

요일 날짜	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③매일 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.			배 백미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 백김치	보리과자⑥&우유② 흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치
오후간식				씨리얼&우유②	물만두⑤⑥⑩⑬
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자				412.1/13.9	388.8/17.4
오전간식	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
점심		샤인머스켓 백미밥 오징어묵국⑤⑥⑰ (저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	바나나 소고기가지덮밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	떠먹는요거트② 귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식				찐고구마&두유⑤	
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자				407.5/16	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	키위 &떠먹는요거트② 기장밥 미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	굴 백미밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤④ 구운김 백김치	떠먹는연두부⑤ 짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀찜국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	파인애플 녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤④⑩⑮⑯ 연근조림⑤④ 백김치	사과 백미밥 유부숙갓국⑤ (저염)소고기굴소스볶음⑤④ ⑮⑯ 무나물⑤⑥ 백김치
오후간식				밥새우죽밥⑤⑨	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자				385.8/12.8	393.5/14.1
오전간식	19	20	21	22	23
점심	연두부⑤ &흑임자소스①⑤④ 수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	씨리얼&우유② 차조밥 씻은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림① ⑤⑥⑬ 양배추당근나물 나박김치	토마토⑫ &어린이치즈② 백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드①⑤ 백김치	굴 흑미밥 애호박양파국⑤④ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	골드키위 백미밥 조갯살부추국⑮ (저염)돼지불고기⑤④⑩ 숙주나물 백김치
오후간식				카스텔라①②⑤⑥ &우유②	단호박샐러드①②⑤
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자				404.2/15.2	388.4/15.9
오전간식	26	27	28	29	30
점심	배 백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤④ 백김치	떠먹는요거트② 기장밥 (저염)열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	샤인머스켓 삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑬ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	바나나 백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤④ 감자조림⑤⑥ 백김치	단감 보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭⑤④ 표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치
오후간식				현미빵튀기&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자				410.1/16.6	410.7/14.7

*** 알레르기 유발 식품 ***

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.

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	콩(두부)	혼제오리	백김치		너비아니		돈가스		동그랑땡	
	국내산	국산	국산	국산	외국산 (미국, 캐나다, 호주)	오리고기: 국내산	배추	국산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산	
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(순두부)	콩(연두부)			전복	참치		오징어	동태(명태)	
	국내산(한우)	호주산	국산	국산	국산	국산			국산	가다랑어: 월양산		국산	러시아	

※위 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군내의 다른 식품으로 변동 될 수 있습니다. 강서구어린이급식지원센터의 식단표를 제공 받아 사용합니다. (계열사인 “**장보고업체**”로부터 양질의 식자재를 공급합니다.)

요일 날짜	월	화	수	목	금
오전간식				배	보리과자⑥&우유②
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.			현미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식				씨리얼&우유②	물만두⑤⑥⑩⑬
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자				638.3/21.7	598.1/26.7
오전간식	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
점심		사인머스켓 백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찌닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	바나나 소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	떠먹는요거트② 귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	한글날 
오후간식		쌀국수⑬	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &크루통①②⑤⑥	찐고구마&두유⑤	
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자		647.2/28.1	593.3/22.6	662.9/24.7	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	키위 &떠먹는요거트② 기장밥 미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	굴 보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	떠먹는연두부⑤ 짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀팥국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	파인애플 녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	사과 백미밥 유부숙자국⑤ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	스크램블에그①②⑤
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자	592.3/30.3	618.8/25.7	600.9/27.2	598/19.9	609.7/22
오전간식	19	20	21	22	23
점심	연두부⑤ &흑임자소스①⑤⑥ 수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	씨리얼&우유② 차조밥 씻은김치국⑨ 소고기메추리알조림①⑤⑥⑬ 양배추당근나물 깍두기⑨	토마토⑫ &어린이치즈② 백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	굴 흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	골드키위 현미밥 조갯살부추국⑬ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타②⑤⑥⑮⑯	우영주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	단호박샐러드①②⑤
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자	618.5/31.1	687.5/23	685.1/22.7	627.4/23.6	597.5/24.5
오전간식	26	27	28	29	30
점심	배 녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	떠먹는요거트② 기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	사인머스켓 삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑬ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나 백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	단감 보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부초밥①②⑤⑥	부추전⑤⑥	찐고구마&우유②	현미빵튀기&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal)/ 단백질(g) 일자	649.7/23.5	593/23.4	629/20.4	631/25.6	637.3/22.8

* 알레르기 유발 식품 *

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	콩(두부)	혼제오리	백김치		너비아니	돈까스	동그랑땡	
	국내산	국산	국산	국산	외국산 (미국, 캐나다, 호주)	오리고기: 국내산	배추	국산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(순두부)	콩(연두부)			전복	참치	오징어	동태(명태)
	국내산(한우)	호주산	국산	국산	국산	국산			국산	가다랑어: 원양산	국산	러시아

* 위 식단은 어린이집 사정으로 동일 식품군내의 다른 식품으로 변동 될 수 있습니다. 강서구어린이급식지원센터의 식단표를 제공 받아 사용합니다. (계열사인 “장보고업체”로부터 양질의 식자재를 공급합니다.)



부산강서구어린이급식관리지원센터 식단 안내



1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
만1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
만3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량
 ▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
 ▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 만 1~2세 7~22g, 만3~5세 11~34g입니다.
 ▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.

2. 식단 개발 유형

자연간식 제공 - 주 3회 최소 조리식품 제공	잔반없는 날 - 매주 수요일 잔반없는 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 유발식품번호는 표준레시피를 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
관리 방법	식품	대체식품 가이드	예시
	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 → 두유⑥
	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	돼지불고기⑤⑥⑩ → 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(잡쌀, 현미, 흑미포함-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, 뽕장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
표시 방법	구분	표시방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우	• '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 ▶ 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시 ▶ 연근해산 수산물: '연근해산'으로 표시
		외국산의 경우	• '해당 국가명'으로 표시 ▶ 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시
	가공식품	-	• 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 ▶ '외국산(○○국, ○○국, ○○국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능 제품명(떡갈비) 식품유형(분쇄가공육제품(비상균제품)) 내용량(1kg) 품목보고번호(20150448002-118) 원재료명(돼지고기(국산/칼비살 34.63%), 쇠고기(호주산) 양매종국산, 떡갈비양념장, 물엿, 대파, 마늘, 전분, 두류가공품, 소고기(국산))