부산강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

감수 식단

11월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

키즈테라스어린이집 ☎ 711-1440

영양사 전현희

[식단 테마] 자연간식 제공 날, 잔반없는 날, 푸드브릿지 날 (11월의 식재료: 브로콜리)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	청경채죽⑤⑥	양파죽	가을소풍	깨죽	영양닭죽⑮	우엉죽⑤⑥
점심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ (저염)돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	차조밥 근대국 (저염)로제찜닭②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 백김치	김밥 배도라지쥬스	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 김자반⑤ 백김치	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ (저염)가쓰오장국⑤⑥ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	잔치국수⑤⑥ &제주감귤한라봉쥬스		사과&플레인요거트②	바나나&우유②	스크램블에그①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	431.1/15.9	390.8/14.2		406.6/16.2	390.3/17	357.5/16.6
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	치즈죽②	배추죽⑤⑥	열무죽⑤⑥	전복죽⑱	찹쌀당근죽	근대죽
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 나박김치	닭살카레볶음밥②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (저염)메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 백김치	백미밥½ 칼국수⑥ 나박김치
오후간식	샤인머스켓 &플레인요거트②	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	귤&플레인요거트②	다진유부주먹밥⑤ &배도라지쥬스	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	393.8/14.1	392.4/15.9	412.1/14.1	389.8/14.7	413.2/13.3	406.8/11.4
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	감자죽⑤⑥	새우살죽⑨	가지죽	흑임자죽	누룽지죽	양배추죽⑤⑥
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ (저염)간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 나박김치	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일요거트샐러드② 나박김치	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 순두붓국⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (저염)연근조림⑤⑥ 백김치	(저염)닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물국⑤ 백김치
오후간식	배&플레인요거트②	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&우유②	토마토⑫&어린이치즈②	늙은호박전②⑤⑥ &짜먹는애플쥬스	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	385.7/13.7	407.4/19.7	447.5/13.4	409.8/15.7	396.7/13.2	381.6/15.5
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	오트밀죽②	흰살생선죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	무죽	소고기채소죽⑤⑥⑯	김가루찹쌀죽
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감잣국⑤⑥ (저염)다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리나물 백김치	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 배추맑은국 나박김치
오후간식	단감&플레인요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파인애플 &떠먹는요거트②	찐단호박&우유②	우동⑤⑥&물만두⑤⑥⑩	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	399.2/13.7	437/17.6	383.8/14.9	391.8/14.3	417.2/19.6	364/10
날짜	30					
오전간식	순두부죽⑤					
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 백김치					
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②					
열량(kcal) /단백질(g)	418/18					

<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.

원산지표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	배추김치(국)		백김치	참치	전복	탕수육	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀(국내산)	배추	국내산	배추(국내산)	(가)다랑어:원양산	국내산	돼지(국내산)	국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	고춧가루	국내산	순두부(콩)	함박스테이크	고등어	해물완자	동태(명태)
	국내산(한우)	호주산	국내산	국내산	국내산			국내산	돼지(국내산)	국내산	오징어(국내산)	러시아산

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	잔반 없는 날	푸드브릿지
- 주 3회 최소 조리 식품 제공	- 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	- 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.

관리방법	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	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(찹쌀, 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 표시방법	구분		표기방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(볶음용): 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)

부산강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management