

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2020), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2024)을 바탕으로 작성하였습니다.

연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ① 1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
* 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
* 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)
② 식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

식단 테마

- ① 어린이의 건강증진 및 성장을 도모하고, 영양과 관련된 다양한 지식을 높이는 중재를 넘어 올바른 식품을 선택하고 지속 가능한 환경을 유지할 수 있는 자세를 능동적으로 터득하도록 돕는 '스스로' 식단 (+ 플러스, -마이너스, 로컬푸드)
② 이달의 신메뉴, 이달의 영양소(플러스데이), 저염저당메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이를 선정하여 채소 및 과일 섭취 늘리기, 영양소의 효능, 로컬푸드 등에 대한 다양한 내용을 소개

이달의 신메뉴	이달의 영양소와 플러스 메뉴
버섯유부초밥	비타민C / 시금치나물, 파프리카달걀부침

식단 내 표기 사항

- ① **이달의신메뉴**: 건강에 도움이 되는 영양소와 채소·과일 섭취를 늘리기 위한 채소·과일을 이용한 신메뉴 제공
② **푸른데이**: 지속가능한 건강한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기물 등을 고려한 메뉴 제공
③ **플러스데이**: 어린이의 건강증진 및 성장에 도움을 주는 영양소가 많이 함유된 메뉴를 매월 제공
④ **연령별메뉴**: 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세, 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공

10월의 플러스데이 [비타민C]

비타민C는 수용성 비타민으로 체내에서 항산화제로 작용하며, 뼈·인대·근육 및 혈관의 기본 구조를 형성하는 단백질인 콜라겐 합성에 관여합니다. 또한 철의 흡수를 촉진하고, 면역력 증가 및 화학적인 해독작용에도 관여합니다. 한국인의 비타민C 평균 필요량 미만 섭취자는 68.7%로, 10명 중 7명은 비타민C가 부족한 것으로 나타났습니다. 비타민C가 부족하면 괴혈병, 관절통, 상처 회복 지연, 부종, 성장 지연, 골절 등의 증상이 발생할 수 있으므로 매일 채소·과일 섭취를 통해 보충하는 것이 좋습니다. 비타민C는 밀감, 레몬 같은 감귤류, 딸기, 키위 등의 과일과 파프리카, 브로콜리, 시금치, 양배추, 케일 등의 녹색 채소류에 많이 들어 있습니다. 식품 중의 비타민C는 산소, 수분, 열 등과 만나면 손실되기 쉬우므로 과일과 채소는 신선한 것으로 구입하여 장기간 공기에 노출되지 않도록 하며, 조리 시 물에 너무 오래 담가 두거나 장시간 가열하지 않도록 주의합니다.

출처 : 2023 국민건강통계(질병관리청, 2024), 이해하기 쉬운 식품과 영양(파워북, 2023), 식품과 영양(교문사, 2022)

원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비야니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선까스, 진미채, 참치, 어묵 등

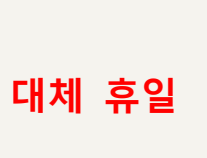
생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 궁중닭갈비⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 모듬버섯나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양달걀찜① 오이부추무침	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 감자미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥
오후 간식	떡케이크/과채주스 케이크①②⑤⑥/유유②	떡케이크/과채주스 케이크①②⑤⑥/유유②	떡케이크/과채주스 케이크①②⑤⑥/유유②	떡케이크/과채주스 케이크①②⑤⑥/유유②	떡케이크/과채주스 케이크①②⑤⑥/유유②	떡케이크/과채주스 케이크①②⑤⑥/유유②
열량/단백질	559/31 665/34	563/23 669/27	522/21 628/25	540/20 646/23	583/19 689/22	581/19 687/22

자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
단감	50	26	0.2	샤인머스켓	50	33	0.2	포도	50	28.5	0.3
멜론	50	20	0.8	오렌지	50	23.5	0.4	고구마스틱	35	57.4	0.4
바나나	50	39.5	0.5	키위	50	30.5	0.4	당근스틱	35	10.9	0.4
배	50	23	0.2	토마토	50	9.5	0.5	오이스틱	35	4.5	0.4
사과	50	28	0.1	파인애플	50	26.5	0.2	파프리카스틱	35	9.1	0.3

날짜(요일)	식단 작성자 : 김예은, 김나을 영양사 / 발행일 2025.9.19(금)		10월 1일(수)	10월 2일(목)	10월 3일(금)	10월 4일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내 하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산 지를 확인하시기 바랍니다.		샤인머스켓	미숫가루⑤, 우유②	 개천절	채소스틱
중식			오리고기채소덮밥⑤⑥ 맑은배춧국 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 연탄발효유② 안배운콩비지짜개⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑨		차조밥/배추김치⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 숙주피망무침
오후간식			잔치국수⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥, 보리차		-
열량/단백질			387/16	472/14		265/12
날짜(요일)	10월 6일(월)	10월 7일(화)	10월 8일(수)	10월 9일(목)	10월 10일(금)	10월 11일(토)
오전간식	 추석 연휴		 대체 휴일		바나나	슬라이스치즈②
중식					흰쌀밥/깍두기⑨ 콩나물파국⑤ 쇠고기잡스테인크⑤⑥⑩⑪ 청경채무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 두부가지조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥
오후간식					감자샐러드①⑤	-
열량/단백질					348/12	298/14
날짜(요일)	10월 13일(월)	10월 14일(화)	10월 15일(수)	10월 16일(목)	10월 17일(금)	10월 18일(토)
오전간식	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	두부과자①⑤⑥, 우유②	반시	우유식빵①②⑤⑥
중식	흑미밥/깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 저염숙주나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 시금치나물⑤⑥	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑪⑫ 수제비국⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 맑은느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 솥갓국⑤⑥ 닭고기주물럭⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 삼색나물무침⑤⑥
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	김가루주먹밥	찐단호박, 옥수수차	찐만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	372/16	525/20	425/15	490/19	367/23	311/14
날짜(요일)	10월 20일(월)	10월 21일(화)	10월 22일(수)	10월 23일(목)	10월 24일(금)	10월 25일(토)
오전간식	반시	미숫가루⑤, 우유②	배	채소스틱, 슬라이스치즈②	배	두유⑤
중식	기장밥/배추김치⑨ 감자애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 양배추당근무침	쇠고기무밥+양념장⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 달걀폭찜①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 브로콜리무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 콩나물숙채⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 닭살파인애플볶음⑤⑥⑩ 김자반
오후간식	버섯유부초밥①②⑤⑥	파프리카토스트①②⑤⑥, 동굴레차	부추채소전①⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥	-
열량/단백질	392/17	460/24	473/18	500/24	372/17, 398/14	335/17
날짜(요일)	10월 27일(월)	10월 28일(화)	10월 29일(수)	10월 30일(목)	10월 31일(금)	
오전간식	샤인머스켓	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	바나나	
중식	차조밥/깍두기⑨ 열갈이된장국⑤⑥ (돼지고기두루치기⑤⑥⑩) 당평채⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 콩가루시금치국⑤ 쇠고기고구마볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤	돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 저장연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 파프리카달걀부침①⑤ 취나물볶음⑤⑥	
오후간식	삶은달걀①, 옥수수차	통밀식빵+크림스프①②⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	영양주먹밥⑤	
열량/단백질	346/21, 346/18	515/16	373/17	479/24	377/14	

밥	배추김치		백김치	콩류		콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)		
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	콩비지	국용	볶음용	찜용
국산	국산	산	국산	국산	국산	국산	국(한우)산	국(한우)산	국(한우)산
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		수산물 가공품	해물동그랑땡	
			오징어		돼지고기	쇠고기		오징어	
			국산		국(내)산	국산		국산	외국(칠레,페루,중국)산
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									
■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)									

날짜(요일)		식단 작성자 : 김예은, 김나을 영양사 / 발행일 2025.9.19.(금)		10월 1일(수)		10월 2일(목)		10월 3일(금)		10월 4일(토)			
오전간식		[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물을 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내 하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.		샤인머스켓		미숫가루⑤, 우유②				채소스틱			
중식				오리고기채소덮밥⑤⑥ 맑은배춧국 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②		기장밥/배추김치⑨ 연양념채우 콩비지찌개⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑨		차조밥/배추김치⑨ 들깨아욱국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 숙주피망무침					
오후간식				잔치국수⑤⑥		밤식빵①②⑤⑥, 보리차		개천절		-			
열량/단백질				이미지 출처 : PIXTA, Gettyimagebank, Utoimage		621/27		663/20		379/18			
날짜(요일)		10월 6일(월)		10월 7일(화)		10월 8일(수)		10월 9일(목)		10월 10일(금)		10월 11일(토)	
오전간식		 추석 연휴		대체 휴일		 한글날		바나나		슬라이스치즈②			
중식								흰쌀밥/깍두기⑨ 콩나물파국⑤ 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑫⑬ 청경채무침⑤⑥		기장밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 두부가지조림⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥			
오후간식								감자샐러드①⑤		-			
열량/단백질								555/20		407/19			
날짜(요일)		10월 13일(월)		플릭스데이 10월 14일(화)		푸른데이 10월 15일(수)		10월 16일(목)		10월 17일(금)		10월 18일(토)	
오전간식		샤인머스켓		떠먹는요구르트②		샤인머스켓		두부과자①⑤⑥, 우유②		반시		우유식빵①②⑤⑥	
중식		흑미밥/깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 저염숙주나물⑤⑥		차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 시금치나물⑤⑥		돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 수제비국⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥/깍두기⑨ 맑은느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥		흰쌀밥/배추김치⑨ 숙갓국⑤⑥ 닭고기주물럭⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 삼색나물무침⑤⑥	
오후간식		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		김가루주먹밥		찐단호박, 옥수수차		찐만두⑤⑥⑩		-	
열량/단백질		548/23		707/27		623/22		658/26		540/34		445/20	
날짜(요일)		이달의산책 10월 20일(월)		10월 21일(화)		푸른데이 10월 22일(수)		10월 23일(목)		10월 24일(금)		10월 25일(토)	
오전간식		반시		미숫가루⑤, 우유②		배		채소스틱, 슬라이스치즈②		배		두유⑤	
중식		기장밥/배추김치⑨ 감자애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 양배추당근무침		쇠고기무밥+양념장⑤⑥⑬ 들깨미역국⑤⑥ 달걀폭찜①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 요구르트②		차조밥/깍두기⑨ 복엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 브로콜리무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 삼치조림⑤⑥ 콩나물숙채⑤⑥		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은시래기국⑤⑥ 달걀파인애플볶음⑤⑥⑬ 김자반	
오후간식		버섯유부초밥①②⑤⑥		프리카토스트⑫⑬⑭, 동굴레차		부추채소전①⑤⑥		모닝빵①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥		-	
열량/단백질		560/24		673/35		654/25		643/30		542/25 574/21		439/23	
날짜(요일)		10월 27일(월)		10월 28일(화)		10월 29일(수)		10월 30일(목)		플릭스데이 10월 31일(금)			
오전간식		샤인머스켓		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		샤인머스켓		떠먹는요구르트②		바나나			
중식		차조밥/깍두기⑨ 열갈이된장국⑤⑥ (돼지고기두루치기)⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 콩가루시금치국⑤ 쇠고기고구마볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤		돼지고기잡채밥⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 저당연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥		흑미밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 파프리카달걀부침①⑤ 취나물볶음⑤⑥			
오후간식		삶은달걀①, 옥수수차		통밀식빵+크림스프①②⑤⑥		모듬어묵탕⑤⑥		찐고구마, 우유②		영양주먹밥⑤			
열량/단백질		505/32 503/27		673/21		530/25		612/30		555/21			

밥	배추김치		백김치	콩류		콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)		
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	콩비지	국용	볶음용	찜용
국산	국산	산	국산	국산	국산	국산	국(한우)산	국(한우)산	국(한우)산
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육 가공품	떡갈비		수산물 가공품	해물동그랑땡	
			오징어		돼지고기	쇠고기		오징어	
			국산		국(내)산	국산		국산	외국(칠레,페루,중국)산
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지 해야 합니다. (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)									

생일 식단	
날짜(요일)	10월 16일(목)
오전간식	두부과자①⑤⑥, 우유②
중식	흰쌀밥/배추김치⑨ 감자미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	•

10월 오후 연장반 돌봄 간식 식단표

10월 1주	9/29일(월)	1일(수)	2일(목)
	우유 치즈 촉촉 케이크 프룻프룻 망고	딸기 롤 케이크 쭈욱 짜 먹는 애플주스	요거톡 초코그래놀라
10월 3주	13일(월)	15일(수)	17일(금)
	미니 호떡 요거 타임 (베리베리)	오븐에 구운 마들렌 도넛 멸균우유	우리밀 두부과자 식물성 유산균 요구르트
10월 4주	20일(월)	22일(수)	24일(금)
	풍부한 영양 3.3곡물 강정 멸균우유	우리밀 초코머핀 포도주스	유기농 쌀과자 배안에 도라지
10월 5주	27일(월)	29일(수)	31일(금)
	고칼슘 꼬마약과 탱글탱글 모스캣 코코주스 (푸딩)	두유풍당 시폰케이크(초코) 스위트 애플망고	미니치즈롤인 (뚜레쥬르) 멸균우유

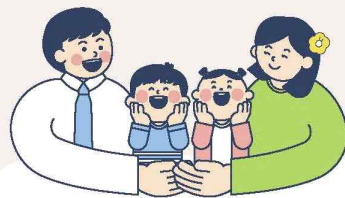
* 위 식단은 공급업체의 운영 사정에 상황에 따라 변동될 수 있습니다.



10

우리 아이 위생·안전 지킴이!

가을철 더 조심해야하는 식물성 독소에 대해 알아보아요!



1. 식물성 독소란?

식물에서 자연적으로 만들어진 독소

우리가 자주 먹는 식재료에도 식물성 독소가 있다는 사실!

특히 가을은 잘못 섭취하면 자연독으로 인한 식중독이 많이 발생하는 계절입니다.

어떤 식재료를 먹을 때 주의 해야하는지 알아보도록 하겠습니다.

2. 식품 속 식물성 독소 종류와 예방법



감자 솔라닌

감자는 햇빛에 오래 노출되면
녹색으로 변하며 싹이 나고
아린맛이 증가하는데, 이 부위에
솔라닌이 함유되어 있습니다.

※ 솔라닌을 30mg 이상 섭취 시
복통, 구토, 현기증이 나타날 수 있습니다.



은행 시안배당체

시안배당체는 효소에 의해 분해되며,
이때 생성되는 시안화수소가
청색증을 유발합니다.

※ 청색증: 혈액 속 산소가 줄고 이산화탄소가
증가해 피부가 파래지고 호흡이 곤란한
증상이 나타날 수 있습니다.

이렇게 예방해요!



서늘한 곳 보관

10℃ 이상의
통풍이 잘 되고 서늘하며
어두운 곳에 보관



사과와 함께 보관

사과에서 생성된
에틸렌가스가 감자에
싹이 나는 것을 방지
(감자 10kg에 사과 1개)



싹 잘라내기

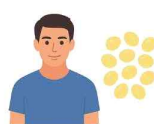
솔라닌은 가열에
분해되지 않고,
물을 씻기지 않으므로
싹을 잘라내야 함

이렇게 예방해요!



익혀먹기

독소를 분해하기 위해
꼭 익혀서 섭취



어른 10알 ↓

어른은 하루 10알
이내로 섭취



어린이 2~3알 ↓

어린이는 하루 2~3알
이내로 섭취



고사리

프타퀼로사이드

고사리에도 들어있는 독소!
하지만 일반적인 조리과정으로
제거되니 안심할 수 있습니다.



토란

옥살산칼슘 / 호모겐티스산

토란의 아린맛을 내는 독소!
이를 제거하지 않고 먹을 경우
복통, 구토 증세가 나타납니다.

이렇게 예방해요!

5분 이상
데치기

고사리를 끓는 물에
5분 이상 데치기

물에
담가 두기

데친 고사리를
12시간 동안
물에 담가두기

이렇게 예방해요!

5분 이상
삶기

토란의 아린맛이
없어질 때까지
끓는 물에 5분 이상 삶기

물에
담가 두기

삶은 토란을
물에 담가두기

출처: 식생활안전관리원, 식품의약품안전처, 식품안전나라