

10월 유아(3~5세) 혼합형 식단표

조리장 조서영/조리사 강민정

(10월의 식재료: 표고버섯)

영양사

전현희

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

월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 개천절		
오전간식	배	닭살브로콜리죽⑤			
점심	현미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨			
오후간식	씨리얼&우유②	물만두⑤⑥⑩⑬			
추가간식	어묵국수⑤⑥				
열량(kcal) /단백질(g)	638.3/21.7	623.5/31.4			
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식	사과 백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	바나나 소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카죽 귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
점심	쌀국수⑩	크림스프②⑤⑥⑩⑬ &크루통①②⑤⑥	찐고구마&우유②		
오후간식	들기름양배추샐러드⑤	에그마요샌드위치①②⑤⑥			
추가간식					
열량(kcal) /단백질(g)	647.2/28.1	593.3/22.6	663.4/22.2		570.1/20.8
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	키위 &떠먹는요거트②	닭살채소죽⑤	소고기표고버섯죽 ⑤⑥⑩		
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀팥국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬		
오후간식	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유② 팽이버섯야채전⑥		
추가간식	오이두부샐러드⑤				
열량(kcal) /단백질(g)	592.3/30.3	636.5/28.5	645.2/27.4		609.7/22
날짜	19	20	22 생일상	23	24
오전간식	연두부⑤ &흑임자소스①⑤⑥	근대죽	사과	파인애플	바나나 &떠먹는요거트②
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 씻은김치국⑨ 소고기매추리알조림① ⑤⑥⑩ 양배추당근나물 깍두기⑨	찐쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 조갯살부추국⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑩⑬⑭	치즈빵①②⑤⑥&우유②	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	단호박샐러드①②⑤
추가간식	영양달국수⑤⑥⑩			그릭요거트&샐러드②⑤	
열량(kcal) /단백질(g)	618.5/31.1	618/20.2	613.9/20.9	627.4/23.6	639.4/25.6
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	배	전복죽⑩	사과	양배추죽⑤⑥	단감
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로비빔밥 (다진소고기, 당근, 애호박) ⑤⑥⑩ 순두부국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장무물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부초밥①②⑤⑥	부추전⑤⑥	찐고구마&우유②	현미빵튀기&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥ &우유②
추가간식	흑임자연근샐러드⑤	수제ABC주스	당근라페샌드위치①②⑤⑥		
열량(kcal) /단백질(g)	649.7/23.5	657.4/23.8	629/20.4	608/23.4	637.3/22.8

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



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.			
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 → 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(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, 우렁행이(멍게), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시 방법	구분	표기방법	예시
	농축수산물	▶ '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 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)