

10월 영아(1~2세) 혼합형 식단표

푸르지오린어린이집

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					달걀브로콜리죽 ^⑮	
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀고기 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 ^{⑤⑥⑬} 미역무나물 ^{⑤⑥} 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^⑤ 나박김치	
오후간식				씨리얼&우유 ^②	물만두 ^{⑤⑥⑩⑬}	
열량(kcal) /단백질(g)				412.1/13.9	401.7/20.3	
날짜	5 대체공휴일	6	 7	8	9 한글날	10
오전간식				파프리카죽		어린이치즈 ^②
점심		백미밥 오징어묵국 ^{⑤⑥⑦} (저염)순살간장찜닭 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 나박김치	소고기가지덮밥 ^{⑤⑥⑬} 근대국 ^{⑤⑥} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 백김치	귀리밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 돼지고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치		꼬마김밥 ^{①⑤⑮} (달걀,단무지,당근) 감자양파국 백김치
오후간식		쌀국수 ^⑩	크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑱} &크루통 ^{①②⑤⑥}	 &우유 ^②		프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} &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	 &떠먹는요거트 ^②	달걀채소죽 ^⑮	 ^{⑤⑥⑬}			으깬고구마범벅 ^{①②⑤}
점심	기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 돼지간장두루치기 ^{⑤⑥⑩} 단배추나물 ^{⑤⑥} 나박김치	백미밥 콩나물국 ^⑤ (저염)참치두부조림 ^{⑤⑥} 구운김 백김치	짜장라이스 ^{②⑤⑥⑩⑮⑱} 달걀파국 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 단무지 ^⑬	녹두밥 두부곤약탕국 ^{⑤⑥} 동그랑땡전 ^{①⑤⑥⑩⑮⑱} 연근조림 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 유부숙갓국 ^⑤ (저염)소고기굴소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑱} 무나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 ½ 우동 ^{⑤⑥} 백김치
오후간식	어묵탕 ^{⑤⑥}	모닝빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	 &우유 ^②	밥새우주먹밥 ^{⑤⑨}	스크램블에그 ^{①②⑤}	크리스피롤 ^{①②⑤⑥} &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 ^{①⑤⑥}	근대죽	 ^⑫ &어린이치즈 ^②		양파죽	 &떠먹는요거트 ^②
점심	수수밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑬} 새우살채소볶음 ^{⑤⑥⑨} 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김치국 ^⑨ (저염)소고기메추리알조림 ^{①⑤⑥⑬} 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국 ^{⑤⑥} 돈까스&소스 ^{①⑤⑥⑩⑬⑱} 과일샐러드 ^{①⑤} 백김치	흑미밥 애호박양파국 ^{⑤⑥} 간장달걀비 ^{⑤⑥⑬} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 나박김치	백미밥 조갯살부추국 ^⑮ (저염)돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 무척국 ^{⑤⑥} 백김치
오후간식	 &우유 ^②	 ^{②⑤⑥⑬⑱⑲}	우영주먹밥 ^{⑤⑥}	카스텔라 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	단호박샐러드 ^{①②⑤}	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}
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		전복죽 ^⑩	 	양배추죽 ^{⑤⑥}		우유미숫가루 ^{②⑤}
점심	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 채소달걀말이 ^{①⑤} 가지나물 ^{⑤⑥} 백김치	기장밥 (저염)열갈이된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥} 나박김치	찰쌀밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 흰살생선전 ^{①⑤⑥} 시금치나물 백김치	백미밥 시금치맑은국 ^{⑤⑥} 순살삼치구이 ^{⑤⑥} 감자조림 ^{⑤⑥} 백김치	보리밥 아욱국 ^{⑤⑥} (저염)오리간장주물럭 ^{⑤⑥}  ^{⑤⑥} 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수 ^{⑤⑥} 백김치
오후간식	유부초밥 ^{①②⑤⑥}	부추전 ^{⑤⑥}	케이크 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	현미빵튀기&두유 ^⑤	핫케이크 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	푸실리샐러드 ^{②⑤⑥⑫⑬⑮⑱}
열량(kcal) /단백질(g)	419.7/14.8	423.7/15.4	396.1/13.4	392.3/15.1	410.7/14.7	386.2/12.4

원산지표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	콩(두부)	콩(순두부)	배추김치(국)		백김치		동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	배추	국내산	러시아산	연근해산	연근해산
	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.			
관 리 방 법	식품	대체식품 가이드	예시
	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 완살생선, 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, 우렁쟁이(명게), 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·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: ‘연근해산’ 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(복음용): 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)

10월 영아(1~2세) 연장형 식단표

푸르지오린어린이집

영양사 전현희

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단을 사용하였습니다.

구분	월	화	수	목	금
날짜			1	2	3 개천절
저녁	<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.		기장밥 어묵국⑤⑥ 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 나박김치	차조밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치	
열량(kcal)/ 단백질(g)			215.2/10.7	236.1/8.6	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		백미밥 아욱국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	흑미밥 가지양파국⑤⑥ 오징어간장두루치기⑤⑥⑰ 오이나물⑤⑥ 백김치	현미밥 미역국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑱ 고구마줄기볶음 나박김치	
열량(kcal)/ 단백질(g)		274.7/7.3	216.1/9.5	244.3/10.3	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	간장달걀비빔밥⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 나박김치	백미밥 감자양파국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑱ 참나물무침 백김치	수수밥 우거지맑은국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑰ 근대들깨나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 조갯살부추맑은국⑱ 돼지고기볶음⑤⑩⑫ 숙주나물 백김치
열량(kcal)/ 단백질(g)	234.9/9.6	219.8/8.2	247.6/12	201.6/10.8	261.1/12.1
날짜	19	20	21	22	23
저녁	흑미밥 맑은동태탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑱ 우영조림⑤⑥ 나박김치	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑱ 무나물⑤⑥ 백김치	기장밥 근대국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 브로콜리나물 백김치	보리밥 콩나물국⑤ 새우채소전①⑤⑥⑰ 시금치나물 나박김치	백미밥 감자국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치
열량(kcal)/ 단백질(g)	248.5/11.9	263.8/9.4	250.6/11.3	246.9/12.1	233/8.6
날짜	26	27	28	29	30
저녁	수수밥 씻은김치국⑨ 순살가자미조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치	차조밥 북어묵국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑱ 새송이버섯볶음⑤ 나박김치	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 김구이 백김치	현미밥 애호박맑은국 닭살로제소스조림 ②⑤⑥⑫⑮⑱ 과일요거트샐러드②⑫ 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 나박김치
열량(kcal)/ 단백질(g)	236.7/11.7	260.5/10	263.2/11.3	263.2/12.2	232.3/10.9

원산지 표시	쌀	현미	흑미	콩(두부)	백김치		오징어	고등어	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	연근해산	연근해산	러시아산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	훈제오리		너비아니	동그랑땡	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.

10월 ☺푸드브릿지: 표고버섯



갈색 표고버섯에 대해 알아볼까요?



표고버섯은 동그랗고 볼록 올라온 모양의 우산을 닮았어요.
쿵!쿵! 냄새를 맡아보면 숲에서 나는 특별한 향기가 나고,
만져보면 보들보들한 느낌이 나요. 표고버섯을 먹으면 몸 속의
나쁜 세균을 무찌를 수 있는 힘이 잔뜩 생겨요!

❤ 표고버섯 먹고 튼튼한 어린이가 되어 볼까요? ❤

[1단계] 친해지기: 표고버섯을 이용해서 재밌게 놀아볼까요?

표고버섯으로 우산 만들기

1. 표고버섯의 모양을 관찰한 후, 향과 촉감을 느껴본다.
2. 표고버섯을 반으로 잘라준다.
3. 방법 ① 자른 표고버섯을 붙여 우산을 만들어준다.
방법 ② 자른 표고버섯에 물감을 묻혀 알록달록 우산도장을 찍어준다.

※ 활동지는 센터블로그 식단 게시물에 제공될 예정이오니 블로그에서 확인 부탁드립니다.

[2,3,4단계] 표고버섯을 맛있게 먹어볼 차례예요!

[2단계] 간접노출



'표고버섯소고기죽' (14일 오전 간식)

표고버섯을 작게 다져 소고기와 함께 거부감 없이 먹을 수 있도록 조리

[3단계] 소극적노출



'표고버섯크림파스타' (20일 오후 간식)

표고버섯을 한 입 크기로 잘라 크림소스와 함께 어우러지도록 조리

[4단계] 적극적노출



'표고버섯볶음' (30일 점심)

표고버섯 본연의 맛을 느낄 수 있도록 표고버섯볶음으로 조리

