

☞ 만1-2세 간식일반형

일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)				
오전간식	바나나+뽕로호삼	씨리얼5.6+우유2	방울토마토12	바나나+치즈2	망고				
점심	닭살채소볶음밥5.6.15 미소장국5.6 깍두기9 사과쥬스	마파두부덮밥5.6 물만둣국5.6.10 배추김치9 오렌지쥬스	베리탄갈떡볶이5.6.10.18 (비타민C와 베타카로틴) 양배추된장국5.6 깍두기9 요구르트2	소고기파인애플볶음밥5.6.16 (쇠고기원산지·호주산육우) 콩나물국5.6 배추김치9 포도쥬스	돈육짜장밥2.5.6.10.15.16 복어국5.6 깍두기9 요구르트2				
오후간식	에그볼1.2.6+우유2	오곡롤1.5.6+플레인요거트2	파스타요미당면1.2.6+우유2	씨리얼5.6+우유2	핫케익1.2.6+우유2				
열량/단백질	393/15	143/12	375/12	427/10	392/17				
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)				
오전간식	찰토마토12+뽕로호삼	씨리얼5.6+우유2	포도	복숭아요거트볼2.11	오이스틱+플레인요거트2				
점심	백미밥 무된장국5.6 제육채소볶음5 감자간장조림5.6 배추김치9	돈육카레라이스 2.5.6.10.12.15.16.18 배추된장국5.6 숙주당근무침 깍두기9	백미밥 달걀찜국1 두부데리야끼조림5.6 가지나물5.6 배추김치9	차조밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 (쇠고기원산지·호주산육우) 버섯파프리카잡채5.6 깍두기9	흑미밥 닭곰탕5.6.15 연두부5(+양념장5.6) 오이나물 배추김치9				
오후간식	꿀호떡1.2.6+우유2	어묵탕5.6	크른베리파우더떡1.2.6+우유2	오곡롤1.5.6+오렌지쥬스	크림스파게티2.5.6+요구르트2				
열량/단백질	389/14	365/15	408/16	378/15	423/16				
일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)				
오전간식		씨리얼5.6+우유2	포도	양송이스프1.2.5.6.15.16	멜론+치즈2				
점심		기장밥 미소장국5.6 돼지고기탕근조림5.6.16 김자반5 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 돈육백김치볶음5.6.9.10 마카로나샐러드1.5.6 배추김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 두부된장국5.6 애호박나물5.6 깍두기9	수수밥 수제비국5.6 치즈달걀찜1.2.5 얼갈이무침5.6 배추김치9				
오후간식		과일화채2.11	블루베리스틱빵1.2.6+우유2	쌀과자5.6+요구르트2	단팥빵1.2.6+우유2				
열량/단백질		411/14	429/16	417/13	380/12				
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)				
오전간식	바나나+뽕로호삼	씨리얼5.6+우유2	복숭아11	채소쥬스+치즈2	파프리카스티크+치즈2				
점심	백미밥 감자말은국5.6 연두부찌개(+양념장5.6) 잔멸치조림5.6 배추김치9	참쌀밥 소고기찜국5.6.16 (쇠고기원산지·국내산육우) 간장제육볶음5.6.10 간장무조림 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 닭살채소볶음2.5.6.10.15.16 양배추나물무침 배추김치9	파프리카돈육덮밥 5.6.10.18 채소당면국5.6 오이맛살샐러드1.5.6.8 깍두기9	차조밥 애호박된장국5.6 돼지고기청국장볶음5.6.16 숙주나물무침 배추김치9				
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	잔치국수1.5.6	찬란철호박비빔1.2.6+우유2	찐감자+오렌지쥬스	물만두5.6.10+요구르트2				
열량/단백질	411/14	445/17	419/15	393/15	405/14				
일자	31(월) 삼삼데이	 : [8월 노란색 파프리카] 파프리카돈육볶음 파프리카는 비타민C와 베타카로틴이 풍부해 면역력 강화에 도움→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영 친숙도 높이기 ① 13일 :  버섯파프리카볶음 ② 27일 :  파프리카돈육덮밥 ③ 28일 :  파프리카스티크							
오전간식	방울토마토12+뽕로호삼	삼삼데이 : [8월 31일] 저염 신메뉴 : 단호박배추된장국 건강한 식품관 형성을 위한 『저염의 날』 점심 저염 메뉴 제공→ 매월 3이 들어가는 날 중 하루를 저염의 날로 운영 ※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 전고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 미르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 감귤배추김치, 깍두기는 잘게 잘라 맵치 않게 제공							
점심	백미밥 호박배추된장국5.6 닭살브로콜리조림5.6.15 김구이 깍두기9								
오후간식	사과잼빵1.2.6+우유2								
열량/단백질	412/13								
◆ 본 메뉴 우측 또는 하단 (매뉴): 대체가 가능한 메뉴 (+매뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 ◆ (♣매뉴) : 만 1~2세 대체 메뉴 ◆ 수산물 대체 메뉴 : 선택하여 사용 가능									
※ 8월 제철 식재료 안내  과일 : 복숭아, 수박, 참외, 포도, 자두, 블루베리 채소 : 오이, 가지, 감자, 옥수수, 도라지 해산물 : 전복, 갈치, 오징어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.									
알레르기 유발 식품	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13야행산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19자 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음 ※ 카레가루, 하이알리드가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기								
원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미	배추김치	콩(두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
(당월사용착재료 표기필수)	밥	죽	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	-
	수산물		다랑어		식육/포장육/식육가공품/수산가공품		식재료명		베이컨[5일]
	고등어	명태 (코다리동태)	오징어	참치	가쓰오부시	[육류수산물명](소·돼지·닭·명태 등)			돼지고기·미국산
	-	러시아산	-	-	-				

2026년 위생 통신교육자료

생활 속 환경호르몬 예방 관리법



환경호르몬이란?

산업 활동 등으로 만들어진 물질로,
우리 몸의 **호르몬 주요 기능에 장애**를 일으키는 **내분비계장애물질**

🔄 환경호르몬이 인체에 미치는 영향

- ① 호르몬 기능 이상으로 인한 성인 불임 증가
- ② 어린이 성장발달 및 두뇌 발달에 악영향
- ③ 면역기능 감소 및 발암 유발



환경호르몬의 종류와 특성

물질명	파라벤	비스페놀A	포름알데하이드	프탈레이트
발생원	 화장품, 샴푸, 린스, 로션 등	 물병, 통조림, 플라스틱 그릇 등	 살충제, 방부제 등	 장난감, 세제, 빨대, 매니큐어 등
특성	성호르몬 교란, 암 유발, 전립선 장애	성조숙증, 발달장애, 비만, 학습 능력 저하	기관지 수축, 알레르기 유발	행동장애, 인지 발달 저해



환경호르몬 예방수칙



일회용품 사용 자제!



플라스틱 장난감보다
친환경 장난감 사용



하루 3번 환기 생활화



전자레인지 플라스틱
용기 사용 금지



바닥 및 물걸레
청소 필수



손 씻기 생활화



식이섬유가 많이 함유된
녹황색 채소 자주 섭취



권장량의 물
정기적으로 마시기



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