과일생크림케이크①②⑤⑥ ▲자른방울토마토/우유②
영양소 분석	1-2세	439.6/15.7	436/10	438.1/17.9	435.2/14.4
	3-5세	611.8/21.4/3.6/201.6	601.9/12.7/6.3/188.7	611.6/25.3/9.7/206.6	634.5/20.5/12.6/197.3

		견학식단		
		견학식단 ①	견학식단 ②	견학식단 ③
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑩	치즈죽②
점심		가정도시락	가정도시락	가정도시락
오후간식		▲바나나 발효유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	226.7/7	206.4/6.5	191.6/5.9
	3-5세	303/9.2/7.3/132.9	282.6/8.3/7.6/123.6	259.8/7.4/8.3/168.1

		행사식단			김장데이	
		행사식단 ①	행사식단 ②	행사식단 ③	김장데이 ①	김장데이 ②
오전간식		참쌀당근죽	참쌀당근죽	참쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 양상추샐러드&오렌지샐러드③⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스스파게티⑥⑩⑬ 우부맑은국⑤ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 무생채 배추김치⑨
오후간식		▲바나나 우유②	▲사과 우유②	▲찐고구마 우유②	▲바나나 우유②	▲바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	435.1/13.9	430.9/14.7	443/15.1	421.3/19	414.3/18.3
	3-5세	634.3/19.8/11/179	627.9/21/7.7/201.4	646.6/21.5/37.7/290.3	613.2/27.6/15.2/266.4	602.3/26.4/15.7/264.5

		방학 · 휴일식단				
		방학식단 ①	방학식단 ②	방학식단 ③	방학식단 ④	방학식단 ⑤
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	참쌀당근죽	두부죽⑤
점심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑩ 우부맑은국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥1/2 잔치국수①⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참치주먹밥⑤ 감자수제비⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		바나나 ▲우유②	시리얼⑤⑥ 우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	▲찐고구마 우유②	▲바나나 우유②
영양소 분석	1-2세	429.7/12.1	426.6/17.6	446.9/14.4	416.9/11.3	435/15
	3-5세	626.1/17/20.4/241.7	621.3/25.4/67.8/283.2	652.6/20.4/5.8/224.6	641.3/17.4/9.8/198.7	634.2/21.4/15.1/213.3

학부모 교육자료

우리 아이 간식 올바르게 선택해요!

간식이란?

아이의 간식은 성인의 군것질과는 달리 **식생활의 일부**입니다.
식사를 통해 제공되는 영양소 중 부족한 부분을 채워줄 수 있어야 합니다.



아이가 아침식사를 하지 못한 채 어린이집(유치원)에 가는 경우가 많아 오전간식이 아침식사 대용이 되기를 원하는 경우가 있습니다.

하지만 이 경우 **점심식사를 제대로 먹지 않는 문제**가 생길 수 있으므로 오전간식을 아침식사 대용으로 하는 것은 바람직하지 않습니다.

간식보다는 **제때의 식사가 중요하므로 아침식사를 꼭 먹을 수 있도록** 해주세요.

간식은 언제 주어야 하나요?

하루에 2회

일반적으로 오전 10시와 오후 2시경

* 아이의 놀이시간(활동량)에 따라 횟수 구분

- 4시간 이하인 경우 : 1회 간식
- 5시간 이상인 경우 : 2회 간식

간식은 얼마나 주어야 하나요?

하루에 필요한 에너지량의

10~15%

* 오전간식: 점심식사에 영향을 주지 않는 양
1일 총 열량의 약 5~10% 제공

* 오후간식: 저녁식사와 시간차이가 긴 편으로
1일 총 열량의 10% 제공

간식을 어떻게 주어야 할까요?

오전 간식	◆사과 /호랑요구르트②
점심	백미밥 복어달걀국① 쇠고기불고기③④⑤ 예호박나물⑥⑦ 배추김치⑧
오후 간식	멸치채소주먹밥 /보리차



만 1-2세
178.9kcal



만 3-5세
236.5kcal



창원시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

간식을 어떻게 고르면 좋을까요?

1 몸에 좋은 간식을 선택하고 몸에 좋지 않은 간식은 줄입니다.

- * 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄이고, 채소와 과일 우유를 매일 먹습니다.
- * 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다.

몸에 좋은 간식

우유및유제품류



뼈와치아를튼튼하게해요

채소,과일류



비타민과무기질
식이섬유가풍부해요

몸에 좋지 않은 간식

피자,햄버거,라면



에너지, 지방
나트륨 양이 많아요

탄산음료, 단음료



자주먹으면
충치가생기기쉬워요

편과자



나트륨을
많이먹게돼어요

2 고열량·저영양 식품을 피합니다.

- * 고열량·저영양 식품은 열량이나 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질 양은 적습니다.

간식용 고열량·저영양 식품은?

열량
250kcal
초과

또는

포화지방
4g 초과

또는

당류
17g 초과

또는

단백질
2g 미만

3 카페인을 피해야 합니다.

- * 아이가 좋아하는 초콜릿, 초코우유, 커피맛 아이스크림 등에 들어가있는 카페인을 과잉 섭취하는 경우 각종 부작용 등을 초래할 수 있으므로 되도록 섭취를 자제합니다.

숙면방해

행동불안
정서장애 유발

위장장애

철분흡수방해
빈혈유발

칼슘흡수방해
성장저해 유발

4 영양표시를 꼼꼼히 확인합니다.

- * 제품 구매 시 포장의 영양표시를 꼼꼼히 따져 열량, 지방, 당, 나트륨 등의 과다섭취로 인한 비만, 당뇨 등 영양불균형을 예방하는 것이 좋습니다.

영양소 살펴보기

나트륨: 많이 먹으면 짜게 먹게
되어 해로워요
당류: 많이 먹으면 충치가 생겨요
지방: 많이 먹으면 뚱뚱해져요

영양정보	
총 내용량 90g(30g×3회) 100g당 000kcal	
1인분	1회 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 00mg	00%
단수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

총 내용량과 1회 내용량

총 내용량과 1회 내용량은
똑같지 않아요.

% 영양소 기준치

하루에 먹을 영양성분을 100%로
볼 때 이 가공식품 1회 내용량을 먹으면
얻게 되는 영양성분의 비율입니다.

위생적인 식재료 해동 및 보관방법



식품 보관 및 냉동식품 관리

구분	냉동	냉장	실온	상온	차고 어두운 곳 또는 냉암소
적정온도	-18℃	0~10℃	1~35℃	15~25℃	0~15℃의 빛이 차단된 장소

- ① 신속냉동 : 식품을 신속하게 동결해야 식품 조직 중 얼음결정이 작아서 **해동 시 식품의 손실 최소화** 가능
- ② 밀봉 포장 : 식품과 공기가 만나면 수분과 향 등이 손실되므로 **랩 또는 밀폐용기에 보관**
- ③ 1회 분량씩 보관 : 냉·해동 반복은 품질 저하, 미생물 번식을 유발하므로 **1회 분량 포장 필요**
- ④ 보관 기간 최소화 : 냉동 보관을 하더라도 무기한 보관할 수 있는 것은 아니므로, **냉동 보관 기간 준수**

위생적인 식품 해동 방법

올바른 해동 방법

냉장 해동



- 식품이 해동되는 동안 미생물이 증식되지 않도록 **안전한 온도(5℃ 이하)** 유지
- 다른 식재료와의 교차오염 주의
- '해동 중'임을 표시하여 보관

전자레인지 해동



- '자동해동' 기능 사용
- 식품이 소량일 경우 이용
- **해동 후 바로 조리**

흐르는 물 해동



- 수온이 높아지면 미생물 증식이 빨라지고 품질이 저하될 수 있으므로 물의 온도가 높아지지 않도록 유의 (**21℃ 이하 냉수 유지**)
- 물이 주위에 튀지 않도록 주의

각 해동방법에 따른 적당한 고기의 해동시간 (내부온도가 -1℃가 되는 것을 기준)

구분	냉장 해동	전자레인지 해동	냉수 해동
100g 기준	12시간 이내	1분 30초 이내	1시간 이내
300g 기준	24시간 이내	8분 30초 이내	2시간 이내

올바르지 않은 해동 방법



오븐 해동



상온 해동



온수 해동



침수 해동



흐르는 물 넘침

- ① 오븐 이용은 해동이 아니라 조리에 해당
- ① 장시간 해동은 **미생물 수 증가, 지방 산패, 수분 함량 감소**로 식품의 위생 및 품질 저하 나타날 수 있으므로, 해동 시 필요 이상으로 너무 오랫동안 해동하지 않도록 유의

해동 시 유의사항

- ✓ 국거리용 고기나 생선은 해동과정 없이 냉동상태로 사용 가능
- ✓ 조리된 식품과 조리 전 식재료의 교차오염 주의
- ✓ 해동된 식재료는 5℃ 이하를 유지하고, 해동 직후 바로 사용하도록 하며 재냉동해서는 안 됨
- ✓ 유수 해동시, 싱크대·용기 등 세척·소독 실시
- ✓ 끓는 물로 해동 금지

갈색 고구마

식재료 오감 놀이는 일상 속 식재료를 활용해 아이의 감각을 자극하고, 음식에 대한 긍정적인 경험을 쌓아가는 놀이로 감각 발달과 더불어 올바른 식습관 지도를 함께 도울 수 있습니다. 다양한 식재료를 직접 탐색하며 아이는 음식의 색과 질감, 향에 자연스럽게 익숙해지고, 이는 새로운 음식을 받아들이는 힘으로 이어집니다. 이번 달에는 갈색 고구마를 식재료로 오감 놀이를 진행합니다. 고구마는 따뜻한 날씨를 좋아해 주로 9월부터 10월까지 재배하며 식이섬유가 풍부하고 비타민C가 많아 건강한 식생활 교육에 적합합니다. 아이들은 고구마를 만져보며 껍질을 탐색하고 자르거나 고구마의 질감과 맛을 느껴보고, 고구마를 활용해 다양한 요리를 해보는 과정을 통해 식재료의 특성을 오감으로 탐색하고 음식에 대한 친근감을 자연스럽게 키워가게 됩니다.



■준비해요

고구마, 찢 고구마, 견과류, 접시, 숟가락, 빵 칼

■놀이해요

- ① 고구마를 하나씩 나누어 주고 자유롭게 탐색할 수 있도록 한다.
- ② 찢 고구마를 탐색하며 질감과 색, 맛, 냄새가 어떻게 다른지 이야기 나눈다.
- ③ 고구마와 찢 고구마를 빵 칼로 잘라보며 차이점을 알아본다.
- ④ 찢 고구마와 견과류를 이용해 좋아하는 동물을 표현한다.

■확장해요

- ① 고구마가 담긴 투명 컵을 탐색한다.
- ② 고구마에 난 찌꺼기를 살펴보고 상호작용한다.
- ③ 영아와 함께 돋보기를 이용하여 찌꺼기를 관찰한다.
- ④ 고구마에 찌꺼기 난 모습을 관찰지에 그려본다.



가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)



전어

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



대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

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



페스코(다채롭데이)를 실천해보아요!

환경과 건강을 위한 채식급식!



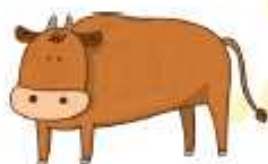
페스코(Pesco-Vegetarian)가 무엇일까요?

육고기(돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 오리고기 등)를 제공하지 않고,
식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선으로 균형 잡힌 식사
※ 센터에서는 월 2회 페스코를 바탕으로 다채롭데이 급식을 제공



채식급식을 왜 해야 할까요?

소가 내뿜는 온실효과는 전세계 차량보다 크다고 합니다!



메탄가스
발생량의
약 37%를
가축이 방출



전체 온실가스 방출량의
약 18% 이상 차지



만약 내가 채식을 한다면 어떻게 될까요?

우리나라 국민 모두가 일주일에 단 하루, 1년간 채식을 할 경우

- ① 1인당 30년산 소나무 15그루를 심는 효과
- ② 자동차 500만대가 운전 하지 않는 효과
- ③ 물 부족 문제 해결
- ④ 온실가스 70% 감축 등으로 많은 효과를 볼 수 있습니다.



어린이급식소에서 실천방법!

다채롭데이	
검은콩죽⑤	
기장밥	
배추된장국⑤⑥	
가지미꾸리⑤⑥	
매호박나물⑤⑥	
깍두기⑤	
민감자	
우유(100ml)②	
〈센터 제공 식단〉	

원에서는 되도록 다채롭데이가 제공되는 날은
감수를 하지 않도록 하여
환경과 건강을 지키기 위해 힘써주세요.

