

해피아이어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		마시는요거트②	바나나	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮달걀기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자*		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				380/15	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	떠먹는요거트②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑬ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	★참치단호박범벅①⑤ ()		
열량/단백질		430/18	442/16	414/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마우국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑮ ⑮⑯⑰ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	400/18	396/16	374/17
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	씨없는포도	떠먹는요거트②	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑮ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑮ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②② 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑮⑰ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑮	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	397/15	390/13	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑮	바나나	마시는요거트②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ ♥동태살강정⑤⑥ (대체:닭강정⑤⑥⑮) 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑮⑯⑰ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	385/15	413/16	386/19	393/15	398/19	396/18

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : ※ 사용국내산 시 기재			두부 : 국내산		8일 참치단호박범벅 :
	잡쌀 : ※국내산			순두부 : 국내산		20일 참치양파죽 :
				연두부 : 국내산		27일 동태살강정 : 동태 28일 숙주맛살무침 :
소고기 ★혼합사용시 매뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,불동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)
	한우	국내산	돼지고기	국내산		2일 너비아니구이 : 6일 오리훈제구이 : 7일 군만두 : 8일 베이컨감자범벅 : ※ 21일 오므라이스 : 햄 23일 떡갈비채소조림 : 24일 돈까스덮밥 :
			닭고기	국내산		
			오리고기	※국내산		

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가가능

↳ 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 제공**해주시기 바랍니다.
- 센터에서 제공하는 식단,표준레시피는 미추홀구 급식관리지원센터홈페이지 및 미추홀구육아종합지원센터에서 다운받을 수 있습니다.
- 식단 감수 기간은 **메뉴 게시일로부터 7일**동안 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 메뉴**로 변경 시 칼로리/단백질도 맞게 변경해주시기 바랍니다.
- **파란색 메뉴**는 **신메뉴**로 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 양배추샐러드①⑤⑩ 배추김치⑨	토마토스파게티②⑥⑩⑩ 옥수수스프②⑤⑥⑩⑩ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑩⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤ 미소장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑩ 과일요거트②⑩ 배추김치⑨	당근우유주먹밥⑤⑥ 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.
- 식품의약품안전처에서 지정한 알레르기 식품 총 19가지
①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장 * ⑳야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 보육시설에 어린이 신규 입소 시 **식품알레르기**에 대한 **조사를 실시하고 서류를 보관**하시기 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.

식품 알레르기

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)	콩두부, 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', '젖소'로 구분하여 표시하며 외국산의 경우 국가명을 표시합니다. 예) (국내산의 경우) 소고기: 국내산 한우 / (외국산의 경우) 소고기: 호주산 *국내산/외국산 2가지 사용 시 매뉴얼 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, 꾸꾸미, 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)