

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 1-2세 죽식)

본 식단은 「영유아보육법」 제24조, 「아동복지법」 제50조, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 '식단 사용 안내문'을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)를 구분하여 조리**하여야 합니다. 또한, **식단표에 연령이 기재**되어 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시**되어 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 염도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가금류, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육·가금류 75°C/어류 85°C)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(영아의 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.)

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공** 및 **원내 게시, 보관**하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고, 「**식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증**」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



■ 나트륨·당류 저감 식품

- 나트륨·당류 저감 표시기준이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인', '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 **나트륨 저감 표시 적용 대상 품목**은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, **저당 표시 적용 대상 품목**은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

생일식단(5가지 중 선택)																특별식단(4가지 중 선택)				
오전 간식			과일, 죽, 스프 中 택1													과일, 죽, 스프 中 택1				
점심			쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑨ 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑬ 돼지고기(부추)잡채 ⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨			쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 생선가스①②⑤⑥ 또는 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			(치즈)미트볼토마토 스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 크림스프②⑤⑥⑬ 과일샐러드⑤⑥ 수제피클 또는 단무지			볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일		
			오후 간식			빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②														
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	465	16	299	559	19	280	544	18	271	563	17	273	578	19	411	423	14	257

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

구분	날짜		일반 메뉴	선택 메뉴
간식대체	해당일		과일	모든 종류의 채소스틱 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능
			채소스틱	모든 종류의 과일 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능
			찐 간식	모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등)
수산물대체	2일	점심	삼치구이	닭살소금구이⑫
	8일	점심	가자미양념조림	쇠고기장조림⑤⑥⑪
	13일	점심	고등어구이	완자전①⑤⑥⑩
	21일	점심	새우튀김&(타르)소스	미트볼채소조림①②⑤⑥⑩⑪
스프대체	13일	오전간식	양파스프	양파죽
	27일	오전간식	채소스프	채소죽
메뉴대체	8일	점심	무나물	감자채볶음⑤
	14일	오후간식	토마토파스타	모든 종류의 파스타(스파게티)
	19일	오전간식	(검은)콩죽	녹두죽
	20일	오후간식	메밀전병	채소전⑤⑥
	23일	오후간식	청경채프리타타	청경채달걀찜①



만 1-2세 죽식 식단표



▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 파랑새어린이집

일자	☆알레르기유발 22가지 식품			생일식단			특별식단			1(목)			2(금)			3(토) - 개천절			
오전 간식	※알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			과일, 죽, 스프 中 택1			과일, 죽, 스프 中 택1			시금치죽⑤⑥			참깨죽			 개천절			
점심				쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑩ 돼지고기(부추)잡채⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨			볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일			수수밥 설렁탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후 간식				빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②			빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식			찐고구마, 우유②			빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤						
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		544	18	271	423	14	257	490	20	278	510	21	256				
일자	5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)			
오전 간식	대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽⑤⑥			 한글날			고칼슘두유⑤			
점심				보리밥 무채국⑤⑥ 돈독살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨						닭칼국수⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추(백)김치⑨			
오후 간식				꼬마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			찐단호박, 우유②						과일(멜론)			
영량 (kcal)				단백질 (g)	칼슘 (mg)		542	20	230	410	18	172				426	19	333	369
일자	12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)			
오전 간식	고구마죽			양파스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			참치죽			열갈이죽⑤⑥			치즈②			
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차)			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀양배추볶음⑤⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지			
오후 간식	과일(사과), 우유②			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤			토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②			찐감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②			과일(단감)			
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		435	18	277	549	24	334	456	19	196	539	22	287	444	21	307	
일자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)			
오전 간식	(검은)콩죽⑤			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥			무죽			아욱죽⑤⑥			고칼슘두유⑤			
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			수수밥 숙갠어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨			만둣국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추(백)김치⑨			
오후 간식	과일(키위), 마시는요거트②			메밀전병③⑤⑥⑩			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			찐고구마, 우유②			청경채프리카타①②⑫, 고칼슘두유⑤			과일(사과)			
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		377	19	215	379	15	123	520	17	194	471	18	295	467	21	304	
일자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)			
오전 간식	북어죽			채소스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(데친브로콜리)			연근죽⑤⑥			버섯죽⑤⑥			부추죽			치즈②			
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스			
오후 간식	과일(감귤), 우유②			잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②			곡물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤			구운(찐)달걀①, 우유②			마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②			과일(배)			
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		434	20	304	528	22	278	564	19	275	455	22	303	489	17	190	
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기						
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산		국내산						
	국내산		국내산		국내산		국내산		☑한우 ☑우유 ☑젓소		국내산		국내산						
	수산물		식육·어육 가공품		완자		참치		햄박스테이크		베이컨		미트볼						
고등어		떡갈비		돼지고기:국산		돼지고기:국산		다량어:원양산		쇠고기:국산		돼지고기:국산		쇠고기:국산					
국산		쇠고기:국산 돼지고기:국산		돼지고기:국산		다량어:원양산		쇠고기:국산 돼지고기:국산		돼지고기:국산		쇠고기:국산 돼지고기:국산							

- ▷ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '**국 없는 날**'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▷ **분홍색** : **달지 않게 먹는 날**로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▷ **주황색** : **탄소발자국 줄이는 날**로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▷ **노란색** : **테마음식(세계음식·일본)을(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▷ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▷ 현재 어린이집 원아 수요조사 결과 알레르기 발생 원인이 없으며 알레르기 발생 원인이 있을 시 동일 식품군 내에서 대체식단으로 제공 됩니다.

▷ **초록색** : **이달의 채소 브로콜리**를 먹는 날
 브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암·심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리 가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.