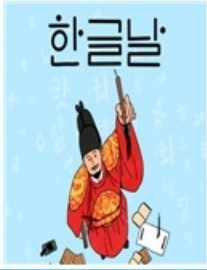




식단표 제공
마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

1주	날짜	신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비 하겠습니다. * 알레르기대체식품 — 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀 우유 : 두유 또는 요구르트 / 들깨 : 제거 후 요리 / 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 달걀 / 견과류 : 제거 후 요리 * 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다. * 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다. * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.			목 (10/1)	금 (10/2)	토 (10/3) 개찬절
	오전간식				데친 파프리카스틱 &아기치즈②	바나나푸레	
	중식				현살생선감자무른밥	달걀미역무른밥	
	오후간식 열량 / 단백질				골드키위푸레 195/9	플레인요거트② 170/8	
2주	날짜	월 (10/5) 대체공휴일	화 (10/6)	수 (10/7)	목 (10/8)	금 (10/9) 한글날	토 (10/10)
	오전간식		참깨배추죽	배푸레	데친 당근스틱 &아기치즈②		아기두유⑤
	중식		두부 새송이버섯무른밥⑤	달걀노른자 양파무른밥①	현살생선브로콜리무른밥		쇠고기당근무른밥⑬
	오후간식 열량 / 단백질		오깐 고구마 237/5	아기쌀과자⑤⑥ 188/5	배푸레 189/9		156/7
3주	날짜	월 (10/12)	화 (10/13)	수 (10/14)	목 (10/15)	금 (10/16)	토 (10/17)
	오전간식	플레인요거트②	달걀노른자당근죽①	사과푸레	데친 오이스틱 &아기치즈②	포도푸레	아기두유⑤
	중식	순두부애호박무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑬	달걀노른자 팽이버섯무른밥①	현살생선열무무른밥	달걀알걀이무른밥⑮	달걀노른자무른밥①
	오후간식 열량 / 단백질	노른자스크램블①⑤ 174/6	오깐 단호박 265/9	아기쌀과자⑤⑥ 189/5	사과푸레 193/9	플레인요거트② 157/8	172/6
4주	날짜	월 (10/19)	화 (10/20)	수 (10/21) 🌈	목 (10/22)	금 (10/23)	토 (10/24)
	오전간식	플레인요거트②	치즈채소죽②	단감푸레	데친 고구마스틱 &아기치즈②	감글푸레	아기두유⑤
	중식	쇠고기청경채무른밥⑮	달걀노른자 감자무른밥①	두부당근무른밥⑤	달걀노른자 아욱무른밥①	달걀무른밥⑮	두부양파무른밥⑤
	오후간식 열량 / 단백질	연두부⑤ 167/8	오깐 감자 260/7	아기쌀과자⑤⑥ 158/4	단감푸레 225/8	플레인요거트② 170/8	139/5
5주	날짜	월 (10/26)	화 (10/27)	수 (10/28)	목 (10/29)	금 (10/30) 🌧	토 (10/31)
	오전간식	플레인요거트②	두부근대죽⑤	바나나푸레	데친 당근스틱 &아기치즈②	키위푸레	아기두유⑤
	중식	두부 느타리버섯무른밥⑤	달걀노른자 당근무른밥①	달걀오이무른밥⑮	현살생선무른밥	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자 배추무른밥①
	오후간식 열량 / 단백질	노른자스크램블①⑤ 194/8	오깐 고구마 286/8	아기쌀과자⑤⑥ 165/6	바나나푸레 177/8	플레인요거트② 165/6	171/6

* 원산지 표시 *

식재료	원산지	식재료	원산지	식재료	원산지
쌀 (밥, 잡곡, 죽, 누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	-
김치 (배추, 고춧가루)	국내산	달고기	국내산		
콩 (두부, 연두부, 순두부, 비지)	국내산				
알걀이, 열무	국내산				



식 단 알 림 사 항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달같은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 굴, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살피가며 먹입니다.

출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량

마포구 어린이급식관리지원센터 식단 사용 안내

[원산지 표기 안내]

표시대상	내용	표시대상	내용
쌀	밥, 죽, 누룽지 (떡, 면, 식혜 제외)	육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 육우, 젓소 중 구분 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함), 육가공품의 경우 메뉴명(원재료: 원산지)을 각각 표기 예) 동그랑땡(돼지고기: 국내산, 콩(두부): 국내산)
배추김치	배추 00산, 고춧가루 00산 으로 구분하여 표기	수산물 및 수산물 가공품	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태 표기(황태, 북어 등 건조품 제외/코다리, 동태 표시), 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세
콩	두부류, 콩국수, 콩비지		

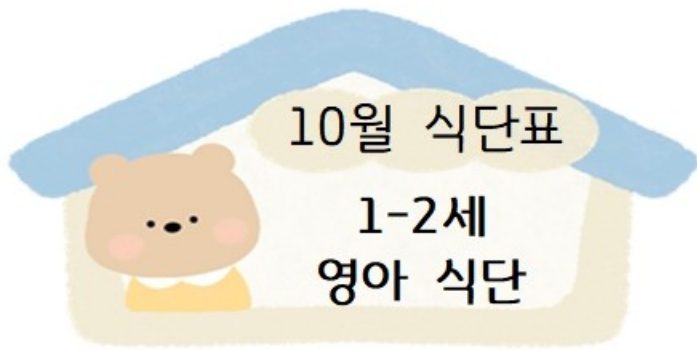
[식품알레르기 유발 식품 안내]

1. 식품 알레르기 유발 식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2. 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니 각별히 관리해 주시기 바랍니다.



식단표 제공
마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

1주	날짜	신메뉴 DAY(월 1회)	신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식품에 알레르기가 있는 영.유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비 하겠습니다. * 알레르기대체식품 — 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀 우유 : 두유 또는 요구르트 / 들깨 : 계거 후 요리 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 달걀 / 견과류 : 계거 후 요리 * 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다 * 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다. ※ 신수 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 농축지능을 제공하고 있습니다. ★ 운영위원의 먹 섭취 의견 결과, 0세는 천과자 제공 / 1세는 떡 섭취를 동영아 원아에 한해 떡을 제공, 2세는 떡을 제공합니다.		목 (10/1)	금 (10/2) 생일잔치	토 (10/3) 개찬절
	오전 간식	국 없는 날(1,3주 토요일)			파프리카스틱 &어린이치즈②	바나나	
	중식	서울 미래밥상(월 2회)			현미잡쌀밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑬ &소스⑤⑥⑬⑭ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	
	오후 간식	우리 음식의 날(절기마다)			간장비빔국수⑤⑥	쌀과자&우유② 꿀떡&우유②	
	열량 / 단백질	생일식단(월 1회)			392/18	380/16 400/16	
2주	날짜	월 (10/5) 대체공휴일	화 (10/6)	수 (10/7)	목 (10/8)	금 (10/9) 한글날	토 (10/10)
	오전 간식		참깨채소죽⑤⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②		플레인요거트②
	중식		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 농축지능 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑬ 농축지능 어린이배추김치⑨
	오후 간식		찐고구마&우유②	쌀과자&유자차 자른 찐편&유자차	토마토스파게티⑤⑥⑬		키위&어린이치즈②
	열량 / 단백질		414/17	384/11 444/12	392/18		325/12
3주	날짜	월 (10/12)	화 (10/13)	수 (10/14)	목 (10/15)	금 (10/16)	토 (10/17)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	달걀두부당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
	중식	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자 조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 맑은대구살국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	현미잡쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀깻잎볶음⑤⑥⑬ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후 간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	쌀과자&오미자차 자른 백설기&오미자차	감자수제비⑥	식빵①⑤⑥+달걀찜 &우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	419/18	410/15	385/13 421/13	390/18	395/17	214/9
4주	날짜	월 (10/19)	화 (10/20)	수 (10/21)	목 (10/22)	금 (10/23)	토 (10/24)
	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	데진 고구마스틱 &어린이치즈②	감귤	플레인요거트②
	중식	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀떡국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염참치⑤⑥ 삼추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기나물비빔밥⑤⑥ 농축지능 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 감자아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장쌀밥 달걀탕⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 농축지능 어린이배추김치⑨
	오후 간식	우동⑤⑥	찐감자와우유②	쌀과자&매실차 자른 바람떡&매실차	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	감귤&어린이치즈②
	열량 / 단백질	611/25	623/28	365/15 410/15	631/26	683/31	479/19
5주	날짜	월 (10/26)	화 (10/27)	수 (10/28)	목 (10/29)	금 (10/30)	토 (10/31)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대국⑤	바나나&플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	키위	두유⑤
	중식	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ (달걀제외)복합국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	현미잡쌀밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 애호박 새우찜국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오모라이스①⑤⑬⑭ 농축지능 어린이깍두기⑨
	오후 간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥ &오미자차	고구마맛탕⑤&우유②	쌀과자&오미자차 자른 증편&오미자차	칼국수⑤⑥	치즈롤빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	390/13	447/17	370/17 393/17	392/17	409/13	318/12

* 원산지 표시 *

* 원산지 표시 *						
식재료	원산지	식재료	원산지	식재료		원산지
쌀 (밥,잡곡,죽,누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	오징어	국내산
김치 (배추,고춧가루)	국내산	돼지고기	국내산		고등어	국내산
콩 (두부,연두부,순두부,비지)	국내산	닭고기	국내산		훈제오리	국내산
얼갈이, 열무	국내산				함박스테이크	국내산

10월 식단표

3-5세 유아 식단

식단표 제공

마포구어린이급식지원관리센터 영양팀

1주	날짜	☀ 신메뉴 DAY(월 1회)	신수 어린이집에서는 저염식을 시행하고 있습니다. 식단을 참고하셔서 식품에 알레르기가 있는 영. 유아는 원으로 미리 알려주시면 대체 식단을 준비 하겠습니다. * 알레르기대체식품 — 달걀 : 두부 / 두부 : 달걀 우유 : 두유 또는 요구르트 / 들깨 : 제거 후 요리 과일 : 대체 과일 / 새우, 오징어 : 달걀 / 건과류 : 제거 후 요리 * 마포구 어린이급식관리센터 제공 식단을 사용하고 있습니다 * 식단에 기재된 숫자는 '식품알레르기 유발 식품' 번호입니다.		목 (10/1)	금 (10/2) 🍌 생일잔치	토 (10/3) 개천절
	오전 간식	📌 국 없는 날(1,3주 토요일)			파프리카스틱 & 어린이치즈②	바나나	
	중식	서울 미래밥상(월 2회)			현미잡쌀밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깨끗나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	
	오후 간식	🍷 우리 음식의 날(절기마다)	* 신수 어린이집에서는 국 없이 섭취가 어려운 어린이를 위해 농축자승능을 제공하고 있습니다.		간장비빔국수⑤⑥ 602/27	꿀떡&우유② 670/26	
		☀ 생일식단(월 1회)	★ 운영위원의 먹 삼천 외의 견과, 0세는 견과와 계란 / 1세는 떡 삼천을 동역한 완아에 한해 떡을 제공, 2세는 떡을 제공합니다.				
2주	날짜	월 (10/5) 대체공유일	화 (10/6)	수 (10/7) 🍌	목 (10/8)	금 (10/9) 한글날	토 (10/10)
	오전 간식		참깨채소죽⑤⑥	배 & 플레인요거트②	당근스틱 & 어린이치즈②		플레인요거트②
	중식		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 누룽지송송 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 누룽지송송 어린이배추김치⑨
	오후 간식		편고구마&우유②	쌀과자&유자차 자른 절편&유자차	토마토스파게티⑤⑥⑩		키위&어린이치즈②
	열량 / 단백질		622/26	684/18	603/28		500/18
3주	날짜	월 (10/12)	화 (10/13)	수 (10/14)	목 (10/15)	금 (10/16)	토 (10/17)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 & 플레인요거트②	오이스틱 & 어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
	중식	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 맑은대구살국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	현미잡쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀깨끗나물⑤⑥⑩ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
	오후 간식	프렌치토스트①②⑤⑥	편단호박&우유②	쌀과자&오미자차 자른 백설기&오미자차	감자수제비⑥	식빵①⑤⑥+딸기잼 &우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	645/27	630/23	672/20	601/27	617/26	329/13
4주	날짜	월 (10/19)	화 (10/20)	수 (10/21) 🍌	목 (10/22)	금 (10/23)	토 (10/24)
	오전 간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 & 플레인요거트②	데친 고구마스틱 & 어린이치즈②	감귤	플레인요거트②
	중식	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염참치⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기나물비빔밥⑤⑥ 누룽지송송 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	보리쌀밥 감자아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장쌀밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 누룽지송송 어린이배추김치⑨
	오후 간식	우동⑤⑥	편감자와우유②	쌀과자&매실차 자른 바람떡&매실차	쌀국수⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	감귤&어린이치즈②
	열량 / 단백질	611/25	623/28	630/24	631/26	683/31	479/19
5주	날짜	월 (10/26)	화 (10/27)	수 (10/28)	목 (10/29)	금 (10/30) 🍌	토 (10/31)
	오전 간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대국⑤	바나나&플레인요거트②	당근스틱 & 어린이치즈②	키위	두유⑤
	중식	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수쌀밥 안배우육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ (달걀제외)복합국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	현미잡쌀밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 애호박 새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 누룽지송송 어린이깍두기⑨
	오후 간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥ &오미자차	고구마맛탕⑤&우유②	쌀과자&오미자차 자른 증편&오미자차	칼국수⑤⑥	치즈롤빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량 / 단백질	601/20	687/26	610/27	603/26	655/20	489/19

* 원산지 표시 *

* 원산지 표시 *						
식재료	원산지	식재료	원산지	식재료		원산지
쌀 (밥, 잡곡, 죽, 누룽지)	국내산	쇠고기	국내산(한우)	수산물, 가공품	오징어	국내산
김치 (배추, 고춧가루)	국내산	돼지고기	국내산		고등어	국내산
콩 (두부, 연두부, 순두부, 비지)	국내산	닭고기	국내산		훈제오리	국내산
얼갈이, 열무	국내산				함박스테이크	국내산



마포구 어린이급식관리지원센터

Center for Children's Foodservice Management

식단 알림 사항

- ◆ 이 식단의 열량 및 영양소 산출은 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성 하였습니다.
이 식단의 영양소 산출은 **중식에 한해** 작성되었습니다.

[참고] 1일 에너지 및 단백질 권장량 (한국인영양섭취기준, 2020) 2015년 기준으로 개정되었습니다.		만1~2세	만3~5세
	열량(kcal/일) 필요추정량	900	1,400
	단백질(g/일) 권장섭취량	20	25
	칼슘(mg/일) 권장섭취량	500	600
	나트륨(mg/일) 충분섭취량	810	1000
	철(mg) 충분섭취량	6	7
	비타민C(mg) 충분섭취량	40	45

- ◆ 10월 추천 식품

채소류	과일류	어패류
무, 시금치, 연근, 고구마, 양배추, 양상추	사과, 배, 감, 귤, 석류	삼치, 가자미, 임연수, 콩치 전어, 해삼, 굴, 고등어, 게

마포구 어린이급식관리지원센터 식단 사용 안내

[원산지 표기 안내]

표시대상	내용	표시대상	내용
쌀	밥, 죽, 누룽지 (떡, 면, 식혜 제외)	육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 육우, 젓소 중 구분 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함), 육가공품의 경우 메뉴명(원재료: 원산지)을 각각 표기 예) 동그랑땡(돼지고기: 국내산, 콩(두부): 국내산)
배추김치	배추 00산, 고춧가루 00산 으로 구분하여 표기	수산물 및 수산물 가공품	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태 표기(황태, 북어 등 건조품 제외/코다리, 동태 표시), 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세
콩	두부류, 콩국수, 콩비지		

[식품알레르기 유발 식품 안내]

1. 식품 알레르기 유발 식품

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

※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2. 이외의 식품에도 알레르기 증상이 발생할 수 있으니 각별히 관리해 주시기 바랍니다.