

영양사 전현희

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

(9월의 식재료: 토마토)

구분	월	화	수	목	금
날짜	7	8	9	10	11
오전간식	떡먹는연두부⑤	브로콜리죽⑤④	🍎파인애플	파프리카죽	🍎배
점심	백미밥 참나물맑은국 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 당근숙나물⑤ 나박김치	😊토마토카레라이스 ②⑤④⑩⑫⑬⑭ 근대국⑤④ (저염)잔멸치조림⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 (저염)두부된장국⑤④ 참치채소전①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 나박김치
오후간식	🍎찐감자&우유②	우동⑤⑥	고구마맛탕⑤	크로와상①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩⑬
열량(kcal) /단백질(g)	397.3/15.7	406.1/17.5	404.2/12.4	420.5/15.4	381.4/16.9
날짜	14	15	16	17	18
오전간식	양배추죽⑤④	🍎바나나	🍎샤인머스켓	전복죽⑩	🍎키위 &떡먹는요거트②
점심	현미밥 씻은김치콩나물국⑤⑦ (저염)매실청돼지불고기⑤⑥ ⑩ 가지나물⑤⑥ 나박김치	흑미밥 어묵국⑤⑥ (저염)간장달걀비⑤④⑤ 파프리카버섯볶음⑤④ 백김치	백미밥 배춧국 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤ 과일요거트범벅② 나박김치	백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑬ 😊토마토달걀볶음①⑤⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치	기장밥 감자국⑤⑥ (저염)소고기장조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	프렌치 토스트①②⑤⑥&우유 ②	크림스프②⑤⑥⑬⑭ &크루통①②⑤⑥	김가루주먹밥	🍎찐고구마&우유②	삶은달걀①&매실차
열량(kcal) /단백질(g)	437/17.6	406.1/13.8	402.7/13.7	442.9/14.8	400.7/19
날짜	21	22	23	24	25
오전간식	😊🍎토마토⑫	🍎굴	달걀죽①⑤⑥		
점심	수수밥 (저염)열무된장국⑤⑥ 훈제오리찜 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 치즈두부구이②⑤ 미역나물⑤⑥ 백김치	소고기콩나물밥⑤⑥ &양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치		
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦⑩	잔치국수⑤⑥	크리스피롤①②⑤⑥ &우유②		
열량(kcal) /단백질(g)	385.6/15	384.3/15.9	397.3/14.7		
날짜	28	29	30	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오전간식	🍎바나나 차조밥 소고기묵국⑤④⑬ 잘게썬오징어채소볶음⑤⑥ ⑰ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	당근죽⑤⑥ 백미밥 새우살맑은국⑨ (저염)돼지고기장조림⑤④ ⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	🍎사과 (저염)달걀데리야끼 덮밥⑤④⑬⑭ 순두부국⑤ 연근흑임자소스무침①⑤ 백김치		
오후간식	머핀①②⑤⑥ &동글레차	🍎찐감자&우유②	오이참치주먹밥⑤		
열량(kcal) /단백질(g)	408.5/15.5	395.6/16.6	412.1/17.3		

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	두부(콩)	백김치		배추김치(국)		동태(명태)	오징어	전복	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	배추	국내산	배추	국내산	원양산	원양산	국내산	(가)다량어: 원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	연두부(콩)	순두부(콩)		고춧 가루	중국산	너비아니	생선까스	훈제오리	
	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산				외국산	외국산	오리고기: 국내산	



부산강서구어린이급식관리지원센터 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	잔반없는 날 - 매주 수요일 잔반없는 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 표준레시피를 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 - 환산생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①③ → 두부구이&양념장⑤⑥	
우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유③	
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(참쌀, 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(육용용): 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)



우리 아이 먹거리 신호등

“어린이 식생활 안전지수” 를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전	식생활 영양	식생활 인지·실천
지자체 - 기호식품 우수판매업소 - 어린이급식관리지원센터 - 식품안전보호구역 - 급식시설 점검 - 식중독	지자체 - 나트륨·당류 섭취 - 비만 - 기호식품 품질인증 - 식생활 교육 및 홍보 - 균형 식단 준수	어린이 - 식품 종류별 섭취 빈도 - 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, **어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료**가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이
식품안전보호 구역



학교와 해당 학교의
경계선으로 부터
직선거리 200미터 범위
안의 구역을 지정

어린이 기호식품
우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내
위생적이고 건강한 식품만
판매하는 업소

어린이 기호식품
품질인증



안전과 영양 기준을 모두
통과한 제품에는 품질인증
식품으로 지정

어린이·사회복지
급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은
소규모 급식소에 대한
체계적인 위생 및
영양관리 지원

센터 블로그



부산강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 알려드립니다.

아이들에게 낯선 식재료를 단계별로 노출시켜 해당 식재료에 대한 거부감을 줄이고 친숙하게 만들기 위한 활동인 푸드브릿지 교육을 매월 진행하고 있습니다. **9월의 푸드브릿지** 식재료는 ‘**토마토**’입니다.

「푸드브릿지」식단과 ‘**토마토 도장으로 애벌레 꾸미기**’ 활동지를 블로그에 함께 제공하고 있습니다.

가정에서도 많은 관심 부탁드립니다!