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

# 11월 영아(1~2세) 혼합형 식단표

푸르지오린어린이집

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 | 스크램블에그①②⑤ | 깨죽 | 양파죽 | 사과 | 바나나 | 마시는플레인요거트② |
| 점심 | 백미밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>(저염)돼지고기장조림<br>⑤⑥⑩<br>열무나물⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>근대국<br>(저염)로제찜닭②⑤⑥<br>⑫⑮⑯⑱<br>숙주나물<br>백김치 | 안매운마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑱<br>어묵국⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>단무지⑬ | 현미밥<br>북어뭇국⑤⑥<br>소고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑯<br>양배추당근나물<br>나박김치 | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>김자반⑤<br>백김치 | 참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱<br>(저염)가쓰오장국⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 찐단호박&우유② | 잔치국수⑤⑥ | 카스텔라①②⑤⑥<br>&우유② | 잔멸치주먹밥⑤ | 고구마샐러드①②⑤ | 미니약과①②⑤⑥<br>&두유⑤ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 385.7/18.3 | 424.1/15.8 | 422.3/14.4 | 410.7/17.6 | 387.1/12.4 | 384.4/15.4 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 샤인머스켓 | 떠먹는연두부⑤ | 열무죽⑤⑥ | 귤 | 찹쌀당근죽 | 어린이치즈② |
| 점심 | 흑미밥<br>애호박양팟국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>백김치 | 백미밥<br>(저염)청경채된장국⑤⑥<br>해물완자전①⑤⑥⑨⑰<br>가지나물⑤⑥<br>나박김치 | 닭살카레볶음밥②⑤⑥<br>⑫⑮⑯⑱<br>만둣국⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>(저염)메추리알장조림<br>①⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>나박김치 | 기장밥<br>시금치맑은국⑤⑥<br>돼지간장두루치기⑤⑥⑩<br>무나물<br>백김치 | 백미밥 ½<br>칼국수⑥<br>나박김치 |
| 오후간식 | 치즈스틱①②⑤⑥<br>&둥굴레차 | 찐감자&우유② | 브로콜리스프②<br>&크루통①②⑤⑥ | 씨리얼&우유② | 다진유부주먹밥⑤ | 밤식빵①②⑤⑥<br>&두유⑤ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 398.1/16.5 | 382.9/17.8 | 412.1/14.1 | 416.1/14.6 | 413.2/13.3 | 374.8/12.8 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 배 | 새우살죽⑨ | 바나나 | 토마토⑫&어린이치즈② | 누룽지죽 | 우유미숫가루②⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>(저염)간장닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리어묵볶음⑤⑥<br>나박김치 | 보리밥<br>아욱국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>마카로니사과요거트<br>샐러드②⑥<br>나박김치 | 수수밥<br>무챗국⑤⑥<br>순살가자미구이⑤⑥<br>도토리묵김무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>순두붓국⑤<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>(저염)연근조림⑤⑥<br>백김치 | (저염)닭살데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑮⑱<br>콩나물국⑤<br>백김치 |
| 오후간식 | 쌀국수⑯ | 현미뻥튀기&우유② | 찐고구마&보리차 | 달걀샌드위치①②⑤⑥ | 늙은호박전②⑤⑥ | 간장비빔국수⑤⑥ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 428.6/16.9 | 407.4/19.7 | 397.4/11.7 | 414.6/16.5 | 396.7/13.2 | 373.5/15.9 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 생일상 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 단감 | 샤인머스켓 | 배 | 전복죽⑱ | 소고기채소죽⑤⑥⑯ | 으깬감자범벅①⑤ |
| 점심 | 현미밥<br>참나물맑은국<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>(저염)다진소고기두부조림<br>⑤⑥⑯<br>브로콜리나물<br>백김치 | 찹쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑯<br>숙주당근나물⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥<br>씻은김치콩나물국⑤⑨<br>돼지매실청불고기⑤⑥⑩<br>미역나물⑤⑥<br>나박김치 | 백미밥<br>(저염)열무된장국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치 | 하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>배추맑은국<br>나박김치 |
| 오후간식 | 김가루주먹밥 | 모닝빵①②⑤⑥&우유② | 치즈빵①②⑤⑥&우유② | 물만두⑤⑥⑩ | 우동⑤⑥ | 어묵바①②⑤⑥⑫⑬ |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 402.9/13.5 | 384.8/14.3 | 390.6/14.4 | 395.4/16.5 | 417.2/19.6 | 352.4/12.2 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 귤 | | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>소고기뭇국⑯<br>잘게썬오징어채소볶음<br>⑤⑥⑰<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치 | | | | | |
| 오후간식 | 크로와상①②⑤⑥&우유② | | | | | |
| 열량(kcal)<br>/단백질(g) | 395.9/16.4 | | | | | |

**<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 | 콩(두부) | 배추김치(국) | | 백김치 | | 고등어 | 오징어 | 전복 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 쌀: 국내산 | 국내산 | 배추 | 국내산 | 배추 | 국내산 | 연근해산 | 연근해산 | 연근해산 |
| 소고기(국) | 소고기(볶음) | 돼지고기 | 닭고기 | 콩(연두부) | 콩(순두부) | 고춧가루 | 국내산 | 참치 | | 해물완자 | 함박스테이크 | 탕수육 |
| 국내산 ( 한우 ) | 국내산 ( 한우 ) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | (가)다랑어: 원양산 | | 오징어 연근해산 | 소고기:국내산<br>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 | 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<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 | 달걀말이①⑤<br>→ 두부구이&양념장⑤⑥ |
| | 우유② | - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>- 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<br>- 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 | 고등어구이⑤⑥⑦<br>→ 가자미구이 |
| | 육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯) | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담 | 돼지불고기⑤⑥⑩<br>→ 삼치구이 |
| | 땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲) | - 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요<br>- 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<br>- 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시<br>- 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시 | · 쌀: 국내산<br>· 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)<br>· 소고기(볶음용): 국내산(한우)<br>· 오징어: 연근해산 |
| | | 외국산의 경우 | ▶ '해당 국가명' 으로 표시<br>- 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시 | · 소고기(국용): 호주산<br>· 참치(가다랑어): 원양산(태평양산) |
| | 가공식품 | - | ▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입<br>- '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

영양사 전현희

# 11월 영아(1~2세) 연장형 식단표

푸르지오린어린이집

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단을 사용하였습니다.

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 저녁 | 백미밥<br>배춧국<br>소불고기⑤⑥⑯<br>가지무침⑤⑥<br>나박김치 | 보리밥<br>유부쑥갓국⑤<br>삼치구이⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤<br>백김치 | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>치즈오믈렛①②⑤<br>근대나물<br>백김치 | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>닭살데리소스조림⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>열무맑은국<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>나박김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 242.1/10.1 | 249.3/11.8 | 216.9/7.5 | 249.2/12.6 | 248/9.5 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 저녁 | 짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>달걀팟국①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>단무지⑬ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>돈육파프리카잡채⑤⑥⑩<br>김구이<br>백김치 | 현미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>나박김치 | 백미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>잘게썬오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>청경채나물⑤⑥<br>나박김치 | 흑미밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이⑤<br>감자조림⑤⑥<br>백김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 210.1/13.2 | 240.6/10.9 | 219.7/9.8 | 220.5/10.8 | 283/14.2 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 저녁 | 백미밥<br>소고기뭇국⑯<br>새우채소전①⑤⑥⑨<br>양배추나물⑤⑥<br>나박김치 | 귀리밥<br>맑은동태탕⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>봄동나물⑤⑥<br>나박김치 | 기장밥<br>애호박맑은국<br>훈제오리찜<br>숙주나물무침<br>백김치 | 오므라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬<br>우동장국⑤⑥<br>과일샐러드①⑤<br>백김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 291/13.9 | 198/9.3 | 248.2/12.1 | 248.1/9.2 | 260.6/7.3 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 저녁 | 보리밥<br>청경채맑은국<br>닭살피망볶음⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>나박김치 | 녹두밥<br>들깨무챗국<br>미트볼구이⑤⑥⑩⑯<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>채소달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>순두부백탕⑤<br>순살가자미구이⑤⑥<br>도토리묵김무침⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>조갯살맑은국⑱<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리깨소스무침①⑤⑥<br>나박김치 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 211.1/10.1 | 224.6/7.2 | 268.5/11.4 | 255/11.6 | 278.7/12.3 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 저녁 | 차조밥<br>근대국<br>참치두부조림⑤⑥<br>팽이버섯볶음⑤<br>백김치 | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 223.6/9.8 | | | | |

**<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 | 현미 | 흑미 | 콩(두부) | 콩(순두부) | 백김치 | | 오징어 | 동태(명태) | 떡갈비 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 배추 | 국내산 | 연근해산 | 러시아산 | 소고기:국내산<br>돼지고기:국내산 |
| | 소고기(국) | 소고기(볶음) | 돼지고기 | 닭고기 | | | | 훈제오리 | 미트볼 | 참치 |
| | 국내산<br>( 헌우 ) | 국내산<br>( 한우 ) | 국내산 | 국내산 | | | | 오리고기:<br>국내산 | 소고기:국내산<br>돼지고기:국내산 | (가)다랑어:<br>원양산 |

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

# 11월 푸드브릿지: 브로콜리

## 초록색 브로콜리에 대해 알아볼까요?



브로콜리는 초록색의 동글~동글한 머리와 단단한 기둥을 가지고 있어서 작은 나무처럼 생겼어요.
브로콜리에는 비타민이 많이 들어 있어서 우리 몸을 건강하게 만들어주고, 감기에 걸리지 않도록 도와줘요
💚 브로콜리 먹고 튼튼한 어린이가 되어 볼까요? 💚

[1단계] 친해지기: 브로콜리를 이용해서 재밌게 놀아볼까요?




## 브로콜리로 나만의 케이크 만들기



1. 브로콜리의 모양을 관찰한 후, 향과 촉감을 느껴본다.
2. 방법 ① 브로콜리를 잘라서 케이크에 붙여 꾸며준다.
   방법 ② 브로콜리 머리에 물감을 묻여 도장을 찍어 케이크를 꾸며준다.

※ 활동지는 센터블로그 식단 게시물에 제공될 예정이오니 블로그에서 확인 부탁드립니다.

[2,3,4단계] 브로콜리를 맛있게 먹어볼 차례에요!

**[2단계] 간접노출** → **'브로콜리스프&크루통' (11일 오후 간식)**
브로콜리를 **갈아서** 스프로 끓여 거부감 없이 먹을 수 있도록 조리

**[3단계] 소극적노출** → **'브로콜리어묵볶음' (16일 점심)**
브로콜리를 **한 입 크기**로 잘라 어묵과 함께 볶아서 조리

**[4단계] 적극적노출** → **'브로콜리나물' (24일 점심)**
브로콜리 본연의 맛을 느낄 수 있도록 **나물**로 조리

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