

우리 아이를 위한 연령별 맞춤 레시피

영유아는 발달 상황에 따라 제공되는 음식이 달라져야 하므로 개인의 특성을 고려하여 음식을 제공해야 합니다. 영유아기는 맛에 대한 기호가 형성되는 시기이므로 기름진 음식이나 짠맛, 단맛에 익숙해지지 않도록 유의해 주세요.

만 1-2세

차조밥
양배추된장국
삼치무조림
팽이버섯전
씻은 깍두기



만 3-5세

차조밥
양배추된장국
삼치양념조림
미니새송이볶음
깍두기



연령별 메뉴 레시피

1 만 1-2세

팽이버섯전



☑️ **식품알레르기 유발물질**
난류, 대두(콩류), 밀



재료(1인분)

팽이버섯 10g, 당근 2g, 양파 3g, 달걀 7g, 밀가루 3g, 콩기름 2g, 소금 0.1g

1



팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 0.5cm 이하로 잘게 다진다.

2



①에 달걀과 밀가루를 풀고 소금으로 간을 한다.

3



팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.



제공량
25g



에너지
42.3kcal



단백질
1.4g



칼슘
5.5mg



철
0.29mg



나트륨
47.0mg

Tip

• 어금니가 아직 없는 어린 유아는 버섯류를 섭취하기가 어려우므로 잘게 다져서 전 등의 메뉴로 제공할 수 있음

2 만 3-5세

삼치양념조림



☑️ **식품알레르기 유발물질**
대두(콩류), 밀



재료(1인분)

삼치 35g, 대파 5g, 간장 2g, 마늘 1g, 참기름 0.2g, 참깨 0.1g, 고춧가루 0.1g, 후추 약간

1



삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밀간을 한다.

2



파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다.

3



파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념을 만든다.

4



냄비에 ①을 담고 그 위에 ③의 양념을 올려 졸인다.



제공량
40g



에너지
46.6kcal



단백질
7.3g



칼슘
4.5mg



철
0.1mg



나트륨
110.2mg

Tip

• 만 3세 유아에게도 고춧가루는 제외하는 것을 권장함
• 만 5세 이상은 개인에 따라 약간의 고춧가루 양념을 섭취할 수 있음



위생

안전한 도시락 준비·보관·섭취 요령



준비

- ✓ 조리 전·후 올바른 손 씻기
 - 반드시 비누 등 **손 세정제**를 이용하여 흐르는 물에 **30초 이상** 씻기
- ✓ 위생적으로 만들기
 - 과일 채소류 등은 흐르는 물로 **깨끗이** 씻기
 - 조리 음식은 중심부까지 **완벽히 익히기**
- ✓ 안전하게 용기에 담기
 - 밥과 반찬은 **식힌 후** 별도 용기에 각각 따로 담기



보관·운반

- ✓ 시원한 곳에 보관·운반 하기
 - 조리된 식품은 **실온에서 2시간 이상 방치하지 않기**
 - 가급적 **아이스박스** 등을 이용하여 **10°C 이하**에서 보관·운반하기
 - 햇빛이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 보관하지 않기
 - * 자동차 트렁크는 외부보다 온도가 높기 때문에 세균 증식에 용이함



섭취

- ✓ 개인위생 관리 철저히 하고, 안전한 물 마시기
 - 식사 전 반드시 **손을 깨끗이 씻기**(물 티슈로 닦기)
 - 마실 물은 가정에서 미리 준비하고, 안전성이 확인되지 않는 계곡물이나 샘물 등을 함부로 마시지 않기
- ✓ 장기간 실온, 자동차 트렁크에 보관된 음식은 먹지 않기
 - **남은 음식과 음료수**는 장기간 이동 중 식중독 균 증식 우려가 있으므로 집으로 다시 챙겨와 **섭취하지 않도록 하기**



출처: 중앙급식관리지원센터 (19-ES-가정통신문-08), 작성자: 군산시어린이 급식관리지원센터
식품의약품안전처 식중독예방과

 **어린이급식관리지원센터**
Center for Children's Foodservice Management

고창군센터 063)563-2830
군산시센터 063)469-7459
김제시센터 063)544-7240
남원시센터 063)626-1116
무주군센터 063)323-1247

부안군센터 063)581-1151
장수군센터 063)353-2517
전주시 덕진구센터 063)270-5941
전주시 완산구센터 063)220-4650
정읍시센터 063)531-1303

진안군센터 063)433-2315
완주군센터 063)291-7800
익산시센터 063)723-2440
임실군센터 063)644-5006
순창군센터 063)653-9576