푸른솔어린이집 26-11월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-2세:죽식형]

요일	월		화		수		목		금		토	
1주	2		3		4		5		6		7	
오전간식	시금치된장죽5,6		표고버섯죽5,6		연근찹쌀죽		모둠채소죽5,6		쇠고기죽5,6,16		우유2	
점심	백미밥 미역국5,6 돈육카레볶음5,6,10 숙주당근무침5,6 백김치9		백미밥 달걀팟국1 삼치데리야끼구이5,6 근대나물5,6 백김치9		백미밥 미소장국5,6 동그랑땡전5,6,10,15,16 콩나물무침5,6 백김치9		백미밥 새우살맑은국9 닭살단호박조림5,6,15 가지양파볶음5,6 백김치9		백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기찹스테이크 5,6,10,12 참나물무침5,6 백김치9		두부소보로덮밥5,6 가쓰오국5,6 백김치9 배	
오후간식	채소튀김5,6		모닝빵샌드위치1,2,5,6,12		찐감자+우유2		잔치국수5,6+배		맘모스빵1,2,4,5 ,6+우유2			
열량	393.9	단백질 9.5	384.5	14.8	393.4	12.1	433.4	17.1	460.1	17	207.6	7.7
2주	9		10		11		12		13		14	
오전간식	두부죽		계란죽		전복죽18		참깨죽		부추죽5,6		우유2	
점심	백미밥 애호박맑은국 쇠고기파프리카당면볶음5, 6,16 오이나물5,6 백김치9		백미밥 아욱된장국5,6 닭살버터야채볶음2,1 5 감자조림5,6 백김치9		백미밥 무챗국5,6 돈육메추리알장조림 5,6,10 브로콜리볶음5,6 백김치9		백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파볶음 느타리버섯나물5,6 백김치9		백미밥 안매운육개장5,6,16 두부굴소스조림5,6,18 김구이 백김치9		곤드레나물밥 +양념장5,6 황탯국5,6 백김치9 바나나	
오후간식	크림스파게티2,6,10, 요구르트		멸치주먹밥5,6+바나나		호빵5,6+우유2		찐고구마+우유2		핫케이크1,2,4,5,6+우유2			
열량	468.5	단백질 15	445.5	15.9	391.8	14.7	426.7	13.1	471.9	15.8	199	8.8
3주	16		17		18		19		20		21	
오전간식	당근치즈죽2,5,6		쇠고기죽5,6,16		브로콜리죽5,6		양배추죽		타락죽2		우유2	
점심	백미밥 청국장5,6 날치알달걀말이1,5 버섯잡채5,6 백김치9		백미밥 콩나물국5 돼지고기부추볶음5,6,10 연근조림5,6 백김치9		하이라이스5,6 미역국5,6 닭강정1,5,6,12,15 백김치9 짜먹는요구르트2		백미밥 두부맑은국5 고등어조림5,6,7 시금치무침5,6 백김치9		백미밥 근대된장국5,6 쇠고기불고기5,6,16 무들깨나물5,6 백김치9		자장면5,6,10 백미밥(추가밥) 백김치9 귤	
오후간식	시리얼+우유2		잼식빵1,2,5,6+우유2		찐단호박+우유2		핫도그1,2,6,10+귤		채소밥전1,5			
열량	493.3	단백질 15.8	485.7	16.5	417.8	13.1	376.8	15.3	466.8	16.3	250.2	6
4주	23		24		25		26		27		28	
오전간식	잣죽19		가지죽5,6		달걀죽1		아욱된장죽5,6		모둠채소죽5,6		우유2	
점심	백미밥 어묵국5,6 간장닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 백김치9		백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 도토리묵무침5,6 백김치9		백미밥 버섯맑은국5,6 치즈돈까스1,2,5,6,10 청경채나물5,6 백김치9		백미밥 닭곰탕15 두부구이+양념장5,6 잔멸치조림5,6 백김치9		백미밥 북엇국5,6 돼지갈비찜5,6,10 애호박나물5,6 백김치9		비빔밥5,6 사골팟국16 백김치9 사과	
오후간식	비빔국수5,6,18		찐만두1,5,6,10		롤빵1,2,5,6+우유2		찐감자+우유2		참치김주먹밥5,6+사 과			
열량	424.1	단백질 12.8	364.9	11.9	467.9	17.3	376.8	16.7	474.5	16.2	221.6	9
5주	30											
오전간식	새우살죽5,6,9											
점심	백미밥 유부된장국5,6 떡갈비조림5,6,10,16 열무나물무침5,6 백김치9											
오후간식	찐고구마+우유2											
열량	433.4	단백질 13.8										

<알레르기유발식품>
1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣
▪ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.

<이달의 원산지 표시 대상 가공식품>
▶동그랑땡, 훈제오리, 닭강정, 치즈돈까스, 떡갈비
* 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다

※ 만3-5세는 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다. (단, 만1-2세는 임의 변경 불가)

☞ **수산물20종류**
[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]

원 산 지 표 시

쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산(수입산)	품종(한우)	국가명( )	국내산	국내산	국내산

수산물				가공식품	메뉴명						
고등어	전복				식재료명	참치					
국내산	국내산				원산지	예)원양산					

식단안내문

① 주 2회 이상 신선 과일, 채소 간식 제공합니다.
- 같은 날 오전, 오후 제공 시기 변경 가능

② 주 3회 이상 우유 및 유제품류 제공합니다.
- 한국인의 영양섭취기준 1일 400ml 권장, 시설에서 최소 100ml 이상 제공 권장

③ 매주 수요일은 일품식 메뉴(만3-5세)와 일반식 메뉴(만1-2세)는 교체 사용 가능합니다.
- 시설의 기호에 따라 선택하여 사용하세요.

④ 식자재 공급 어려움 등의 이유로 대체 메뉴 제공합니다.
- 예시 : 딸기[대:사과]
- 식단 제공시 선택 후 대체표기 삭제 후 제공

⑤ 생일 식단 10종 제공합니다.
- 시설의 상황에 맞게 선택하여 사용하세요.

▶ 저작 및 삼킴의 위험이 있는 **견과류, 떡, 포도, 방울토마토, 메추리알 등** 제공 시에는 **작게 절단(2등분/4등분)**주시고, **한꺼번에 삼키지 않도록** 배식지도하여 주시기 바랍니다., 특히, 영아는 데친 당근 스틱, 잘게 자른 깍두기 등의 경우 **크기 및 단단한 정도를 조절**하여 제공하여 주시기 바랍니다.

▶ 시설에 상황에 따라 다음의 사항은 식단 변경 가능합니다.

1) 동일식품군 동일조리법 내 메뉴 변경 가능
2) 수요일은 일품식 메뉴(만3-5세)와 일반식 메뉴(만1-2세) 교체 변경 가능
3) 메뉴 또는 식재료 추가 가능(인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제외)
4) 잡곡밥은 다양한 종류의 잡곡밥으로 변경 가능

[열량 및 단백질 섭취 기준]

연령	1일 필요열량(kcal)	1일 권장단백질(g)	식단제공열량(kcal)
만 1-2세	900	20	390-440
만 3-5세	1400	25	600-680

[생일식단]

구 분		생일식단1		생일식단2		생일식단3		생일식단4		생일식단5	
오전 간식	[기본형]	모둠과일		모둠과일		모둠과일		모둠과일		모둠과일	
	[죽식형]	닭가슴살죽5,6,15		닭가슴살죽5,6,15		전복죽18		쇠고기죽5,6,16		전복죽18	
점심	공통	백미밥 미역국5,6 소불고기5,6,16 버섯잡채5,6 배추김치9		백미밥 미역국5,6 돈까스 1,5,6,10,12,16,18 양배추샐러드5,6 배추김치9		백미밥 쇠고기미역국5,6,16 영양찜닭5,6,15 시금치무침5,6 배추김치9		백미밥 들깨미역국5,6 돈사태찜5,6,10 파프리카잡채5,6 배추김치9		백미밥 쇠고기미역국5,6,16 간장닭살구이5,6,15 숙주맛살무침1,5,6,8 배추김치9	
오후간식	공통	케이크1,2,5,6+우유2		케이크1,2,5,6+우유2		케이크1,2,5,6+우유2		케이크1,2,5,6+우유2		케이크1,2,5,6+우유2	
기본형	만1-2세	447.9	11.6	446.4	12.2	441.9	13.2	444.6	11.8	427.4	13.1
	만3-5세	689.1	17.8	686.8	18.8	679.9	20.3	684	18.2	657.5	20.1
죽식형	만1-2세	469.8	14.3	468.4	15	464.4	15.1	484.3	14.2	449.8	15
	만3-5세	722.8	22	720.6	23	714.4	23.2	745.1	21.8	692	23

【식단 감수】

- 어린이 급식소에서 시설 상황에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우 수정 및 검토하는 것입니다.
- 감수 받지 않고 임의로 변경하신 식단은 센터에서 책임지지 않습니다.

구 분		업 무 내 용
감수요청	감수 범위	[월식단에서 **10일 이내**의 변경, 추가, 삭제 시 감수 가능] 1)메뉴 변경 – 동일식품군, 동일조리법 내/외 변경 2)메뉴 추가 – 예) 전복죽 → 전복죽+사과 3)메뉴 삭제 – 예) 잔치국수+귤 → 잔치국수 4)식재료 추가 – 예) 미역국 → 쇠고기미역국 5)식재료 삭제 – 예) 쇠고기버섯장조림 → 쇠고기장조림
	제외 사항	1)김치류 및 밥류 변경 2)늦은 간식 추가 3)수요일 일품식 메뉴(만3-5세)와 일반식 메뉴(만1-2세) 교체 4)간식 과일 : 당일 오전/오후 위치 변경
신청기간	매월 식단발행일 ~ 20일까지	
제출서류	식단감수 요청서, 변경된 식단표(변경 메뉴 색깔 표기)	
감수순서	감수신청 --> 식단확인 --> 협의 --> 감수확인서	
유의사항	감수에 해당하는 식단 변경, 추가 메뉴는 식별 가능한 색깔 표기 요망	

【식품 알레르기】

- 유발 영유아는 개별 특성을 고려해 동일식품군으로 대체 식품을 제공해 주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀(빵, 과자, 국수)
두류 및 견과류	대두(두유, 두부), 땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 달걀(어묵, 마요네즈, 케이크)
우유류	우유(요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등푸른 생선(꽁치 등), 게, 갑각류(새우 등), 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어

【원산지 표시】

- 육류 원산지 표기를 통합하여 작성할 때 구매처에서 구입하는 육류분쇄가공류(예-미트볼, 치킨너겟 등)의 원산지표시와 동일한 원산지 제품을 구입하여 주시고, 원산지가 상이할 경우 별도 작성해 주시기 바랍니다.

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 백미, 현미, 찹쌀
배추김치	배추 OO산, 고춧가루 OO산으로 표기, 고춧가루
대두(콩)	두부류, 콩국수, 콩비지
육류 및 육가공품	쇠고기(국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분표기) / 수입산의 경우 나라명 표기 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소고기, 산양 포함)
수산물 및 수산물가공품	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외, 단, 코다리는 표시), 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세

춘천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

문의 033)251-3097