

2026년 11월 식단표

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

식단제공: 2026. 10. 15.

[죽형 1-2세_점심 및 간식]

날짜	2 [월] 다채롭데이	3[화] <생일식단>	4[수] <생일식단>	5[목]	6[금] <생일식단>
오전간식	청경채죽⑤⑥	부추달걀죽①	두부죽⑤	배추죽	당근죽
점심	백미밥 자문숙주맑은국 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문황탯국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♠창원시지원과일(단감) 우유②	♠사과 우유②	♠바나나 우유②	♠찐고구마 우유②	♠귤 우유②
열량/단백질	394.9/14.2	439.6/15.7	436/10	421.8/18.2	438.1/17.9
날짜	9[월]	10 [화] 저당데이	11 [수] <생일식단>	12[목]	13[금]
오전간식	콩나물죽⑤	부추죽⑤⑥	단호박죽	달걀죽①	아몬드죽
점심	백미밥 안매운김칫국⑨ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 브로콜리나물 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 저당간장닭갈비⑤⑥⑮ (고춧가루제외)무생채 배추김치⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 안매운콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 자문바지락미역국⑤⑥⑱ 언양식불고기⑤⑥⑯ 당근샐러드 배추김치⑨	차조밥 자문청경채된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	♠창원시지원과일(샤인머스켓) (저당)발효유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	♠자른방울토마토 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②
열량/단백질	415.1/15.3	436.3/19.1	435.2/14.4	433/17.3	408.1/13.7
날짜	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20 [금] <생일식단>
오전간식	고구마타락죽②	당근죽	병아리콩죽⑤	애호박죽	부추달걀죽①
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 탕국⑤⑥ 돈육시금치볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소잡채밥⑤ 감자양팟국 (수제)유린기①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 코다리찜⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	♠창원시지원과일(사과) 우유②	어묵탕⑤⑥ 우유②	♠토마토⑫ 우유②	과일요거트범벅②	♠배 우유②
열량/단백질	414.6/15.8	413.4/16.8	422.8/17	432.6/29.4	439.6/15.7
날짜	23[월]	24 [화] 다채롭데이	25[수]	26[목]	27[금] <생일식단>
오전간식	시금치죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	파프리카죽	쇠고기죽⑯	두부죽⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오징어굴소스볶음⑤⑥⑰⑱ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 만두튀김⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	기장밥 자문순살감자탕⑤⑥⑩ 참치채소전⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠창원시지원과일(황금향) 우유②	두부맛탕⑤⑥ 우유②	♠귤 우유②	♠찐단호박 우유②	♠사과 우유②
열량/단백질	423.3/14.1	426.1/20	416.3/13.8	419/20.2	436/10
날짜	30[월] <생일식단>	캠페인			
오전간식	단호박죽				
점심	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 안매운콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	어린이 식생활 3대 과제 식사 전 손 씻기 편식 예방 잔반 감소			
오후간식	♠창원시지원과일(배) 우유②				
열량/단백질	435.2/14.4				

맵끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(유아 식사 시 모니터링 필수)

다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)
▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공

저염데이 국 염도 0.40% 이하 승늉데이 월 1회 저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기

자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영

식품 알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 ▶아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
원산지 표시안내	▶ 2일(월) 볼어묵조림(볼어묵) ▶ 6일(금) 돈까스(돈까스) ▶ 13일(금) 오이크래미무침(크래미)	▶ 17일(화) 어묵탕(어묵) ▶ 18일(수) 유린기(유린기) ▶ 19일(목) 코다리찜(코다리)	▶ 20일(금) 떡갈비구이(떡갈비) ▶ 24일(화) 오징어굴소스볶음(오징어) ▶ 26일(목) 참치채소전(참치)

쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(생)오리고기	수산물		
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산			

수산및식육가공품	볼어묵조림	오이크래미무침	어묵탕	유린기	코다리찜	오징어굴소스볶음	참치채소전
	볼어묵(연육)	크래미(어육)	어묵(연육)	닭	코다리(명태)	오징어	참치(가다랑어)
	수입산	미국산	수입산	국내산	러시아산	국내산	원양산

통신교육자료



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 숭늉을 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 식재료 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), 찰기있는 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), 찰기있는 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 기록**하고, 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
찐간식	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
- **창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.**

창원시Ⅱ 어린이·사회복지급식관리지원센터



테마식단 안내

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

공지사항	
	■ 2026년 테마식단 안내입니다. ■ 기관의 실정에 맞는 식단을 개별 선택하여 사용합니다. ✔ 해당일 전 ·후의 메뉴를 확인하여 식재료 중복 최소화해주세요. ■ 동일식품군 · 조리법의 변경과 메뉴 추가는 식단 감수 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.

		생일식단			
		생일식단 ❶	생일식단 ❷	생일식단 ❸	생일식단 ❹
오전간식		부추달걀죽①	두부죽⑤	당근죽	단호박죽
점 심		잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀팥밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑯ 안매운콩나물무침⑤⑥ 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 ❶	견학식단 ❷	견학식단 ❸
오전간식		달걀죽①	쇠고기죽⑤⑥⑯	치즈죽②
점 심		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 ❶	행사식단 ❷	행사식단 ❸	김장데이 ❶	김장데이 ❷
오전간식		찹쌀당근죽	찹쌀당근죽	찹쌀당근죽	브로콜리죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②
점 심		백미밥 우동국물⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드&오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	미트소스스파게티⑥⑫⑯ 유부맑은국⑤ 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 ❶	방학식단 ❷	방학식단 ❸	방학식단 ❹	방학식단 ❺
오전간식		치즈죽②	버섯죽	애호박죽	찹쌀당근죽	두부죽⑤
점 심		달걀양파덮밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 맑은콩나물국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기볶음밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 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

https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내환경 개선 | 면역증진효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

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 문제가 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 /호상요구르트②
점심	백미밥 북어달걀국① 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 얼호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	멸치채소주먹밥 /보리차



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

짠과자



나트륨을
많이먹게되어요

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 카페인은 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



총 내용량과 1회 내용량

총 내용량과 1회 내용량은 똑같지 않아요.

% 영양소 기준치

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

출처 - 어린이 급식관리지침서, 어린이를 위한 영양식생활 실천가이드,영·유아 단체급식 가이드라인 <식품의약품안전처>

초록색 부추

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 초록색 부추를 식재료로 오감 놀이를 진행합니다. 부추는 특유의 향긋함으로 입맛을 돋우는 채소로 특별하게 시기를 가리지 않고 수확하며, 비타민A와 비타민C, 카로틴, 칼슘, 철 등 영양소가 풍부하여 건강한 식생활 교육에 적합합니다. 아이들은 부추를 만져보며 질감을 탐색하고 부추를 활용해 다양한 요리를 해보는 과정을 통해 식재료의 특성을 오감으로 탐색하고 음식에 대한 친근감을 자연스럽게 키워가게 됩니다.





■준비해요

부추, 밀가루, 종이, 물, 그릇, 빵 칼

■놀이해요

① 부추를 자유롭게 탐색하며 부추의 모양과 색, 냄새를 느껴본다.
② 빵칼로 부추를 잘라본다.
③ 빵칼로 자른 부추와 밀가루 반죽을 섞어 부추 반죽을 만든다.
④ 반죽의 색이 변하는 모습을 관찰한다.
⑤ 부추 반죽으로 다양한 모양을 만들어본다.

■확장해요

① 부추의 길쭉한 모양에 관심을 갖고 이야기 나눈다.
② 부추의 길이를 비교하며 탐색한다.
③ 부추를 머리에 대어보며 머리띠를 만들거나 길게 늘어뜨려 기찻길을 만든다.
④ 부추를 활용해 목걸이, 반지 등 다양한 모양으로 표현한다.

하루 루틴이 아이 정서에 주는 안정감

아직 어린 영아들은 시간보다 반복되는 일상을 통해 세상을 예측하고 이해하기 시작합니다. 매일 비슷한 시간에 일어나고, 먹고, 놀고, 잠드는 경험은 아이에게 지금은 무엇을 할 시간인지 알려주는 신호가 됩니다. 이러한 예측 가능한 환경은 아이가 불안감을 줄이고 안정감을 느끼는 데 큰 도움이 됩니다.

■하루 루틴, 이런 효과가 있어요

✓불안감을 줄여요

다음에 어떤 일이 일어날지 알 수 있을 때 아이는 더욱 편안함을 느낍니다. 갑작스러운 변화가 적을수록 낯선 상황에 대한 두려움도 줄어듭니다.

✓안정적인 애착 형성에 도움을 줘요

부모가 일관된 방식으로 돌봐주면 아이는 보호받고 있다는 신뢰를 쌓게 됩니다. 이러한 경험은 건강한 애착 형성의 기초가 됩니다.

✓감정 조절 능력이 자라요

충분한 수면과 규칙적인 식사는 아이의 기분과 행동에도 영향을 줍니다. 생활 리듬이 안정될수록 짜증이나 예민한 반응이 줄어들 수 있습니다.

■영아기 루틴, 이렇게 만들어 주세요

✓수면 루틴 : 일정한 시간에 잠자리에 들기 / 조명 어둡게 하기 /
반복적인 잠자리 습관 만들기(책읽기, 자장가 듣기 등)

✓식사 루틴 : 비슷한 시간에 식사하기 / 식사 전 손 씻기 / 식사 후 정리하기

✓놀이 루틴 : 최소 5분 부모와 놀이하는 시간 갖기 /
반복적인 활동 마련하기(산책, 책읽기 등)

■루틴이 깨졌을 때는 어떻게 할까요?

여행이나 외출, 가족 행사 등으로 생활 패턴이 달라질 수 있습니다. 중요한 것은 완벽하게 지키는 것이 아니라 다시 일상으로 돌아오는 것입니다. 아이가 혼란스러워할 때는 평소와 같은 말과 행동으로 안심시켜 주고, 가능한 한 익숙한 생활 흐름을 회복할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

