

10월 영아(1~2세) 혼합형 식단표

서연정어린이집

영양사 전현희

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

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	배	닭살브로콜리죽⑤				
점심	백미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치				
오후간식	씨리얼&우유②	물만두⑤⑥⑩⑬				
열량(kcal) /단백질(g)	412.1/13.9	401.7/20.3				
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	샤인머스켓	사과	파프리카죽	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	파프리카죽	어린이치즈②
점심	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑪ (저염)순살간장찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 백김치	파프리카죽	파프리카죽	파프리카죽	어린이치즈②
오후간식	쌀국수⑩	크로와상①②⑤⑥ &우유②	진고구마&우유②	파프리카죽	파프리카죽	어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(g)	417.1/18.1	396.1/13.4	428.4/14.3	428.4/14.3	428.4/14.3	367.7/13.4
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	키위 &떠먹는요거트②	닭살채소죽⑤	소고기표고버섯죽 ⑤⑥⑬	파인애플	사과	으깬고구마범벅①②⑤
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑮ 달걀파국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부썩갠국⑤ (저염)소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 ½ 우동⑤⑥ 백김치
오후간식	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우죽먹밥⑤⑨	스크램블에그①②⑤	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)	381.4/19.6	411.2/18.3	419.4/17.8	385.8/12.8	393.5/14.1	357/8.3
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	연두부⑤ &흑미자소스①⑤⑥	근대죽	굴	토마토⑫ &어린이치즈②	양파죽	바나나 &떠먹는요거트②
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 양배추당근나물 나박김치	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①⑤ 백김치	백미밥 조갯살부추국⑩ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 무쌈국⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑬⑮⑯	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	우영죽먹밥⑤⑥	단호박샐러드①②⑤	김가루죽먹밥⑤⑥
열량(kcal) /단백질(g)	399.2/20	398.1/13	404.2/15.2	442.5/14.6	412.8/16.5	378.7/13.1
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	배	전복죽⑩	샤인머스켓	양배추죽⑤⑥	단감	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑬ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭 ⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	유부초밥①②⑤⑥	부추전⑤⑥	진고구마&우유②	현미빵튀기&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	푸실리샐러드②⑤⑥ ⑫⑬⑮⑯
열량(kcal) /단백질(g)	419.7/14.8	423.7/15.4	406/13.1	392.3/15.1	410.7/14.7	386.2/12.4

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	콩(두부)	콩(순두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복
	국산	국산	국산	국산	대두: 국산	대두: 국산	배추	국산	러시아산	국산	국산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(연두부)	고춧가루	참치	동그랑땡	돈까스	
	국산 (한우)	국산 (한우)	국산	국산	오리고기: 국산	대두: 국산	국산	(가)다량어: 원양산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산	

10월 유아(3~5세) 혼합형 식단표

서연정어린이집

영양사 전현희

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

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토					
날짜				1	2	3 개천절					
오전간식				배	닭살브로콜리죽⑮						
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			백미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨						
오후간식				씨리얼&우유②	물만두⑤⑥⑩⑬						
열량(kcal) /단백질(g)				638.3/21.7	623.5/31.4						
날짜	5 대체공휴일	6	7 생일상	8	9 한글날	10					
오전간식		샤인머스켓	사과	파프리카죽		어린이치즈②					
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥①⑤⑮ (달걀,단무지,당근) 감자양파국 배추김치⑨					
오후간식		쌀국수⑮	크로와상①②⑤⑥ &우유②	핀고구마&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ &두유⑤					
열량(kcal) /단백질(g)		647.2/28.1	613.9/20.9	663.4/22.2		570.1/20.8					
날짜	12	13	14	15	16	17					
오전간식	키위 &떠먹는요거트②	닭살채소죽⑮	소고기표고버섯죽 ⑤⑥⑩	파인애플	사과	으깬고구마범벅①②⑤					
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부썩갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤ ⑥⑩⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ½ 우동⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	스크램블에그①②⑤	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal) /단백질(g)	592.3/30.3	636.5/28.5	645.2/27.4	598/19.9	609.7/22	553.6/12.9					
날짜	19	20	21	22	23	24					
오전간식	연두부⑤ &흑미자소스①⑤⑥	근대죽	굴	토마토⑫ &어린이치즈②	양파죽	바나나 &떠먹는요거트②					
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 씻은김치국⑨ 소고기메추리알조림① ⑤⑥⑮ 양배추당근나물 깍두기⑨	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 조갯살부추국⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 무채국⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑮⑯	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	우영주먹밥⑤⑥	단호박샐러드①②⑤	김가루주먹밥⑤⑥					
열량(kcal) /단백질(g)	618.5/31.1	618/20.2	627.4/23.6	685.1/22.7	639.4/25.6	587/20.3					
날짜	26	27	28	29	30	31					
오전간식	배	전복죽⑩	샤인머스켓	양배추죽⑤⑥	단감	우유미숫가루②⑤					
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기,당근,애호박) ⑤⑥⑮ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장무물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	유부초밥①②⑤⑥	부추전⑤⑥	핀고구마&우유②	현미빵튀기&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	푸실리샐러드②⑤⑥ ⑫⑮⑯					
열량(kcal) /단백질(g)	649.7/23.5	657.4/23.8	629/20.4	608/23.4	637.3/22.8	598.5/19.3					
원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	콩(두부)	콩(순두부)	배추김치	동태(명태)	오징어	전복	참치
	국산	국산	국산	국산	대두: 국산	대두: 국산	배추	러시아산	국산	국산	(가)다랑어: 원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(연두부)	고춧 가루	동그랑땡	돈까스		
	국산 (한우)	국산 (한우)	국산	국산	오리고기: 국산	대두: 국산	국산	돼지고기:국산 닭고기:국산	돼지고기: 국산		



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

자연 간식 제공 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반 없는 날 - 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 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 리 방 법	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥
우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 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 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이	
육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지고기구이⑤⑥⑩ → 삼치구이	
땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 건포도 등으로 대체 또는 제거식	

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(참쌀, 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(명게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원 산 지 표 시 방 법	구분	표기방법	예시
농축수산물	국내산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(북음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
	외국산의 경우	▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
가공식품	-	▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산으로 표시 가능'	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)