

5월 만1~2세 식단표

영양사: 도선경, 박소영, 송지나

요일		월	화	수	목	금
1주	날짜			1	2	3
	오전간식	🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 5월 푸드브릿지는 '파프리카' 파프리카에는 단백질, 당질, 비타민A, 베타민B1, B2, B6, 베타민C, 베타카로틴이 함유되어 있어요. 특히 베타카로틴과 라이코펜 성분이 시력저하와 암을 예방하는 효과가 있습니다. ^ ^ 🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 ☒ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☒ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☒ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴		치즈, 토마토	야채죽	애호박다시마죽
	점심			닭살카레라이스⑤⑥⑬ 송농 김자반 백김치	흑미밥 열갈이국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기 파프리카 볶음⑤⑥⑩ 미역초무침 백김치
	오후간식			쌀식빵 , 우유②	★오렌지 , 떠먹는요구르트②	구운계란, 우유②
	열량/단백질/칼슘			450/16/123	427/13/201	425/16/234
2주	날짜	6	7	8	9	10
점심	오전간식	대체 휴일 	김가루채소죽	두부오이죽⑤	잔멸치당근죽	오트밀죽②
	점심		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 오리훈제구이①⑤ 상추부추무침⑤⑥ 백김치	쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑬ 황태담은국①⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 근대국⑤⑥ ♥고등어무조림⑤⑥⑦ 감자당근채볶음①⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨ 수제떡갈비구이⑤⑩⑬ 파프리카 양파볶음⑤⑥ 백김치
	오후간식		★전감자 , 우유②	★키위 , 우유②	★바나나 , 떠먹는요구르트②	김가루죽⑤⑥, 우유②
	열량/단백질/칼슘		408/13/118	412/15/164	424/20/288	418/15/159
3주	날짜	13	14	15	16	17
점심	오전간식	브로콜리감자죽	참쌀아욱죽	석가탄신일 	닭가슴살부추죽⑬	근대양파죽
	점심	흰쌀밥 두부찌개⑤ ◎닭채소찜⑤⑥⑬ 미역오이초무침⑤⑥ 백김치	기장밥 배추콩나물국⑤⑥ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치		흰쌀밥 황태미역국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 백김치	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 파프리카달걀말이①⑤ 감자볶음⑤ 백김치
	오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑬, 우유②	★전고구마 , 두유⑤		백설기, 우유②	★오렌지 , 우유②
	열량/단백질/칼슘	438/19/299	416/17/189		457/9/157	432/15/183
4주	날짜	20	21	22	23	24
점심	오전간식	배추표고죽	달걀노른자완두콩죽①⑤	쇠고기미역죽⑬	두부참깨죽⑤	오트밀죽②
	점심	흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	기장밥 달걀국① 카레두부버섯전⑤⑥ 참깨브로콜리무침 백김치	소보로비빔밥①⑤⑥⑬ 유부국①⑤⑥⑩ 도토리묵김가루무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 닭곰탕⑬ 삼치구이⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치	흰쌀밥 연두부담은국⑤ 채소달걀말이①⑤ 양상추파프리카샐러드 백김치
	오후간식	콘김치전⑤⑥⑨, 우유②	★전단호박 , 두유⑤	★방울토마토⑬ , 우유②	★배 , 떠먹는요구르트②	오이비빔국수⑤⑥, 우유②
	열량/단백질/칼슘	422/13/161	421/17/124	417/15/220	430/18/206	443/16/135
5주	날짜	27	28	29	30	31
점심	오전간식	닭가슴살가지죽⑬	잔멸치버섯죽	숙주당근죽	감자양파죽	두부애호박죽⑤
	점심	흰쌀밥 명태국⑨ 두부채소전①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치	기장밥 아욱된장국⑤⑥ ♥돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물당근볶음⑤ 백김치	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑬ 감자양파국 오이당근무침 백김치	흑미밥 다시마무침국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 새송이청경채볶음⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 얼무된장국⑤⑥ ◎오리파프리카조림⑤⑥ 참깨소스연근무침⑤⑥ 백김치
	오후간식	절편, 우유②	★토마토참외샐러드②⑬ , 치즈②	★바나나 , 우유②	★키위 , 떠먹는요구르트	전고구마, 우유
	열량/단백질/칼슘	442/15/152	408/20/202	410/14/185	438/13/198	437/15/200

원산지 표시	쌀				콩류				배추김치	
	밥	현미	찰쌀	누룽지	두부	두부류(연두부, 순두부 등)		청국장	배추	고춧가루
	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산	(국내)산		(국내)산	(국내)산	(국내)산
	육류				수산물					
	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	황태	육수멸치		디포리	
	(국내)산 한우		(국내)산	(국내)산	(국내)산	(러시아)산		(국내)산		
	수산물				식육·어육가공품					
	잔멸치		명태		새우		건새우	삼치	고등어	유부
(국내)산		(러시아)산		(태국)산		(국내)산		(노르웨이)산		
알레르기 유발 식품	①난류 ②유류 ③메밀 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다.									

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.
※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<식단 참고사항>

※ 양평군 어린이급식관리지원센터에서는 어린이 안전과 관련하여 ‘**고구마, 감자, 삶은 달걀**’을 사용할 경우 **목이 메지 않도록** 2~4등분으로 **잘게 자른 후 물·음료와 함께 제공**하는 것을 권장 드리고 있습니다. 또한, 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 부탁드립니다. 감사합니다.

◎ 어린이집·유치원의 상황에 맞는 종류로 선택 가능하며 식단에 구체적인 식품명을 기재하여 부모님께 보내주시기 바랍니다.
또한, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 식품명을 기재하셔야 합니다.

자연식품	딸기, 토마토, 산딸기, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도), 당근스틱, 오이스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱, 찐옥수수, 찐단호박, 찐고구마, 찐감자 등
빵	롤케이크, 머핀, 소보로, 카스텔라, 크림빵, 식빵, 핫도그, 도넛 등
떡	무지개떡, 바람떡, 백설기, 시루떡, 증편, 절편, 구름떡 등 (찰기가 적은 떡으로 선택)
잡곡밥	기장밥, 보리밥, 수수밥, 율무밥, 찰쌀밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치	백김치, 배추김치, 깍두기, 오이피클, 물김치, 열무김치 등
차	보리차, 결명자차, 옥수수차, 오미자차, 매실차 등

- 알레르기 유발 식품에 따른 대체가능 식품
- * 알레르기 식단은 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
 - * 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.

식품군	대체식의 예
과일류	복숭아 ▶ 사과, 참외, 포도, 오렌지 등
견과류 및 종실류	땅콩 ▶(교차반응이 없는 경우) 호두, 잣, 은행 등 ▶(교차반응이 있는 경우) 달걀 등 단백질 식품 (교차반응이 있는 경우)
난류	달걀 ▶ 소고기, 돼지고기, 닭고기, 조기, 갈치, 두부 등
어류	고등어 ▶(교차반응이 없는 경우) 명태, 임연수, 조기 등 흰살생선 ▶(교차반응이 있는 경우) 소고기, 돼지고기, 닭고기 (교차반응이 있는 경우)
채소류	토마토 ▶(교차반응이 없는 경우) 오이, 당근, 사과, 참외 등 오이 ▶(교차반응이 있는 경우)가지, 콩나물 등
갑각류	새우 ▶(교차반응이 없는 경우) 게 등 다른 갑각류 ▶(교차반응이 있는 경우) 두부, 소고기, 닭고기
두류	두부 ▶ 달걀, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 고등어, 갈치 등 콩나물 ▶ 무, 시금치, 아욱, 근대 등 두유 ▶ 우유
우유류	우유 ▶ 칼슘강화 두유
곡류	메밀, 밀 ▶ 떡 등 쌀가루로 만든 음식
육류	돼지고기 ▶ 소고기, 닭고기, 두부, 달걀, 고등어, 조기 등

- 식단감수 요청방법
- 메뉴변경을 원하는 시설은 홈페이지 ‘컨설팅 신청’을 이용하여 식단감수를 신청할 수 있습니다.
식단감수 기간: 식단 게시 익일부터 5일(주말제외)

- 변경하고 싶은 메뉴를 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능합니다.
- 식자재 수급이 어려운 경우 같은 식품군 내에서 대체하여 **식단감수**를 받아 사용하시기 바라며 감수 받은 메뉴는 **학부모**에게 반드시 안내되어야 합니다.
- * 단, 1개월 중 식단감수를 제외하고 50%이상 변경 시 평가인증 N평정임을 참고바라며, 50% 이상 메뉴명 변경 시 기존 식단에 기재된 영양사 성명 및 기관명 로고를 사용할 수 없음을 알려드립니다.

■ 센터에서 제공하는 생일·견학식단을 사용하는 경우

생일식단	견학식단
★바나나	★배, 액상요구르트②
흰쌀밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치	채소주먹밥⑤ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 사과주스
생일케이크①②⑥, 우유②	핫도그①②⑥⑩, 우유②
457/9/157	466/13/159

- 원산지 표시
- 2023년 7월 1일부터 표기해야 하는 품목 추가!
수산물 중 **가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어 및 부세** 사용 시에는 반드시 정확하게 원산지 표시해야 함
- ☑ 원산지 표시대상 품목
(밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류,콩비지,콩국수 만 표시) / 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 / 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁챙이 / 전복 / 방어 및 부세

<조리 및 배식 참고사항>

◎ 모든 음식은 어린이집·유치원의 상황(영유아 연령 분포 고려)에 맞게 아이들이 먹기 좋은 크기로 조리하고, 맵고 짜지 않으며, 배식 시 빠나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 다음 표의 내용을 고려하여 조리 및 배식하시기 바랍니다.

■ 밥류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체의 5% 제공 / 충분히 불린 뒤 조리 / 혼합 잡곡 사용을 지양함		
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3 cm		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm		

■ 국류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
국류	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

■ 주찬류 (조리 완료 후 기준)

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
돈육, 우육 (불고기용)	1 * 1 * 0.2 cm	2 * 2 * 0.2 cm	
돈육, 우육 (장조림용)	1 * 1 * 1 cm		
메추리알 장조림	2 ~ 4 등분		표면이 미끄러우므로 2~4등분으로 작게 잘라 씹어삼키도록 지도
닭고기요리	1 * 1 * 0.5 cm	2 * 2 * 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살을 이용
생선	두께 = 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공 (가급적 순살 사용 권장)
해물	0.5 ~ 1 cm		

■ 부찬류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
나물류	1 ~ 2 cm	2 ~ 3 cm	짜지 않도록 유의하여 간할 것
샐러드류	1 * 1 * 1 cm	2 * 2 * 1 cm	생채소는 반드시 소독 후 사용 배식 직전 마무리해서 제공

■ 김치류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
배추김치	1 cm	2 cm	만1~2세 : 백김치 또는 씻어서 사용 만 3세 이상 : 고춧가루 함량 줄임
깍두기	1 cm		만1~2세 : 흐르는 물에 씻은 뒤 삼김에 유의하여 반드시 잘게 잘라서 제공

■ 간식 및 기타

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
빵(롤케이크)	두께 = 1.5 cm	두께 = 2 cm	
떡	2 * 2 * 1 cm	3 * 3 * 1 cm	참쌀로 만든 떡(인절미 등) 주의
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	
표면이 미끄러운 음식	2 ~ 4 등분	2 등분	예) 포도, 방울토마토, 도토리묵, 청포묵
과일	두께 = 1.5 cm	두께 = 2 cm	
점류	2 * 2 * 1 cm	1/2 ~ 1/3개 제공	목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 만1~2세 : 손가락 떠먹을 수 있도록 잘라서 제공
전/튀김류	폭 = 1 ~ 2 cm	폭 = 2 ~ 3 cm	튀긴 후 먹을 수 있는 크기로 절단
면류	길이 = 1 ~ 2 cm	길이 = 3 cm	만1~2세 : 면을 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 만 3세 : 포크 사용

문의사항은 연락주시면 답변드리겠습니다. 담당 영양팀: 도선경, 박소영 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193