

한아름 어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		마시는요거트②	바나나	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		혼합잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				584/23	642/20	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	사과	굴		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦	 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑦	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베구이⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 배추김치⑦		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑦
오후간식		찐 고구마/우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	베이컨감자범벅①⑤⑩		
열량/단백질		771/33	682/18	584/23		541/18
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 우리개밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	바나나/우유②	마시는요거트②	사과	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑦	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑦	혼합잡곡밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	하이라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	600/23	810/34	596/24	616/28	608/25	576/26
날짜	19(월) 방방밥상	20(화) 방방밥상	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	굴	떠먹는요거트②	씨 없는 포도	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑦	혼합잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑦	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑦	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤ 배추김치⑦	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	624/25	698/28	580/19	611/22	600/20	500/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②		바나나	마시는요거트②	굴	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑦		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 배추김치⑦	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑫⑬ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑦	혼합잡곡밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑦	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑦ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥		시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	592/24		604/23	612/29	608/27	407/14

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 예시) 국내산		콩 (대두)	콩비지 : ※ 사용 시 기재		수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)	
	현미 : ※ 사용 시 기재			두부 : 예시) 국내산			8일 참치단호박범벅 :	
	찹쌀 : ※ 사용 시 기재			순두부 : 예시) 국내산			20일 참치양파죽 :	
				연두부 : 예시) 국내산			28일 숙주맛살무침 : 연육인 경우 생략 가능	
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봉통포함)	배추 : 예시) 국내산 고춧가루 : 예시) 국내산		식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)	
	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	예시) 국내산			2일 너비아니구이 :	
			닭고기	예시) 국내산			6일 오리훈제구이 :	
			오리고기	※ 사용 시 기재			7일 군만두 :	
							8일 베이컨감자범벅 : ※ 사용 시 기재	
						21일 오므라이스 : 햄		
						23일 떡갈비채소조림 :		
						24일 돈까스덮밥 :		

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)



식단 안내문

식단 안내

- 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 만1~5세가 함께 있는 기관의 경우 2개의 식단(만1~2세/만3~5세)을 모두 게시 및 제공해주시기 바랍니다.
- 센터에서 제공하는 식단,표준레시피는 미추홀구 급식관리지원센터홈페이지 및 미추홀구육아종합지원센터에서 다운받을 수 있습니다.
- 식단 감수 기간은 메뉴 게시일로부터 7일동안 진행되며, 이번 달 식단 감수 기간은 15일(화) ~ 21일(월) 입니다.
- 수요일과 토요일 점심은 일품메뉴로 제공하며 밥(일품요리), 국, 부찬, 김치로 구성합니다.
- **빨간색 메뉴**는 주찬에 한하여 제공하는 수산물 대체 메뉴로 변경 시 칼로리/단백질도 맞게 변경해주시기 바랍니다.
- **파란색 메뉴**는 신메뉴로 선택메뉴를 동시에 제공해 드리며 변경 시 칼로리/단백질도 맞게 변경해주시기 바랍니다.
- 에너지 구성

구분	에너지 필요추정량(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성비율(%)
만1~2세	900	20	55~65 : 7~20 : 20~35
만3~5세	1,400	25	55~65 : 7~20 : 15~30

건강식단 안내



- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저나트륨 식단을 제공합니다.
싱싱밥상에서는 국 없는 날을 진행하고, 나트륨을 줄인 조리법을 이용합니다.
- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저당 식단을 제공합니다.
당당밥상에서는 가공식품이나 단순 당을 줄이고, 자연의 단맛을 이용하여 조리합니다.
- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저지방 식단을 제공합니다.
방방밥상에서는 우리 몸에 좋지 않는 지방의 과다섭취를 줄일 수 있는 조리법을 이용한 식단을 안내합니다.
- 무지개밥상에서는 조화로운 색상의 식품을 이용함으로써 식품을 골고루 섭취할 기회를 제공합니다.

생일/견학 식단

구분	생일식단 (5가지 중 선택)					견학식단 (2가지 중 선택)	
오전간식	사과 또는 달걀야채죽① 중 선택					사과 또는 마시는요거트② 중 선택	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	토마토스파게티②⑥⑩⑫ 옥수수스프②⑤⑥⑩⑫ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤ 미소장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 과일요거트②⑫ 배추김치⑨	당근우영주먹밥⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나(제철과일)	잔멸치주먹밥⑤⑥ 미니한도그 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나(제철과일)
	케이크①②⑤⑥, 우유②					모닝빵①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)							
(만1~2세)	443/11, 491/16	391/13, 466/17	418/15, 494/18	377/14, 453/17	400/14, 476/18	355/10, 345/11	368/11, 377/12
(만3~5세)	682/18, 755/24	601/20, 717/26	643/23, 760/28	580/21, 697/26	615/22, 732/28	516/16, 530/17	566/17, 580/18

- 생일/견학식단을 그대로 사용하는 경우 감수 대상이 아닙니다. (6개월 단위로 식단 변경)
- 외부 음식 사용 시 알레르기 번호표시가 누락 되지 않도록 확인하여 (부모안내,게시판,정보공개포털 등)게시해 주시기 바랍니다.

식품 알레르기

- 식품의약품안전처에서 지정한 알레르기 식품 총 19가지
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잰 * ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 보육시설에 어린이 신규 입소 시 **식품알레르기**에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관하시기 바랍니다.
- 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 제공 바랍니다.
- 가공식품(스프,소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기, 밀, 대두, 우유와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

원산지 표기

쌀	백미,현미,찰쌀을 사용하여 밥, 죽, 누룽지를 만드는 경우 원산지를 표시합니다. *혼합잡곡 사용 시 잡곡안에 백미,현미,찰쌀의 원산지를 확인하여 적어주시기 바랍니다.
콩 (대두)	공두부, 콩비지, 콩국수에 대한 원산지를 표시합니다. *콩가루는 원산지 표시 대상이 아닙니다. 예) 두부 → 콩:외국산, 연두부 → 콩:국내산, 순두부 → 콩:국내산
배추김치	배추김치의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다. 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 배추:국내산, 고춧가루:국내산
농산물가공품	조리한 음식에 사용된 배추김치가공품, 쌀가공품, 콩가공품에 사용된 주원료 원산지를 표시합니다. 예) 김치만두 → 배추:국내산, 고춧가루:국내산
소고기 (부산물포함)	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '육우', '젓소'로 구분하여 표시하며 외국산의 경우 국가명을 표시합니다. 예) (국내산의 경우) 소고기: 국내산 한우 / (외국산의 경우) 소고기: 호주산 *국내산/외국산 2가지 사용 시 메뉴명 작성 후 원산지 기입
돼지, 닭, 오리	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하며 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 돼지고기: 국내산, 오리고기: 국내산
식육가공품	국내에서 가공된 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중에 가공품에 사용된 식육(돼지고기,닭고기,소고기 등 축산물)의 원산지를 표시합니다. 예) 너비아니 → 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 떡갈비 → 소고기:국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산
수산물	수산물 중 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 전복, 부세는 원산지를 표시합니다. 예) 오징어: 칠레산, 고등어: 노르웨이산
수산물가공품	원산지 표시 대상 수산물의 가공식품은 원산지를 표시합니다. *복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. 예) 생선까스 → 명태살:러시아산, 참치캔 → 다랑어:원양산(태평양), 어묵 → 연육(생략가능)