

10월 영아(1~2세) 혼합형 식단표

국공립
지사어린이집

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	닭살브로콜리죽 ¹⁵								
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			백미밥 감자국 ^{5⑥} (저염)소불고기 ^{5⑥16} 미역무나물 ^{5⑥} 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이 ^{5⑥④} 콩나물무침 ⁵ 나박김치								
오후간식				씨리얼&우유 ²	물만두 ^{5⑥1016}								
열량(kcal) /단백질(g)				412.1/13.9	401.7/20.3								
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10							
오전간식		샤인머스켓	바나나	파프리카죽		어린이치즈 ²							
점심		백미밥 오징어묵국 ^{5⑥17} (저염)순살간장찜닭 ^{5⑥15} 애호박나물 ^{5⑥④} 나박김치	소고기가지덮밥 ^{5⑥16} 근대국 ^{5⑥④} 잔멸치조림 ^{5⑥④} 백김치	귀리밥 모듬버섯국 ^{5⑥④} 돼지고기숙주볶음 ^{5⑥10} 얼무나물 ^{5⑥④} 백김치		꼬마김밥 ^{1⑤13} (달걀,단무지,당근) 감자양파국 백김치							
오후간식		쌀국수 ¹⁶	크림스프 ^{2⑤5⑥1516} &크루통 ^{1②⑤⑥④}	찐 고구마&우유 ²		프렌치 토스트 ^{1②⑤⑥④} &두유 ⁵							
열량(kcal) /단백질(g)		417.1/18.1	382.8/14.5	428.4/14.3		367.7/13.4							
날짜	12	13	14	15	16	17							
오전간식	키위 &떠먹는요거트 ²	닭살채소죽 ¹⁵	소고기표고버섯죽 ^{5⑥16}	파인애플	사과	으깬고구마범벅 ^{1②⑤④}							
점심	기장밥 미역국 ^{5⑥④} 돼지간장두루치기 ^{5⑥10} 단배추나물 ^{5⑥④} 나박김치	백미밥 콩나물국 ⁵ (저염)참치두부조림 ^{5⑥④} 구운김 백김치	짜장라이스 ^{2⑤5⑥101516} 달걀파국 ¹ 청경채나물 ^{5⑥④} 단무지 ¹³	녹두밥 두부곤약탕국 ^{5⑥④} 동그랑땡전 ^{1⑤5⑥101516} 연근조림 ^{5⑥④} 백김치	백미밥 유부썩갓국 ⁵ (저염)소고기굴소스볶음 ^{5⑥1618} 무나물 ^{5⑥④} 백김치	백미밥 ½ 우동 ^{5⑥④} 백김치							
오후간식	어묵탕 ^{5⑥④}	모닝빵 ^{1②⑤5⑥④} &우유 ²	찐단호박&우유 ²	밥새우죽먹밥 ^{5⑨}	스크램블에그 ^{1②⑤④}	크리스피롤 ^{1②⑤⑥④} &우유 ²							
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	연두부 ⁵ &흑임자소스 ^{1⑤⑥④}	근대죽	토마토 ¹² &어린이치즈 ²	굴	양파죽	바나나 &떠먹는요거트 ²							
점심	수수밥 만둣국 ^{1⑤5⑥1016} 새우살채소볶음 ^{5⑥⑨} 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김치국 ⁹ (저염)소고기메추리알조림 ^{1⑤5⑥16} 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국 ^{5⑥④} 돈까스&소스 ^{1⑤5⑥101216} 과일샐러드 ^{1⑤④} 백김치	흑미밥 애호박양파국 ^{5⑥④} 간장달걀비 ^{5⑥15} 어묵볶음 ^{5⑥④} 나박김치	백미밥 조갯살부추국 ¹⁰ (저염)돼지불고기 ^{5⑥10④} 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ^{5⑥1018} 무척국 ^{5⑥④} 백김치							
오후간식	찐감자&우유 ²	표고버섯크림파스타 ^{2⑤5⑥151618}	우영주먹밥 ^{5⑥④}	카스텔라 ^{1②⑤5⑥④} &우유 ²	단호박샐러드 ^{1②⑤④}	김가루주먹밥 ^{5⑥④}							
열량(kcal) /단백질(g)	399.2/20	398.1/13	442.5/14.6	404.2/15.2	412.8/16.5	378.7/13.1							
날짜	26	27	28	29	30	31							
오전간식	배	전복죽 ¹⁸	샤인머스켓	양배추죽 ^{5⑥④}	단감	우유미숫가루 ^{2⑤④}							
점심	백미밥 안매운육개장 ^{5⑥16④} 채소달걀말이 ^{1⑤④} 가지나물 ^{5⑥④} 백김치	기장밥 (저염)얼갈이된장국 ^{5⑥④} 돼지고기피망볶음 ^{5④⑩} 참나물무침 ^{5⑥④} 나박김치	삼색소보로비빔밥 (다진소고기,당근,애호박) ^{5⑥16④} 순두부국 ^{5⑥④} 오이나물 ^{5⑥④} 백김치	백미밥 시금치맑은국 ^{5⑥④} 순살삼치구이 ^{5⑥④} 감자조림 ^{5⑥④} 백김치	보리밥 아욱국 ^{5⑥④} (저염)오리간장주물럭 ^{5⑥④} 표고버섯볶음 ^{5⑥④} 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수 ^{5⑥④} 백김치							
오후간식	유부초밥 ^{1②⑤5⑥④}	부추전 ^{5⑥④}	찐고구마&우유 ²	현미빵튀기&두유 ⁵	핫케이크 ^{1②⑤5⑥④} &우유 ²	푸실리샐러드 ^{2⑤5⑥④⑩151618}							
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	잡쌀	현미	흑미	콩(두부)	콩(순두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복		
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	배추	국내산	배추	국내산	러시아산	페루산	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(연두부)	고춧가루	국내산	참치	동그랑땡	돈까스		
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		(가)다랑어:원양산	돼지고기:국내산	돼지고기: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

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	
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(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	▶ ‘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 ‘외국산’으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)