

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(10월의 식재료: 표고버섯)

| 구분                  | 월                                                                                                                                                                                                         | 화                                                        | 수                                                               | 목                                                  | 금                                                                                   | 토                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                                 | 1                                                  | 2 <b>생일상</b>                                                                        | 3 <b>개천절</b>                                                                        |
| 오전간식                |                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                                 | 깨죽                                                 | 브로콜리죽                                                                               |  |
| 점심                  | <b>&lt;알레르기 유발식품&gt;</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기<br>⑯소고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                          |                                                                 | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>(저염)소불고기⑤⑥⑬<br>미역무나물⑤⑥<br>배추김치     | 찰쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>흰살생선전①⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치                                       |                                                                                     |
| 오후간식                |                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                                 | 🍎배                                                 | 케이크①②⑤⑥<br>&우유②                                                                     |                                                                                     |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                                 | 396.5/13.7                                         | 431.2/14.4                                                                          |                                                                                     |
| 날짜                  | 5 <b>대체공휴일</b>                                                                                                                                                                                            | 6                                                        | 7 <b>🌿</b>                                                      | 8                                                  | 9 <b>한글날</b>                                                                        | 10                                                                                  |
| 오전간식                |                                                                                                                          | 치즈죽②                                                     | 두부죽⑤                                                            | 파프리카죽                                              |  | 연근죽                                                                                 |
| 점심                  |                                                                                                                                                                                                           | 백미밥<br>오징어묵국⑤⑥⑦<br>(저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기       | 소고기가지덮밥⑤⑥⑬<br>근대국⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치<br>굴1/2                   | 귀리밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돼지고기숙주볶음⑤⑥⑮<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치    |                                                                                     | 백미밥 ½<br>어묵우동⑤⑥<br>배추김치                                                             |
| 오후간식                |                                                                                                                                                                                                           | 🍎샤인머스켓                                                   | 🍎바나나                                                            | 🍎찐 고구마&우유②                                         |                                                                                     | 한케이크①②⑤⑥<br>&우유②                                                                    |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                           | 386.6/16                                                 | 388.3/15.7                                                      | 428.4/14.3                                         |                                                                                     | 411.4/12.1                                                                          |
| 날짜                  | 12                                                                                                                                                                                                        | 13                                                       | 14 <b>🌿</b>                                                     | 15                                                 | 16                                                                                  | 17                                                                                  |
| 오전간식                | 찰쌀당근죽                                                                                                                                                                                                     | 달걀채소죽⑮                                                   | 😊표고버섯죽⑤⑥⑬                                                       | 가지죽                                                | 애호박죽⑤⑥                                                                              | 시금치죽⑤⑥                                                                              |
| 점심                  | 기장밥<br>복어미역국⑤⑥<br>돼지간장두루치기⑤⑥⑮<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기                                                                                                                                                           | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>(저염)참치두부조림⑤⑥<br>구운김<br>배추김치              | 짜장라이스②⑤⑥⑮⑬⑮<br>달걀찜국①<br>청경채나물⑤⑥<br>단무지⑬<br>마시는요구르트              | 강황찰쌀밥<br>두부곤약탕국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑮⑬⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치 | 백미밥<br>유부숙갓국⑤<br>(저염)소고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑮⑮<br>무나물⑤⑥<br>배추김치                              | 꼬마김밥①⑤⑮<br>(달걀, 단무지, 당근)<br>감자양파국<br>배추김치                                           |
| 오후간식                | 🍎키위                                                                                                                                                                                                       | 모닝빵①②⑤⑥&우유②                                              | 🍎찐단호박&우유②                                                       | 밥새우죽먹밥⑤⑨                                           | 🍎사과                                                                                 | 고구마샐러드①②⑤⑥                                                                          |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 394.8/18.3                                                                                                                                                                                                | 411.2/18.3                                               | 421.4/17.9                                                      | 412.7/13.7                                         | 401.7/11                                                                            | 346.1/7.7                                                                           |
| 날짜                  | 19                                                                                                                                                                                                        | 20                                                       | 21 <b>🌿</b>                                                     | 22                                                 | 23                                                                                  | 24                                                                                  |
| 오전간식                | 청경채죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                    | 근대죽                                                      | 흰살생선죽⑤⑥                                                         | 바나나🍌                                               | 바나나🍌                                                                                | 배추죽⑤⑥                                                                               |
| 점심                  | 수수밥<br>만둣국①⑤⑥⑮⑮<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>브로콜리나물<br>배추김치                                                                                                                                                           | 차조밥<br>씻은김치국⑨<br>(저염)메추리알조림①⑤<br>⑥⑮<br>양배추당근나물<br>깍두기    | 홍국찰쌀밥<br>(저염)미소장국⑤⑥<br>돈까스&소스<br>①⑤⑥⑮⑮<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치       | 흑미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>간장달걀비⑤⑥⑮<br>김자반<br>깍두기         | 김가루세면치즈먹밥<br>떡갈비<br>단무지<br>샤인머스켓<br>오렌지주스                                           | 안매운마파두부덮밥<br>⑤⑥⑮⑮<br>무쌈국⑤⑥<br>배추김치                                                  |
| 오후간식                | 🍎찐감자&우유②                                                                                                                                                                                                  | 😊표고버섯크림파스타<br>②⑤⑥⑮⑮⑮                                     | 🍎토마토⑫<br>&어린이치즈②                                                | 🍌굴                                                 | 카스텔라①②⑤⑥<br>&우유②                                                                    | 떠먹는요거트②<br>&씨리얼                                                                     |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 422.3/18.2                                                                                                                                                                                                | 398.1/13                                                 | 440/16                                                          | 405/15.3                                           | 419.6/18.8                                                                          | 372.6/12.8                                                                          |
| 날짜                  | 26                                                                                                                                                                                                        | 27                                                       | 28 <b>🌿</b>                                                     | 29                                                 | 30                                                                                  | 31                                                                                  |
| 오전간식                | 전복죽⑮                                                                                                                                                                                                      | 무죽                                                       | 미역죽⑤⑥                                                           | 양배추죽⑤⑥                                             | 미역죽                                                                                 | 황태죽                                                                                 |
| 점심                  | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>채소달걀말이①⑤<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치                                                                                                                                                            | 기장밥<br>(저염)열갈이된장국⑤⑥<br>돼지고기피망볶음⑤<br>⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기 | 삼색소보로비빔밥<br>(다진소고기, 당근, 애호박)<br>⑤⑥⑮<br>순두부국⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치 | 클로렐라찰쌀밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치 | 보리밥<br>아욱국⑤⑥<br>(저염)오리간장주물럭<br>⑤⑥<br>😊표고버섯볶음⑤⑥<br>깍두기                               | 백미밥 ½<br>잔치국수⑤⑥<br>배추김치                                                             |
| 오후간식                | 🍎파인애플                                                                                                                                                                                                     | 🍎찐 고구마&우유②                                               | 해물부추전①⑤⑥⑨⑦                                                      | 현미빵튀기&우유②                                          | 🍎단감                                                                                 | 우유미숫가루②⑤                                                                            |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 392.5/14.9                                                                                                                                                                                                | 435.7/14.2                                               | 410.2/17.6                                                      | 395.6/15.2                                         | 389.1/13.4                                                                          | 397.1/14                                                                            |

| 원산지 표시 | 쌀       | 찰쌀      | 현미   | 흑미  | 콩(두부) | 배추김치(국) | 배추김치 | 동태(명태)      | 오징어  | 전복  |
|--------|---------|---------|------|-----|-------|---------|------|-------------|------|-----|
|        | 국내산     | 국내산     | 국내산  | 국내산 | 국내산   | 배추      | 국내산  | 배추          | 국내산  | 국내산 |
|        | 소고기(국)  | 소고기(볶음) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기  | 콩(순두부)  | 고춧가루 | 참치          | 동그랑땡 | 돈까스 |
|        | 국내산(한우) | 국내산(육우) | 국내산  | 국내산 | 국내산   | 국내산     | 국내산  | (가)다랑어: 원양산 | 국내산  | 국내산 |

\*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



# 부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내



## 1. 연령별 필요영양량

| 구분   | 연령별 필요영양량  |              | 센터 제공량*     |     |
|------|------------|--------------|-------------|-----|
|      | 1일 에너지 필요량 | 1일 단백질 권장섭취량 | 열량          | 단백질 |
| 1~2세 | 900kcal    | 20g          | 390~440kcal | 15g |
| 3~5세 | 1,400kcal  | 25g          | 600~680kcal | 23g |

### \* 센터 제공량

- ▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
  - ▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.
  - ▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.
- ※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

## 2. 테마 식단

|                                       |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>자연 간식 제공</b><br>- 주 3회 최소 조리 식품 제공 | <b>잔반 없는 날</b><br>- 매주 수요일 잔반 없는 날 운영 | <b>푸드브릿지</b><br>- 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|

## 3. 식단표 속 알레르기

| 알레르기 유발식품                                                                                            |                       |                                                                                                     |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                       |                                                                                                     |                           |
| ▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준조리법을 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.                  |                       |                                                                                                     |                           |
| 식품                                                                                                   | 대체식품 가이드              | 예시                                                                                                  |                           |
| 관<br>리<br>방<br>법                                                                                     | 달걀①                   | - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체                                | 달걀말이①⑤<br>→ 두부구이&양념장⑤⑥    |
|                                                                                                      | 우유②                   | - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려               | 우유② → 두유⑤                 |
|                                                                                                      | 고등어⑦                  | - 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체<br>- 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 | 고등어구이⑤⑥⑦<br>→ 가자미구이       |
|                                                                                                      | 육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯) | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담                | 돼지고기⑤⑥⑩<br>→ 삼치구이         |
|                                                                                                      | 땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)     | - 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요<br>- 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인                                       | 외관이 비슷한 건포도 등으로 대체 또는 제거식 |

## 4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목

▶ 농산물: 쌀(잡쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)

▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기

▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어

▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

원산지 표시 방법

| 구분    | 표기방법    |                                                                                                               | 예시                                                                                                              |
|-------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 농축수산물 | 국내산의 경우 | <div>▶ ‘국산’ 또는 ‘국내산’ 으로 표시</div> <div>- 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시</div> <div>- 연근해산 수산물: ‘연근해산’ 으로 표시</div> | <div>· 쌀: 국내산</div> <div>· 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)</div> <div>· 소고기(북음용): 국내산(한우)</div> <div>· 오징어: 연근해산</div> |
|       | 외국산의 경우 | <div>▶ ‘해당 국가명’ 으로 표시</div> <div>- 원양산 수산물: ‘원양산(해역명)’으로 표시</div>                                             | <div>· 소고기(국용): 호주산</div> <div>· 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)</div>                                                      |
| 가공식품  | -       | <div>▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입</div> <div>- ‘외국산’(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 ‘외국산으로 표시 가능</div>               | <div>· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)</div>                                                                            |