

2026년 10월 유아(1-2세) 식단안내 및 활용안내

식단 알림사항

- 식단 게시일은 **매달 20일입니다.** (해당월에 따라 최소 3일 전부터 게시될 수 있습니다.)
- 부산서구센터에서 제공되는 식단은 유아(1~2세)의 하루 권장열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g, 유아(3~5세)의 하루 권장열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다.
- 부산서구센터에서 제공되는 식단은 간식의 형태에 따라 과일형, 죽식형, 혼합형(과일+죽), 연장형으로 1~2세, 3~5세를 구분하여 제공합니다.
- 식단에 표시된 우유 및 유제품을 포함하여, 우유 및 유제품은 하루 2회 섭취를 권장합니다.
- 영유아 1일 당류 섭취량은 총 에너지(kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취를 권장합니다.

연령	0-5개월	6-11개월	1-2세	3-5세
섭취기준량	12.5g	15g	22.5g	35g

메뉴의 구성

- 로컬푸드 **DAY** : 메뉴의 ♥ 표시는 부산지역 농수산품을 반영한 식단입니다. 10월 로컬푸드는 **고등어** 입니다.
- 에코 **DAY** : 매월 격주 목요일은 잔반 없는 날 입니다. 아이들이 남기지 않고 먹을 수 있도록 지도해주세요.
- 싱겁 **DAY** : 매주 수요일은 나트륨 섭취를 줄일 수 있도록 "국 없는 날"로 계획된 **저염식단**입니다.
- 당당 **DAY** : 매월 격주 화요일은 당류 섭취를 줄일 수 있는 메뉴로 구성된 **저당식단**입니다.
- 축하한 **DAY** : 매월 별도로 생일식단을 제공합니다.

평가인증기준 안내

- 모든 식자재는 신선한 것을 구입하여 소비기한, 식품구입날짜 등을 표기하고 유통기한을 준수해야 합니다.
- 간식은 오전과 오후로 다양하게 제공되며, 신선한 과일이나 채소가 주 **3회 이상** 제공되어야 합니다.

식단 감수 및 요령

- 식단은 원 사정에 따라 동일 식품군 내에서 다른 식품(동일 조리방법)으로 대체하여 사용하실 수 있습니다.
- 불가피하게 변경해야 하는 경우에는 함께 보내드리는 식단감수요청서를 꼭 읽어 보시고, 작성한 뒤 담당자에게 보내주시기 바랍니다. 같은 식품군 내에서 메뉴를 변경할 시에는 식단감수 요청이 필요 없습니다.

★ 식단감수요청은 부산서구어린이·사회복지급식관리지원센터에 등록된 시설에 한 합니다. ★

대체 가능 식품

구 분	대체가능한 식품의 예	
밥	검정종밥, 팔밥, 찰조밥, 수수밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아현미밥 등	
국	고기국	쇠고기무국, 동태찌개, 육개장, 닭곰탕, 어묵국 등
	채소국	콩나물국, 감자국, 미역국, 배추국, 열무국, 버섯국, 토란국 등
주반찬	육류	돼지고기(쇠고기)장조림, 닭볶음탕, 돼지고기두루치기, 불고기 등
	어류	곰치조림/구이, 고등어조림/구이, 갈치조림/구이, 연어구이, 오징어볶음 등
	알류, 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이
나물(숙채)	콩나물, 숙주나물, 무나물, 호박, 시금치, 고사리, 브로콜리, 참나물, 미나리, 연근, 버섯 등	
나물(생채)	상추, 배추, 부추, 치커리, 청경채, 도라지, 오이 등	
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 동치미, 총각김치, 석박지 등	
제철과일	사과, 배, 수박, 포도, 딸기, 복숭아, 자두, 참외, 자두, 토마토 등	
떡	증편, 시루떡, 바람떡, 구름떡, 백설기 등	
빵	단팥빵, 크림빵, 소보로, 카스테라, 핫케이크, 모닝빵, 식빵, 롤케이크 등	
견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 과일로 대체합니다.	
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체합니다.	

유아기 식단조리 및 배식관리

■ 급식 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

* 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜고 달지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

음식명		유의사항
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 · 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡의 사용 지양
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1×1cm 이하로 썰기 · 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국	· 건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기
주찬류	불고기용 (돈육, 우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어 조리
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위의 순살 닭고기 제공
	생선	· 가급적 순살 생선 사용
	해물	· 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 · 삶은 달걀의 경우, 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 3×3cm 크기로 잘라서 제공 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공
	나물류	· 짜지 않도록 간에 유의 · 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 · 1-2세는 백김치 제공 고려 · 1×2cm 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 · 1×1cm 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리 · 1-2세는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 잘게 잘라 배식 · 3-5세는 포크로 면이 떠지도록 잘라 배식
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 · 떡이 너무 크지 않도록 잘라서 제공 · 찹쌀떡, 인절미 등 찰기가 있는 떡 주의 · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리 · 3×3cm 크기로 잘라서 제공
기타	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알, 포도, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 2-4등분으로 작게 잘라서 제공
	찜 음식	· 찜 감자, 찜 고구마, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 2×3cm 정도의 한 입크기로 잘라서 제공
	물·음료	· 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 · 너무 뜨겁거나 차갑지 않도록 온도 확인 · 차류(매실차, 오미자차 등) 당일조리, 당일소진 원칙준수

알레르기 식품 및 원산지 표시

- 식단에 표시된 번호를 확인하여 알레르기 유발 식품에 대한 정보 확인

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

* 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 요함**

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

- 원산지 표시 품목(시행 2022. 12. 30.)

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀(잡곡 포함)
콩	두부류(일반두부, 순두부, 연두부 등), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩
배추김치	배추(얼갈이배추와 봄등배추 포함), 고춧가루
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기
수산물(20종)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어(민물장어), 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조된 것 제외), 고등어, 갈치, 꽃게, 오징어, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세

* 해당 농·축·수산물의 가공품 원산지 포함

* 식단 하단에 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 칸을 마련하였습니다.

이 달의 로컬푸드

10월에 소개할 로컬푸드는 **고등어**입니다.



오랜 세월 꾸준한 사랑을 받아온 '국민 생선' 고등어, 교통과 냉장시설이 불편하던 예전에는 쉽게 상하는 고등어를 소금으로 절인 '자반고등어'를 집집마다 마른 찬처럼 준비해 두고 먹었었고 지금은 간고등어로 즐겨 먹고 있습니다. 부산에서는 매년 고등어 축제가 열리고 있으며 송도해수욕장에서 여러 가지 볼거리와 맨손 고등어잡기, 부산고등어 경매 등의 다양한 행사가 진행되고 있습니다.

<섭취방법>

- 자반, 조림, 얼간, 튀김 이외에도 통조림의 가공품으로도 용도가 높습니다.
- 궁합음식: 무 (* 무가 가지고 있는 매운 성분 이소시아네이트 등이 생선 비린내를 가시게 한다. 또, 무의 비타민C와 소화효소가 고등어의 영양을 보완해 준다.)

<영양정보>

에너지 (kcal)	단백질 (g)	지방 (g)	당질 (g)	섬유 (g)	회분 (g)	칼슘 (g)	인 (g)	철분 (g)	나트륨 (g)	칼륨 (g)
183	20.20	10.40	0.20	0.0	1.30	26.00	232.00	1.60	75.00	310.00

100g당 영양소 함량

어린이 기호식품 품질인증제도



* 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 **제조·가공·유통 판매를 권장**하기 위하여 **안전·영양·식품첨가물 사용기준에 적합한** 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 해주는 제도입니다. 이 제도를 도입하여 부모나 어린이들이 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품을 선택하도록 도와줍니다.

■ 어린이 기호식품 확인하는 방법

- **식품안전나라** '건강·영양>어린이·청소년 식생활 안전관리'
- **식품의약품안전처** '정보공개>주요위원회>주요위원회 설치현황>어린이식생활안전관리위원회'
- **고열량,저열량 식품 알람e 서비스** '품질인증식품조회'



식품의약품안전처



부산광역시



부산광역시서구



고신대학교

가 함께합니다.

발행처	국공립 비스타어린이집
발행일	2026.10.01
원 장	김필선

10월 1-2세 튼튼남남이 식단

구분	* 10월 제철음식			1(목) 에코DAY	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	- 과 일 : 사과, 배, 단감, 키위, 석류, 오렌지 - 채 소 : 무, 애호박, 브로콜리, 호박잎, 고춧잎 - 해산물 : 꽃게, 고등어, 갈치, 오징어, 콩치, 우렁 < 메뉴안내 > ✔표준레시피, ♥로컬푸드			애호박죽⑤⑥	누룽지죽	
점심식사				백미밥 실파달걀국① 돈불고기⑤⑥⑩ 무청나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 자른오징어두루치기⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	* '어린이기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해주시기 바랍니다.			★사인머스켓/우유② 373.6/14.9	화이트리엔식빵/우유② 383.9/14.8	
구분	5(월) 대체휴일	6(화) 당당DAY	7(수) 축하한DAY	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		★바나나	단호박죽	전복죽⑩		★오렌지
점심식사		수수밥 버섯당면전골⑤⑥ (저당)순살가자미구이⑤⑥ 깻순나물 깍두기⑨	흑미밥 북어미역국⑤⑥ 목살찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		곤드레나물비빔밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식		★찐고구마/보리차 366.9/11.9	고구마레이크①②③⑥/산양유② 470.6/16.4	★사과/우유② 390.2/14.2		떠먹는요구르트② 308.8/9.6
구분	12(월)	13(화) 로컬DAY	14(수) 싱겁DAY	15(목) 에코DAY	16(금)	17(토)
오전간식	플레인요거트②/★바나나	미역멸치죽⑤⑥	당근치즈죽②	참치야채죽	닭가슴살죽⑩	★사과
점심식사	수수밥 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ ♥순살고등어구이⑤⑥⑦ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	일본식식고기덮밥⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 문어모양엔나양파볶음⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티②⑤⑥⑫ 양송이크림스프②⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	아채전⑤⑥/보리차 417.7/19.3	★찐고구마/우유② 417.1/16.2	★배/우유② 348.5/10.9	삶은달걀①/산양유② 421.3/20.9	미니우동⑤⑥ 376.2/17.8	어린이치즈② 339.6/11.4
구분	19(월)	20(화) 당당DAY	21(수) 싱겁DAY	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	플레인요거트②/★바나나	근대죽⑤⑥	옥수수죽②	건새우청경채죽⑨	쇠고기부추죽⑩	★파인애플
점심식사	찜쌀밥 백떡볶국⑤⑦⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑩⑫ ♥연근장조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 빼없는감자탕⑤⑥⑩ (저당)무전⑤⑥ 애호박찜⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은아욱국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 으깬고구마떡볶①⑤ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑥ 삼치유자소스구이⑤⑥ ♥밤조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭칼국수⑥⑫ 부추파전①⑤⑥ 안매운양파장아찌⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유② 590.2/22.5	유부초밥⑤⑥/★굴/결명자차 459.2/12.3	✓크림치즈곶감말이② 403.3/16.3	★키위/산양유② 455/17.1	씨리얼⑤⑥/우유② 466.2/15.3	떠먹는요구르트② 420.3/17.4
구분	26(월)	27(화)	28(수) 싱겁DAY	29(목) 에코DAY	30(금)	31(토)
오전간식	플레인요거트②/★바나나	양배추두부된장죽⑤	미역죽⑤⑥	찰보리버섯죽	단호박타락죽②	★키위
점심식사	기장밥 안매운김치국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑫ 숙주오리훈제찜 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	까르보나라스파게티②⑥ 고칼슘어니언갈릭미트볼⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 4색야채피클	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈수육⑩ 상추매실겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑫ 해물완자전①⑤⑥⑨⑪ 참나물무침 깍두기⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥ 가스오부시장국⑤⑥ 수제새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥①⑤⑥⑧/둥글레차 461/17.6	★찐감자/우유② 437.2/21.8	고구마떡볶⑤/★사과/보리차 502.7/10.6	잔치국수①⑤⑥ 348.1/13.1	모닝빵①②③⑥/산양유② 458.1/22.1	어린이치즈② 318.8/11.8

[식품 알레르기 유발물질]

♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣

♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다.
각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다.
해당 어린이가 있는 경우 가정에서는 사실로 연락을 취해주시고
시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조개, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시
- ※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

원산지 표시	쌀			배추김치			콩			쇠고기 (한우 or 육우 or 젓소) ex - 국내산 한우													
	밥		죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류		일본식쇠고기덮밥	쇠고기장조림	쇠고기부추죽	쇠불고기											
	백미	흑미					두부	순두부					연두부										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우		국내산한우		국내산한우		국내산한우								
	돼지고기						닭고기						오리		수산물								
	돈불고기	목살찜스테이크	돈육전	돼지갈비찜	빼없는감자탕	돈육파채볶음	돈수육	닭살굴소스볶음	닭살하이라이스	닭칼국수	닭가슴살죽	닭곰탕	숙주훈제오리찜	오징어	전복	고등어	꽃게						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
가공식품 (식어유제품일 경우)																							
맛살볶음			어묵국			참치야채죽			문어모양비엔나양파볶음			생선까스			해물완자전			가쓰오부시장국			어니언갈릭미트볼조림		
어육 원양산			어육 원양산			가다랑어 원양산			돼지: 국내산			명태 러시아산			오징어: 국내산			가다랑어 원양산			돈육국내산		

발행처	국공립 비스타어린이집
발행일	2026.10.01
원 장	김필선

10월 달걀,무우알레르기식단

구분	* 10월 제철음식			1(목) 에코DAY	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	- 과 일 : 사과, 배, 단감, 키위, 석류, 오렌지 - 채 소 : 무, 애호박, 브로콜리, 호박잎, 고춧잎 - 해산물 : 꽃게, 고등어, 갈치, 오징어, 콩치, 우렁 < 메뉴안내 > ✔표준레시피, ♥로컬푸드			애호박죽⑤⑥ 백미밥 실과두부국①⑤ 돈불고기⑤⑥⑩ 무청나물⑤⑥ 배추김치⑨	누룽지죽 흑미밥 감자국⑤⑥ 자른오징어두부찌기⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	
점심식사				★사인머스켓/우유② 351.6/12.8	화이트리엔식빵/우유② 383.9/14.8	
오후간식	* '어린이기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해주시기 바랍니다.					
구분	5(월) 대체휴일	6(화) 당당DAY	7(수) 축하한DAY	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		★바나나 수수밥 버섯당면전골⑤⑥ (저당)순살가자미구이⑤⑥ 깻순나물 배추김치⑨	단호박죽 흑미밥 북어미역국⑤⑥ 목살찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨	전복죽⑩ 차조밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		★오렌지 곤드레나물비빔밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 떠먹는요구르트② 308.8/9.6
점심식사		★찐고구마/보리차 366.9/11.9	고구마메이키①②③⑥/산양유② 470.6/16.4	★사과/우유② 395.6/13.8		
오후간식						
칼로리(kcal)/단백질(g)						
구분	12(월)	13(화) 로컬DAY	14(수) 상겅DAY	15(목) 에코DAY	16(금)	17(토)
오전간식	플레인요거트②/★바나나	미역멸치죽⑤⑥	당근치즈죽②	참치야채죽	닭가슴살죽⑩	★사과
점심식사	수수밥 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ ♥순살고등어구이⑤⑥⑦ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	일본식식고기덮밥⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨	기장밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 문어모양반찬⑤⑥⑦⑩⑫⑬ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티②⑤⑥⑫ 양송이크림스프②⑤⑥ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	아채전⑤⑥/보리차 417.7/19.3	★찐고구마/우유② 417.1/16.2	★배/우유② 348.5/10.9	★바나나/산양유② 422.7/17	미니우동⑤⑥ 376.2/17.8	어린이치즈② 339.6/11.4
칼로리(kcal)/단백질(g)						
구분	19(월)	20(화) 당당DAY	21(수) 상겅DAY	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	플레인요거트②/★바나나	근대죽⑤⑥	옥수수죽②	건새우청경채죽⑨	쇠고기부추죽⑩	★파인애플
점심식사	찜쌀밥 백떡볶음⑤⑦⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑪⑫ 연근간장정⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 빠없는감자탕⑤⑥⑩ (저당)무전⑤⑥ 애호박찜⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭ 토마토쇠고기볶음⑤⑥⑫⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은아욱국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 오깁고구마범벅⑤(제거식) 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑥ 삼치유자소스구이⑤⑥ 밤조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑫ 부추파전①⑤⑥ 안매운양파장아찌⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유② 590.2/22.5	유부초밥⑤⑥/★굴/결명자차 459.2/12.3	✓크림치즈곶감말이② 391.8/17.7	★키위/산양유② 426.7/17.2	씨리얼⑤⑥/우유② 466.2/15.3	떠먹는요구르트② 420.3/17.4
칼로리(kcal)/단백질(g)						
구분	26(월)	27(화)	28(수) 상겅DAY	29(목) 에코DAY	30(금)	31(토)
오전간식	플레인요거트②/★바나나	양배추두부된장죽⑤	미역죽⑤⑥	찰보리버섯죽	단호박타락죽②	★키위
점심식사	기장밥 안매운김치국⑨ 쇠불고기⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩⑫(제거식) 숙주오리훈제찜 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	까르보나라스파게티②⑥ 고칼슘어니언갈릭미트볼⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 4색야채피클	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 돈소육⑩ 상추매실청겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 해물완자전⑤⑥⑦⑩⑫(제거식) 참나물무침 배추김치⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥ 가쓰오부시장국⑤⑥ 수제새우튀김①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	★피망밥⑤⑥⑧(제거식)/등글레차 447.4/16.31	★찐감자/우유② 422.4/20.5	고구마탕⑤/★사과/보리차 502.7/10.6	잔치국수①⑤⑥ 348.1/13.1	모닝빵①②③⑥/산양유② 444.5/19.21	어린이치즈② 318.8/11.8
칼로리(kcal)/단백질(g)						

[식품 알레르기 유발물질]

♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲장

♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다.
각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다.
해당 어린이가 있는 경우 가정에서는 시설로 연락을 취해주시고
시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁창(이명게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

원산지 표시	쌀		배추김치			콩		쇠고기 (한우 or 육우 or 젖소) ex - 국내산 한우								
	밥		죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류		일본식쇠고기덮밥	쇠고기장조림	쇠고기부추죽	쇠불고기				
	백미	흑미					두부	순두부						연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	돼지고기		닭고기		오리		수산물									
돈불고기	목살찜스테이크	돈육전	돼지갈비찜	뼈없는감자탕	돈육파파볶음	돈소육	닭살굴소스볶음	닭살하이라이스	닭칼국수	닭가슴살죽	닭곰탕	숙주훈제오리찜	오징어	전복	고등어	꽃게
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공식품 (식어육제품일 경우)																
맛살볶음			어묵국		참치야채죽		문어모양비엔나양파볶음		생선까스		해물완자전		가쓰오부시장국		어니언갈릭미트볼조림	
어육: 원양산			어육: 원양산		가다랑어: 원양산		돼지: 국내산		명태: 러시아산		오징어: 국내산		가다랑어: 원양산		돈육국내산	



식품의약품안전처



부산광역시



부산광역시서구



고신대학교

가 함께합니다.