

# 5월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만3~5세)

| 구분     | ※ 알림                                                                                                                     | 1(수/근로자의날)                                        |                                                                                    | 2(목)                                             | 3(금)                                                  | 4(토)                                             |              |                     |                      |                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|----------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                          | 참외                                                |                                                                                    | 타락죽                                              | 파인애플                                                  | 누룽지탕                                             |              |                     |                      |                                        |
| 점심식사   | ▶ <b>식품알레르기 유발식품</b><br>난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 | 대패삼겹덮밥<br><b>V온육국</b><br><b>V오렌지양상추샐러드</b><br>깍두기 |                                                                                    | 기장밥<br>두부된장국<br>삼치구이<br><b>V브로콜리나물</b><br>배추김치   | 현미밥<br>감자국<br>쇠고기양파볶음<br><b>V숙주나물</b><br>배추김치         | <b>V꼬마김밥</b><br>가다랑어포국<br><b>V일미마요무침</b><br>배추김치 |              |                     |                      |                                        |
| 오후간식   | ▶ <b>화요일 목요일</b> 은 영도 기록 날!<br>▶ <b>V 표시</b> 는 TCS Food 식단입니다.                                                           | 무지개떡<br>우유                                        |                                                                                    | 궁중떡볶이                                            | 단팥빵<br>우유                                             | 미숫가루                                             |              |                     |                      |                                        |
| 열량/단백질 |                                                                                                                          | 620/23                                            |                                                                                    | 632/25                                           | 632/21                                                | 602/20                                           |              |                     |                      |                                        |
| 구분     | 6(월/대체육일)                                                                                                                | 7(화)                                              | 8(수)                                                                               | 9(목)                                             | 10(금)                                                 | 11(토)                                            |              |                     |                      |                                        |
| 오전간식   |                                         | 멸치죽                                               | 키위                                                                                 | 흑미죽                                              | <b>V스테비아토마토</b>                                       | 슬라이스치즈                                           |              |                     |                      |                                        |
| 점심식사   |                                                                                                                          | 수수밥<br>맑은황태국<br>닭갈비<br>쌈무<br>배추김치                 | 흰쌀밥<br>양송이소프<br>돈까스&소스<br><b>V양배추겉절이</b><br>깍두기                                    | 기장밥<br>호박수제비국<br>고등어김치조림<br><b>V콩나물무침</b><br>깍두기 | 현미밥<br>순두부국<br><b>V쇠고기잡채</b><br><b>V시금치나물</b><br>배추김치 | 오므라이스<br>미소장국<br>볼어묵조림<br>배추김치                   |              |                     |                      |                                        |
| 오후간식   |                                                                                                                          | 고구마요거트범벅                                          | 백설기<br>우유                                                                          | 프렌치토스트                                           | 크로와상<br>우유                                            | 식혜                                               |              |                     |                      |                                        |
| 열량/단백질 |                                                                                                                          | 621/25                                            | 645/23                                                                             | 672/25                                           | 646/22                                                | 601/23                                           |              |                     |                      |                                        |
| 구분     | 13(월)                                                                                                                    | 14(화)                                             | 15(수/석가탄신일)                                                                        | 16(목)                                            | 17(금)                                                 | 18(토)                                            |              |                     |                      |                                        |
| 오전간식   | 바나나                                                                                                                      | 닭죽                                                |  | 김치죽                                              | 오렌지                                                   | 떠먹는요구르트                                          |              |                     |                      |                                        |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>떡만둣국<br>새우케첩볶음<br><b>V청경채나물</b><br>배추김치                                                                          | 수수밥<br>꽃게된장국<br>메추리알장조림<br>애호박나물<br>배추김치          |                                                                                    | 기장밥<br>쇠고기묵국<br>해물완자전<br><b>V연근흑깨무침</b><br>배추김치  | 현미밥<br>조갯살부추국<br>오리불고기<br><b>V숙주나물</b><br>배추김치        | 흰쌀밥1/3공기<br><b>V잔치국수</b><br>콩자반<br>배추김치          |              |                     |                      |                                        |
| 오후간식   | 웨이감자<br>우유                                                                                                               | 치즈스틱                                              |                                                                                    | <b>V유부초밥</b>                                     | 롤빵<br>우유                                              | 누룽지죽                                             |              |                     |                      |                                        |
| 열량/단백질 | 646/23                                                                                                                   | 612/25                                            |                                                                                    | 653/21                                           | 613/25                                                | 615/25                                           |              |                     |                      |                                        |
| 구분     | 20(월)                                                                                                                    | 21(화)                                             | 22(수/국없는날)                                                                         | 23(목)                                            | 24(금)                                                 | 25(토)                                            |              |                     |                      |                                        |
| 오전간식   | <b>V토마토</b>                                                                                                              | 장국죽                                               | 오렌지                                                                                | 크림스프                                             | 사과                                                    | 두유                                               |              |                     |                      |                                        |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>모듬버섯탕<br>쇠고기당근볶음<br><b>V깻잎나물</b><br>배추김치                                                                         | 수수밥<br>콩나물국<br>닭강정<br><b>V마카로니아샐러드</b><br>배추김치    | 채소카레라이스<br>돈육토마토볶음<br><b>V치커리우자무침</b><br>배추김치                                      | 기장밥<br>시래깃국<br>오징어볶음<br><b>V시금치나물</b><br>배추김치    | 현미밥<br>쇠고기미역국<br>두부구이<br><b>V브로콜리나물</b><br>배추김치       | <b>V참치채소비빔밥</b><br>실파맑은국<br>감자고로케<br>배추김치        |              |                     |                      |                                        |
| 오후간식   | 찐단호박&꿀<br>우유                                                                                                             | 어묵탕                                               | 바람떡<br>우유                                                                          | <b>V잔멸치주먹밥</b>                                   | 롤링치즈빵<br>우유                                           | 슬라이스치즈                                           |              |                     |                      |                                        |
| 열량/단백질 | 633/22                                                                                                                   | 671/25                                            | 662/22                                                                             | 637/23                                           | 628/22                                                | 609/25                                           |              |                     |                      |                                        |
| 구분     | 27(월)                                                                                                                    | 28(화)                                             | 29(수)/생일                                                                           | 30(목)                                            | 31(금)                                                 |                                                  |              |                     |                      |                                        |
| 오전간식   | 오렌지                                                                                                                      | 게살죽                                               | 바나나                                                                                | 김가루잡쌀죽                                           | 씨없는포도                                                 |                                                  |              |                     |                      |                                        |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>돈육김치국<br>채소달걀찜<br>우영조림<br>깍두기                                                                                    | 수수밥<br>애호박국<br>차돌박이숙주볶음<br>파프리카초무침<br>배추김치        | 잡쌀팔밥<br>들깨미역국<br>쇠갈비찜<br>무생채<br>배추김치                                               | 기장밥<br>닭개장<br>흰살생선전<br>감자채당근볶음<br>배추김치           | 현미밥<br>버섯된장국<br>돈사태찜<br><b>V상추나물</b><br>깍두기           |                                                  |              |                     |                      |                                        |
| 오후간식   | 고구마맛탕<br>우유                                                                                                              | 미니핫도그                                             | 생크림케이크<br>우유                                                                       | <b>V생과일샐러드</b>                                   | 모닝빵+딸기잼<br>우유                                         |                                                  |              |                     |                      |                                        |
| 열량/단백질 | 652/27                                                                                                                   | 639/21                                            | 656/22                                                                             | 671/23                                           | 628/22                                                |                                                  |              |                     |                      |                                        |
| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지)                                                                                                           | 배추김치                                              | 소고기                                                                                | 돼지고기                                             | 닭고기                                                   | 오리고기<br>(훈제오리)                                   | 콩<br>(대두)    | 어·육류 가공품            |                      |                                        |
|        | 백미:국내산<br>현미:국내산<br>흑미:국내산<br>잡쌀:국내산                                                                                     | 배추<br>국내산<br>고춧가루<br>국내산                          | 국내산                                                                                | 국내산                                              | 국내산                                                   | 국내산                                              | 국내산<br>(외국산) | 흰살생선<br>명태살<br>러시아산 | 어묵<br>연육:중국,<br>베트남산 | 해물완자<br>오징어:칠레,페루,중국등<br>연육:베트남,인도네시아산 |
|        |                                                                                                                          | 수산물                                               | 꽃게<br>국산                                                                           | 새우<br>베트남                                        | 황태<br>러시아                                             | 고등어<br>국산                                        | 오징어<br>국산    | 조갯살<br>국산           | 목<br>중국산             |                                        |

발행처: 레미안어반파크어린이집  
발행일: 2024년 4월 30일  
원 장: 이 송 하

# 5월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산경구  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Food Management Support Center  
식생활교육지원팀

| 구분     | ※ 알림                                                                                                                     | 견학                                             | 1(수/근로자의날)                                                                         | 2(목)                                                               | 3(금)                                                  | 4(토)                                                |                           |                      |                      |                                        |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                          |                                                | 참외                                                                                 | 타락죽                                                                | 파인애플                                                  | 누룽지탕                                                |                           |                      |                      |                                        |
| 점심식사   | ▶ <b>식품알레르기 유발식품</b><br>난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 |                                                | 대패삼겹덮밥<br><b>V온묵국</b><br><b>V오렌지양상추샐러드</b><br>깍두기                                  | 기장밥<br>두부된장국<br>삼치구이<br><b>V브로콜리나물</b><br>배추김치                     | 현미밥<br>감자국<br>쇠고기양파볶음<br><b>V숙주나물</b><br>배추김치         | <b>V꼬마김밥</b><br>가다랑어포국<br><b>V부드러운알마요무침</b><br>배추김치 |                           |                      |                      |                                        |
| 오후간식   | ▶ <b>화요일 목요일</b> 은 영도 기록 날!<br>▶ <b>V 표시</b> 는 TCS Food 식단입니다.                                                           |                                                | 무지개떡<br>우유                                                                         | 궁중떡볶이                                                              | 단팥빵<br>우유                                             | 미숫가루                                                |                           |                      |                      |                                        |
| 열량/단백질 |                                                                                                                          |                                                | 403/15                                                                             | 411/25                                                             | 411/14                                                | 391/13                                              |                           |                      |                      |                                        |
| 구분     | 6(월/대체휴일)                                                                                                                | 7(화)                                           | 8(수)                                                                               | 9(목)                                                               | 10(금)                                                 | 11(토)                                               |                           |                      |                      |                                        |
| 오전간식   |                                         | 멸치죽                                            | 키위                                                                                 | 흑미죽                                                                | <b>V스테비아토마토</b>                                       | 슬라이스치즈                                              |                           |                      |                      |                                        |
| 점심식사   |                                                                                                                          | 수수밥<br>맑은황태국<br>닭갈비<br>쌈무<br>배추김치              | 흰쌀밥<br>양송이소프<br>돈까스&소스<br><b>V양배추겉절이</b><br>깍두기                                    | 기장밥<br>호박수제비국<br>고등어김치조림<br><b>V콩나물무침</b><br>깍두기                   | 현미밥<br>순두부국<br><b>V쇠고기잡채</b><br><b>V시금치나물</b><br>배추김치 | 오므라이스<br>미소장국<br>불어묵조림<br>배추김치                      |                           |                      |                      |                                        |
| 오후간식   |                                                                                                                          | 고구마요거트범벅                                       | 백설기<br>우유                                                                          | 프렌치토스트                                                             | 크로와상<br>우유                                            | 식혜                                                  |                           |                      |                      |                                        |
| 열량/단백질 |                                                                                                                          | 404/16                                         | 419/15                                                                             | 437/17                                                             | 420/15                                                | 391/15                                              |                           |                      |                      |                                        |
| 구분     | 13(월)                                                                                                                    | 14(화)                                          | 15(수/석가탄신일)                                                                        | 16(목)                                                              | 17(금)                                                 | 18(토)                                               |                           |                      |                      |                                        |
| 오전간식   | 바나나                                                                                                                      | 닭죽                                             |  | 김치죽                                                                | 오렌지                                                   | 떠먹는요구르트                                             |                           |                      |                      |                                        |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>떡만둣국<br>새우케첩볶음<br><b>V청경채나물</b><br>배추김치                                                                          | 수수밥<br>꽃게된장국<br>메추리알장조림<br>애호박나물<br>배추김치       |                                                                                    | 기장밥<br>쇠고기뭇국<br>해물완자전<br><b>V부드러운연근황새무침</b><br>배추김치                | 현미밥<br>조갯살부추국<br>오리불고기<br><b>V숙주나물</b><br>배추김치        | 흰쌀밥1/3공기<br><b>V잔치국수</b><br>콩자반<br>배추김치             |                           |                      |                      |                                        |
| 오후간식   | 웨이감자<br>우유                                                                                                               | 치즈스틱                                           |                                                                                    | <b>V유부초밥</b>                                                       | 롤빵<br>우유                                              | 누룽지죽                                                |                           |                      |                      |                                        |
| 열량/단백질 | 420/15                                                                                                                   | 398/16                                         |                                                                                    | 424/14                                                             | 399/16                                                | 400/16                                              |                           |                      |                      |                                        |
| 구분     | 20(월)                                                                                                                    | 21(화)                                          | 22(수/국없는날)                                                                         | 23(목)                                                              | 24(금)                                                 | 25(토)                                               |                           |                      |                      |                                        |
| 오전간식   | <b>V토마토</b>                                                                                                              | 장국죽                                            | 오렌지                                                                                | 크림스프                                                               | 사과                                                    | 두유                                                  |                           |                      |                      |                                        |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>모듬버섯탕<br>쇠고기당근볶음<br><b>V깻잎나물</b><br>배추김치                                                                         | 수수밥<br>콩나물국<br>닭강정<br><b>V마카로니아샐러드</b><br>배추김치 | 채소카레라이스<br>돈육토마토볶음<br><b>V치커리유자무침</b><br>배추김치                                      | 기장밥<br>시래깃국<br>해물완자전<br><b>V부드러운오징어볶음</b><br><b>V시금치나물</b><br>배추김치 | 현미밥<br>쇠고기미역국<br>두부구이<br><b>V브로콜리나물</b><br>배추김치       | <b>V참치채소비빔밥</b><br>실파맑은국<br>감자고로케<br>배추김치           |                           |                      |                      |                                        |
| 오후간식   | <b>V찐단호박</b><br>우유                                                                                                       | 어묵탕                                            | 바람떡<br>우유                                                                          | <b>V잔멸치주먹밥</b>                                                     | 롤링치즈빵<br>우유                                           | 슬라이스치즈                                              |                           |                      |                      |                                        |
| 열량/단백질 | 412/15                                                                                                                   | 436/16                                         | 430/14                                                                             | 414/15                                                             | 408/15                                                | 396/16                                              |                           |                      |                      |                                        |
| 구분     | 27(월)                                                                                                                    | 28(화)                                          | 29(수)/생일                                                                           | 30(목)                                                              | 31(금)                                                 |                                                     |                           |                      |                      |                                        |
| 오전간식   | 오렌지                                                                                                                      | 게살죽                                            | 바나나                                                                                | 김가루잡쌀죽                                                             | 씨없는포도                                                 |                                                     |                           |                      |                      |                                        |
| 점심식사   | 검정쌀밥<br>돈육김치국<br>채소달걀찜<br><b>V부드러운우엉조림</b><br>깍두기                                                                        | 수수밥<br>애호박국<br>차돌박이숙주볶음<br>파프리카초무침<br>배추김치     | 잡쌀팔밥<br>들깨미역국<br>쇠갈비찜<br>무생채<br>배추김치                                               | 기장밥<br>닭개장<br>흰살생선전<br>감자채당근볶음<br>배추김치                             | 현미밥<br>버섯된장국<br>돈사태찜<br><b>V상추나물</b><br>깍두기           |                                                     |                           |                      |                      |                                        |
| 오후간식   | 고구마맛탕<br>우유                                                                                                              | 미니핫도그                                          | 생크림케이크<br>우유                                                                       | <b>V생과일샐러드</b>                                                     | 모닝빵+딸기잼<br>우유                                         |                                                     |                           |                      |                      |                                        |
| 열량/단백질 | 424/17                                                                                                                   | 415/14                                         | 439/15                                                                             | 436/15                                                             | 409/14                                                |                                                     |                           |                      |                      |                                        |
| 원산지 표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지)                                                                                                           | 배추김치                                           | 소고기                                                                                | 돼지고기                                                               | 닭고기                                                   | 오리고기<br>(훈제오리)                                      | 콩<br>(대두)                 | 어·육류 가공품             |                      |                                        |
|        | 백미:국내산<br>현미:국내산<br>흑미:국내산<br>잡쌀:국내산                                                                                     | 배추<br>국내산<br>고춧가루<br>국내산                       | 국내산<br>한우<br><b>수산물</b>                                                            | 국내산<br>꽃게<br>국산                                                    | 국내산<br>새우<br>베트남                                      | 국내산<br>황태<br>러시아                                    | 국내산<br>(외국산)<br>고등어<br>국산 | 흰살생선<br>명태살:<br>러시아산 | 어묵<br>연육:중국,<br>베트남산 | 해물완자<br>오징어:칠레,페루,중국등<br>연육:베트남,인도네시아산 |



국공립  
레이미안어반파크어린이집



### ◆ 식단작성 기준

- ① 식생활안전관리원 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
- ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』 및 어린이집 평가제 평가 매뉴얼
- ③ 센터 운영위원회(센터장 및 지자체 공무원 포함 운영위원 13명 구성)의견 수렴
- ④ 식단작성위원회(센터장 이하 식단작성위원 8명 구성)의견 수렴

### □ 식단표 변경사항 안내

- ▶ 생일식단처럼 원하는 날짜에 **견학식단**을 넣어 사용할 수 있습니다.  
견학식단을 사용하길 원하시는 급식소는 견학 칸에 식단을 작성하여 센터에 감수 받은 후 사용해주세요.  
견학일을 고정하여 사용하는 급식소는 기존처럼 원하는 날짜에 견학식단을 넣어 감수 받으셔도 됩니다.

### □ 식단표 메뉴 기타사항 안내

- ▶ 식단이 변경되었다면 조리지시서의 “**식단 알레르기 메뉴**”를 변경된 식단에 맞게 수정 후 사용해 주세요.
- ▶ 본 센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

### □ 식단작성 절차

| I. 시장조사 및 자료수집                                                                                                                                                                                                                                                                                             | II. 초안작성                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | III. 식단검토                                                                                                                                                  | IV. 식단완성 및 제공                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>2024년 보육사업안내 식단가를 기준으로 작성</li> <li>식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장조사를 진행</li> <li>제철식품: 대저토마토, 참외, 파인애플, 오렌지, 체리, 딸기, 산딸기, 매실, 초당옥수수, 표고버섯, 가지, 두릅, 죽순, 톳, 완두콩, 마늘, 부추, 양배추, 비름나물, 머위, 아스파라거스, 고사리, 상추, 숙갓 오이, 취나물, 갑오징어, 다슬기, 주꾸미, 멸치, 병어, 미더덕, 키조개, 소라, 재첩, 멧게 등</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>월, 수, 금 오전: 신선한 채소, 과일, 서류 등 / 오후- 서류 등 우유 및 유제품</li> <li>화, 목 오전: 죽 또는 스프 / 오후- 조리간식</li> <li>전류: 주 1회 / 튀김 및 면요리: 월 2회</li> <li>일품요리: 매주 수요일</li> <li>햄, 소시지 등 육가공품: 월 2회 (대처서 사용, 채소와 함께 조리)</li> <li>어육류군: 주별 각 1회 이상</li> <li>친환경식단: 과일은 국내산/쌀, 잡곡 등은 유기농 또는 친환경제품사용</li> <li>달걀, 돼지고기, 닭 등의 축산물은 무항생제 사용</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>센터 내 「식단작성위원회」를 구성하여 식단 회의 진행</li> <li>식단 제공 일주일 전 「식단작성위원회」와 함께 검토</li> <li>초안 작성한 식단으로 회의 및 검토 후 식단 수정</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>영양가 분석 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어린이 식단작성 프로그램 등</li> </ul> </li> <li>영유아 권장열량 및 단백질 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 만 1~2세: 900kcal, 20g 기준</li> <li>- 만 3~5세: 1,400kcal, 25g 기준</li> </ul> </li> <li>식단 제공 및 감수: 매달 20일 경, 감수는 식단 제공 다음날로부터 약 5일 정도</li> <li>센터 홈페이지 및 급식소 대표 메일로 발송</li> </ul> |

### □ 만 1~2세 유아 영양식단 조리시 주의사항

| 구분          | 메뉴명                 | 조리시 주의사항                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 표면이 미끄러운 음식 | 메추리알, 방울토마토, 버섯 등   | • 표면이 미끄러운 음식은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.                                                                                                                                                                                  |
| 딱딱하고 질긴 음식  | 연근, 우엉, 오징어 등       | • 딱딱하고 질긴 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.                                                                                                                                                                           |
| 견과류·콩류      | 호두, 땅콩, 잣 등         | • 견과류, 콩 등을 조리 때에는 물량을 충분히 하여 푹 익히고, 견과류는 잘게 다져 조리한다.                                                                                                                                                                          |
| 생선류         | 고등어, 가자미 등          | • 생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.                                                                                                                                                                                           |
| 면류          | 잔치국수, 잡채 등          | • 면류는 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.                                                                                                                                                                                               |
| 밥류          | 검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡의 비율을 5%로 한다.</li> <li>• 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다.</li> <li>• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡 제공은 지양하고 부드러운 잡곡(조, 기장, 수수, 흑미) 1종류로 제공한다.</li> </ul> |
|             | 볶음밥·덮밥              | • 채소 크기는 한 입 크기(1X1cm)로 썰어 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식 한다.                                                                                                                                                                            |
| 김치류         | 배추김치, 깍두기 등         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의한다.</li> <li>• 잎보다는 줄기부분을 제공하고 1x2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다.</li> <li>• 깍두기는 1x1cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다.</li> </ul>                                                      |
| 간식류         | 빵, 달걀, 감자 등         | • 기도가 막히지 않게 반드시 작게 토막 내어 배식한다.                                                                                                                                                                                                |
| 나물류         | 시금치나물, 콩나물무침, 김치류 등 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다.</li> <li>• 쌈채소는 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3X3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공한다.</li> </ul>          |
| 국류          | 김치콩나물국 등            | • 국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.                                                                                                                                                                                |
| 떡류          | 간식, 떡 등             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 떡은 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하여 2~3등분으로 잘라서 배식한다.</li> <li>• 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공한다.</li> </ul>                                                                                                |



### 1 TCS Food 란?

- ※ 센터 식단표에서는 TCS Food를 **V 표시**로 나타냄
- ※ 안전을 위해 시간·온도 관리가 필요한 식품
  - 세균증식이 용이한 음식으로 병원성 미생물의 증식이나 독소 형성을 막기 위해 시간 또는 온도관리가 필요한 식품과 음식을 총칭
  - 과학적으로 pH, 수분활성도 측정, 미생물 접종 실험 등으로 판단이 가능하나 급식 현장에서 불가하므로 냉장고에 넣지 않으면 쉽게 상하는 음식으로 판단
- ※ 보관 및 배식
  - 조리완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것
  - 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것(1시간 30분 이내)
  - 찬 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것

| 29(금)                                           |
|-------------------------------------------------|
| <b>V토마토</b>                                     |
| 흰쌀밥<br>어묵국<br>쇠고기우영조림<br><b>V브로콜리나물</b><br>배추김치 |
| 모닝빵+딸기잼<br>우유                                   |
| 641/27                                          |

### □ “어린이 기호식품 품질인증” 제품 사용 권장

- ▶ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 받은 제품을 우선 사용 권장드립니다.  
어린이 기호식품 품질인증이란 **안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증**하는 것으로 “식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록”에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.  
제품 포장지에 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인하고 선택하세요!



### □ 급식소 식품알레르기 관련 안내

- ▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무
  - 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지  
(2024년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)
- ▶ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기  
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어  
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

### ▶ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

- 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 낱자와 함께 해당란에 적어주세요.  
예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입
- 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.
- 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요.(같은 식품군으로 변경)  
우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선
- 「식단 알레르기 메뉴」는 식생활안전관리원 표준레시피, 부산진구어린이사회복지급식관리지원센터 표준레시피 기준으로 작성하였으며, 식단 및 재료 변경이 있다면 수정하여 사용하세요.



## □ 식단 알레르기 메뉴

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다. <내용 출처: 식품의약품안전처>

| 구분       | 날짜        | 메뉴명      | 날짜  | 메뉴명       | 날짜     | 메뉴명     | 날짜      | 메뉴명     | 날짜     | 메뉴명      |
|----------|-----------|----------|-----|-----------|--------|---------|---------|---------|--------|----------|
| 1. 난류    | 3         | 단팥빵      | 4   | 꼬마김밥      | 4      | 일미마요무침  | 8       | 돈까스&소스  | 9      | 프렌치토스트   |
|          | 10        | 크로와상     | 11  | 오므라이스     | 13     | 떡만둣국    | 14      | 매추리알장조림 | 16     | 해물완자전    |
|          | 16        | 연근흑깨무침   | 16  | 유부초밥      | 17     | 롤빵      | 18      | 잔치국수    | 21     | 마카로니아샐러드 |
|          | 24        | 롤링치즈빵    | 25  | 감자고로케     | 27     | 채소달걀찜   | 28      | 게살죽     | 28     | 미니핫도그    |
|          | 30        | 흰살생선전    | 30  | 생과일샐러드    | 31     | 모닝빵+딸기잼 | 생일      | 생크림케이크  |        |          |
| 2. 우유    | 월,수,금     | 오후간식     | 1   | 오렌지양상추샐러드 | 2      | 타락죽     | 3       | 단팥빵     | 7      | 고구마요거트범벅 |
|          | 8         | 양송이스프    | 9   | 프렌치토스트    | 10     | 크로와상    | 11      | 슬라이스치즈  | 13     | 웨이감자     |
|          | 14        | 치즈스틱     | 16  | 해물완자전     | 16     | 유부초밥    | 17      | 롤빵      | 18     | 떠먹는요구르트  |
|          | 22        | 채소카레라이스  | 23  | 크림스프      | 24     | 롤링치즈빵   | 25      | 슬라이스치즈  | 28     | 핫도그      |
|          | 31        | 모닝빵+딸기잼  | 생일  | 생크림케이크    | 생일     | 우유      |         |         |        |          |
| 3. 메밀    |           |          |     |           |        |         |         |         |        |          |
| 4. 땅콩    |           |          |     |           |        |         |         |         |        |          |
| 5. 대두    | 2         | 두부된장국    | 4   | 꼬마김밥      | 4      | 일미마요무침  | 4       | 미숫가루    | 8      | 돈까스&소스   |
|          | 9         | 콩나물무침    | 10  | 순두부국      | 11     | 미소장국    | 11      | 볼어묵조림   | 14     | 꽃게된장국    |
|          | 14        | 치즈스틱     | 16  | 연근흑깨무침    | 16     | 유부초밥    | 18      | 콩자반     | 21     | 콩나물국     |
|          | 21        | 마카로니아샐러드 | 21  | 어묵탕       | 22     | 채소카레라이스 | 23      | 시래깃국    | 24     | 두부구이     |
|          | 25        | 두유       | 25  | 참치채소비빔밥   | 25     | 감자고로케   | 28      | 게살죽     | 30     | 생과일샐러드   |
|          | 31        | 버섯된장국    | 생일  | 생크림케이크    |        |         |         |         |        |          |
| 6. 밀     | 2         | 두부된장국    | 3   | 단팥빵       | 4      | 꼬마김밥    | 8       | 양송이스프   | 8      | 돈까스&소스   |
|          | 9         | 호박수제비국   | 9   | 프렌치토스트    | 10     | 크로와상    | 11      | 미소장국    | 11     | 볼어묵조림    |
|          | 13        | 떡만둣국     | 14  | 꽃게된장국     | 14     | 치즈스틱    | 16      | 해물완자전   | 16     | 연근흑깨무침   |
|          | 16        | 유부초밥     | 17  | 롤빵        | 18     | 잔치국수    | 21      | 닭강정     | 21     | 마카로니아샐러드 |
|          | 21        | 어묵탕      | 22  | 채소카레라이스   | 23     | 크림스프    | 23      | 시래깃국    | 24     | 롤링치즈빵    |
|          | 25        | 감자고로케    | 28  | 게살죽       | 28     | 핫도그     | 30      | 흰살생선전   | 31     | 버섯된장국    |
|          | 31        | 모닝빵+딸기잼  | 생일  | 생크림케이크    |        |         |         |         |        |          |
| 7. 고등어   | 9         | 고등어김치조림  |     |           |        |         |         |         |        |          |
| 8. 게     | 4         | 꼬마김밥     | 14  | 꽃게된장국     | 28     | 게살죽     |         |         |        |          |
| 9. 새우    | 배추김치, 깍두기 | 1        | 온묵국 | 9         | 호박수제비국 | 9       | 고등어김치조림 | 13      | 새우케첩볶음 |          |
|          | 16        | 김치죽      | 16  | 해물완자전     | 27     | 돈육김치국   |         |         |        |          |
| 10. 돼지고기 | 1         | 대패삼겹살밥   | 8   | 돈까스&소스    | 13     | 떡만둣국    | 22      | 돈육토마토볶음 | 27     | 돈육김치국    |
|          | 28        | 미니핫도그    | 31  | 돈사태찜      |        |         |         |         |        |          |
| 11. 복숭아  |           |          |     |           |        |         |         |         |        |          |
| 12. 토마토  | 8         | 돈까스&소스   | 10  | 토마토       | 11     | 오므라이스   | 13      | 새우케첩볶음  | 21     | 닭강정      |
|          | 22        | 채소카레라이스  | 22  | 돈육토마토볶음   | 27     | 토마토     | 28      | 미니핫도그   | 30     | 생과일샐러드   |
| 13. 아황산류 | 4         | 꼬마김밥     | 18  | 잔치국수      |        |         |         |         |        |          |
| 14. 호두   | 7         | 고구마요거트범벅 |     |           |        |         |         |         |        |          |
| 15. 닭고기  | 7         | 닭갈비      | 14  | 닭죽        | 21     | 닭강정     | 30      | 닭개장     |        |          |
| 16. 쇠고기  | 2         | 궁중떡볶이    | 3   | 쇠고기양파볶음   | 8      | 돈까스&소스  | 10      | 쇠고기잡채   | 16     | 쇠고기묵국    |
|          | 20        | 쇠고기당근볶음  | 21  | 장국죽       | 22     | 채소카레라이스 | 24      | 쇠고기미역국  | 28     | 차돌박이숙주볶음 |
|          | 생일        | 쇠갈비찜     |     |           |        |         |         |         |        |          |
| 17. 오징어  | 4         | 일미마요무침   | 16  | 해물완자전     | 23     | 오징어볶음   |         |         |        |          |
| 18. 조개류  | 16        | 해물완자전    | 17  | 조갯살부춧국    | 22     | 채소카레라이스 |         |         |        |          |
| 19. 잣    |           |          |     |           |        |         |         |         |        |          |

