



# 기후위기 속 **여름철 식중독** 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

## 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



## 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

## 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

<p><b>살모넬라균</b></p>  <p>오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우</p>	<p><b>병원성 대장균</b></p>  <p>샐러드, 겉절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생</p>	<p><b>퍼프린젠스</b></p>  <p>제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생</p>	<p><b>황색포도상구균</b></p>  <p>씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생</p>
---	--	--	--

## 4 식중독 주요 증상

<p><b>복통</b></p> 	<p><b>구토</b></p> 	<p><b>발열</b></p> 	<p><b>설사</b></p> 
--	--	---	--

## 5 식중독 예방방법(손보구가세)

<p><b>손 씻기</b></p>  <p>흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기</p>	<p><b>보관온도 지키기</b></p>  <p>냉장식품 5°C 이하 냉동식품 -18°C 이하</p>	<p><b>구분사용하기</b></p>  <p>날 음식과 조리음식 구분 칼도마 구분사용</p>	<p><b>가열하기</b></p>  <p>육류 중심온도 75°C (어패류 85°C) 1분 이상 익히기</p>	<p><b>세척·소독하기</b></p>  <p>식재료와 조리구기는 깨끗이 세척·소독</p>
---	---	--	--	---



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는 '식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개

## 1. 식단의 구성

※ 한국인영양소섭취기준(2020)으로 작성되었으며, 어린이급식관리지원센터 식단작성 프로그램으로 분석합니다.

연령	에너지	단백질 권장섭취량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방
1~2세	900kcal	20g	500mg	50-65% : 10-20% : 20-35%

▶ 1일 영양소 섭취기준을 식사 3회(아침, 점심, 저녁), 간식 2회(오전, 오후)로 나누어 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 비율로 식단 제공

간식 구성	월	화	수	목	금
오전	과일	죽	유제품	과일	죽
오후	조리간식	빵/시리얼&우유	조리간식	빵&차/떡 대체메뉴	찐서류&우유/과일&치즈

점심 구성	① 나트륨 저감화 및 잔반 줄이기	매주 수요일 국류 승농(또는 대체국) 제공, 일품 메뉴 제공	
	② 신규 메뉴 및 울산시 센터 공유 메뉴	월 1회 개발레시피(🍳) 및 울산 5개 센터 공유 메뉴(🍴) 제공	
	③ 친환경 「고기 없는 날」 및 자연 간식	매월 두 번째 화요일 채식 급식 제공, 과일·채소·찐서류 주 3회 제공	
	④ 어·육가공품 제공 기준	월 5회 이하 제공	
	⑤ 편식 예방 「월 2회 푸드브릿지」	반복 노출을 통한 편식 예방법으로 동일 식재료 2개월간 월 2회 제공	
<b>6월 푸드브릿지(오이) 메뉴</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1단계(친해지기) : 푸드브릿지 활동지 제공</li> <li>■ 2단계(간접 노출) : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 조리하여 식단에 활용</li> <li>■ 3단계(소극적 노출) : 다른 재료와 함께 조리하여 식단에 활용</li> <li>■ 4단계(적극적 노출) : 재료를 식단에 적극 활용</li> </ul>	
12일	3단계	🍴 오이토마토무침	※ 원아의 특성 및 단계를 고려해 재료의 양과 크기를 조정하여 조리·제공
26일	4단계	🍴 오이나물	

## 2. 연령별 식단 구분

일자	1-2세 메뉴
19일(금)	안매운목살김치국
-	안매운배추김치
-	안매운깍두기
열량/단백질	65%

유아기 식사 제공 시 유의 사항
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잡곡밥은 소화가 용이하도록 충분히 불리고, 잡곡량 5% 이내로 사용</li> <li>■ 모든 음식은 충분히 푹 익혀서 질기거나 단단하지 않고 무르게 제공</li> <li>■ 모든 음식은 먹기 좋은 크기로 잘라 제공</li> <li>■ 배식 크기는 연령별로 조절하여 제공(1-2세 제공량 → 3-5세의 65%)</li> <li>■ 고춧가루 등 자극적인 양념류 사용 자제, 안매운 김치류로 제공</li> <li>■ 깍두기는 잘게 잘라 제공(저작이 어려운 경우 배추김치로 대체)</li> </ul>

## 3. 식품 알레르기 대체식품 안내

- ▶ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 동일 식품군 내에서 선택하여 제공합니다. (단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)
- ▶ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 준비합니다.
- ▶ 식단표 내 알레르기 유발식품 번호는 울산북구센터 표준레시피를 근거로 기재되었으며, 식재료 및 조리법 변경 시 주의 바랍니다.

식품	대체식품	예시
달걀	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요</li> <li>■ 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 달걀찜 → 연두부찜</li> <li>· 달걀말이 → 두부구이, 생선전</li> </ul>
우유	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음</li> <li>■ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려</li> <li>■ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 우유 → 두유</li> <li>· 크림파스타 → 토마토파스타</li> <li>· 고등어구이 → 가자미구이</li> </ul>
생선	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 생선을 제한하는 경우 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오징어볶음 → 돈육불고기</li> <li>· 흰살생선전 → 두부구이</li> </ul>
육류	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음</li> <li>■ 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쇠불고기 → 오징어볶음</li> <li>· 돈육장조림 → 고등어조림</li> <li>· 쇠고기탕국 → 새우살미역국</li> </ul>
콩	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(양념류, 콩기름, 과자)</li> <li>■ 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물국 → 무채국</li> <li>· 두부채소전 → 참치채소전</li> </ul>
땅콩 및 견과류	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요</li> <li>■ 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 호두죽 → 깨죽</li> <li>· 잔멸치견과류볶음 → 잔멸치볶음(제거식)</li> </ul>

## 농소어린이집 후기 이유식 식단표

2026년 6월  
(9-11개월)

	월	화	수	목	금
날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일
오전간식	과일(참외)	누룽지죽	지방선거	과일(사과)	채소죽⑤⑥
점심	두부양파양배추 무른밥⑤	두부무콩나물 무른밥⑤		노른자배추당근 무른밥①	노른자호박감자 무른밥①
오후간식	호상요구르트②	빵(모닝빵①②⑤⑥)		영아치즈②&찐무	과일(오렌지)
열량/단백질	96.1/3.1	95.6/3.3		129.2/3.9	132.4/4.0
날짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일
오전간식	과일(바나나)	감자타락죽②	호상요구르트②	과일(참외)	참깨죽
점심	쇠고기숙주얼갈이 무른밥⑩	쇠고기가지숙주 무른밥⑩	닭고기당근치즈 무른밥②⑤	닭고기김호박 무른밥⑤	흰살생선오이우영 무른밥
오후간식	영아치즈②&찐당근	찐단호박	과일(바나나)	빵(우유후레쉬번①②⑤⑥)	찐고구마
열량/단백질	109.6/4.5	110.0/4.5	104.0/5.5	99.4/6.1	96.0/4.6
날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일
오전간식	과일(수박)	새우죽⑤⑥⑨	호상요구르트②	과일(사과)	장국죽⑤⑥⑩
점심	노른자브로콜리배추 무른밥①	노른자무버섯 무른밥①	두부채소 무른밥⑤	두부부추양파 무른밥⑤	쇠고기감자배추 무른밥⑩
오후간식	찐감자	빵(핑거스틱①②⑤⑥)	영아치즈②&찐무	찐단호박	과일(바나나)
열량/단백질	129.3/4.1	128.4/4.0	96.3/3.2	95.2/3.1	113.8/4.6
날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일
오전간식	과일(참외)	양배추당근죽⑤⑥	호상요구르트②	과일(바나나)	닭죽⑤
점심	닭고기우영가지 무른밥⑤	닭고기콩나물양배추 무른밥⑤⑤	노른자청경채고구마 무른밥①	노른자버섯당근 무른밥①	흰살생선시금치오이 무른밥①
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)	영아치즈②&찐오이	토마토⑫	빵(밤식빵①②⑤⑥)	찐단호박
열량/단백질	99.4/5.2	97.9/5.3	138.1/4.0	129.4/4.0	91.5/4.6
날짜	6월 29일	6월 30일	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g		
오전간식	과일(오렌지)	순두부죽⑤			
점심	두부미역양파 무른밥⑤	두부파프리카숙주 무른밥⑤			
오후간식	영아치즈②&찐당근	빵(핑거스틱①②⑤⑥)			
열량/단백질	94.5/3.1	94.2/3.1			

원산지표시	쌀	콩	쇠고기			닭고기(안심/가슴살)	흰살생선(동태)
	죽 / 밥	두부류	국내산			국내산	러시아산
	국내산	국내산	한우	젓소	육우		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *⑤대두, ⑥밀은 간장의 재료로 사용되므로 간장 및 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함됩니다. *가공품류는 사용 전, 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품의 포함여부를 확인한 후 제공 바랍니다.						

※ 이 식단표는 장서윤 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다. ※ 농소어린이집은 생협 자연드림키즈푸드, cj온리원 푸드넷의 식재료를 사용합니다.  
 ※ 식재료 수급 사정, 날씨, 행사 일정 변동에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다.  
 ※제공하는 열량/단백질은 간식을 제외한 식단(점심)에 대한 정보입니다.



# 농소어린이집 영아 식단표

2026년 6월  
 저녁형(1-2세)

월	화	수	목	금	
날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일(지방 선거)	6월 4일	
저녁	백미밥 두부탕국⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 안매운배추김치⑨		새우살배추덮밥⑤⑥⑨ 실파장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 안매운깍두기⑨	백미밥 맑은호박국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑫ 감자샐러드⑤⑥ 안매운배추김치⑨
열량/단백질	271/17	241/14		263/15	
날짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	
저녁	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩ 당근채볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	닭살카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 김파국⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 순두부찌⑤⑥ 안매운깍두기⑨
열량/단백질	257/14	284/12	299/10	252/10	
날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	
저녁	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 맑은배추국⑤⑥ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 새우가스①⑤⑥⑨ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 두부양파국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	유부우동⑤⑥ 김자반주먹밥⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 들깨감자국⑤⑥ 목살구이⑩ 파프리카샐러드①⑤⑥ 안매운깍두기⑨
열량/단백질	228/11	247/11	254/13	172/16	
날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 허니닭살조림⑤⑥⑫ 달걀샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨	백미밥 맑은호박국⑤⑥ 돈육구마조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	버섯영양밥&양념장⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑫ 황태조림⑤⑥ 안매운배추김치⑨
열량/단백질	279/10	292/19	233/12	210/9	
날짜	6월 29일	6월 30일	※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g ※ 🍖 : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)		
저녁	달걀양파볶음밥①⑤⑥ 안매운김치국⑤⑥⑨ 햄전①⑤⑥⑩⑫ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 목살된장찌개⑤⑥⑩ 간풍두부⑤⑥ 김자반⑤ 안매운배추김치⑨			
열량/단백질	236/13	287/11			

식품 알레르기 유발식품	원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)			
	①년류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲젓 ※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산	참치	다랑어
		죽	국내산	돼지고기	한우	떡갈비	돼지고기	국내산
		누룽지	국내산	닭고기	국내산	닭강정	닭고기	국내산
	콩	두부류	국내산	오리고기	국내산	햄	돼지고기	국내산
		콩비지					달고기	국내산
		콩국수						
	김치	배추	국내산					
		고춧가루	국내산					

※ 이 식단표는 이다정, 장서운 영양사에게 감수를 받아서 변경된 식단입니다.  
 ※ 농소어린이집은 생협 자연드림키즈푸드, cj온리원 푸드넷의 식재료를 사용합니다.  
 ※ 식재료 수급 사정, 날씨, 행사 일정 변동에 따라 식단이 변경될 수도 있습니다.