

꼬마랑 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

『식단 감수 안내 QR코드』		『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		양송이죽	소고기당근죽⑩	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤④⑩ 열무나물무침⑤④ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤④⑩ 연근조림⑤④ 깍두기⑨	
오후간식		※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤④	단팥빵①②⑤⑥/우유②/바나나	
열량/단백질				406/16	485/15	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)  밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤④		황태우죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨		차조밥 수제비국⑤④ 소고기바베큐구이⑤④ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐 고구마/우유②		★참치단호박범벅①⑤ (대체:배이건감자범벅①⑤⑩)		
열량/단백질		430/18		436/17 459/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)  밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤④	고구마우유죽②	당근우유죽⑤④	순두부계살스프①⑤④⑧	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤④ 순살찜닭⑤④⑥ 청포묵무침⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤④⑥ 두부강정⑤④⑥② 우영채조림⑤④ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤④⑥ 미소장국⑤④ 메추리알조림①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤④ 소불고기⑤⑥⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤④⑥⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파쿠① 옥수수고로케①⑤④ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤④⑥⑩⑥/배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤④/우유②/단감	
열량/단백질	438/16	456/18	437/15	426/19	440/20	374/17
날짜	19(월)  밥상	20(화)  밥상	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치참쌀죽	노른자영양죽①	무채소죽	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑥ 두부구이&양념장⑤④ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤④ 돈육채소볶음⑤④⑩ 들기름양배추무침⑤④ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤④⑥⑩⑫⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤④ 소고기숙주볶음⑤④⑥ 열갈이무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤④ 떡갈비채소조림⑤④⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤④⑥⑩⑫⑮ 콩가루단배춧국⑤④ 양상추샐러드⑤④ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤④/우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	푸실리파스타⑤④⑩	치즈빵①②⑤④/우유②/굴	
열량/단백질	483/17	398/17	438/14	414/14	445/17	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지닭살죽⑤④⑥	옥수수스프②⑤④⑥⑬	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯국⑤④ 닭볶음탕⑤④⑥ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤④ ♥동태살강정⑤④ (대체:닭강정⑤④⑥) 가지양념무침⑤④ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤④⑩ 무채국⑤④ 숙주맛살무침⑤④⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤④ 돼지고기짜장조림②⑤④⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤④⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤④ 배추김치⑨	미니칼국수⑤④ 메밀전병구이③⑤④⑥⑩⑮ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤④/오이스틱	찐 단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤④	슈크림빵①②⑤④/우유②/오렌지	
열량/단백질	421/15	413/16 431/24	453/17	424/20	463/21	265/9

원산지 표시 』							
쌀 (,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)	
	현미 : 국내산			두부 : 국내산		8일 참치단호박범벅 : 원양어선 16일 순두부게살스프 : 원양어선 20일 참치양파죽 :원양어선 27 동태살강정 : 동태 28일 숙주맛살무침 : 연육인 경우 생략 가능	
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (,불통포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 () 돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)	
	☐ * 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	국내산			2일 너비아니구이 : 국내산 6일 오리훈제구이 : 국내산 7일 군만두 : 국내산 8일 베이컨감자범벅 : 국내산 21일 오므라이스 : 햄 국내산 23일 떡갈비채소조림 : 국내산: 24일 돈까스덮밥 : 국내산
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 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 달걀아채죽① 중 선택						사과 또는 마시는요거트② 중 선택	
점심	백미밥	백미밥	261012 옥수수스프256616	백미밥	달걀볶음밥15	당근우유주먹밥 5616	잔멸치주먹밥54	
	한식잡채56 팽이버섯전15 배추김치9	황태미역국56 순살치킨5616 양배추샐러드1512 배추김치9	함박스테이크 125610121516 마카로니샐러드15 배추김치9	미역국56 돼지갈비찜5610 콩나물무침56 배추김치9	미소장국56 후르츠탕수육 1561012 과일요거트212 배추김치9			미니핫도그 125610 배추김치9 바나나(제철과일)
오후간식	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * ⑬아황산류는 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)	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 메뉴명 작성 후 원산지 기입
	, 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, 우렁행이(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)