양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

<table>
<tr><th>구분</th><th>내용</th></tr>
<tr><td>식단안내
및
활용</td><td>
▶식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시(정보공개포털, 부모안내, 게시판 등)
▶ 재원하는 원아의 연령 및 발단 단계를 고려하여 식단 계획
①이유식(초기, 중기, 후기) ②만1-2세 ③만3-5세
▶ 추가적인 급식이 제공될 경우, 그에 따른 식단 계획
ex)연장형 식단, 특별 식단(생일식, 견학식)
▶ 식단표에 기재된 정보는 삭제하지 않고 그대로 제공
①연령표시(만1-2세, 만3-5세) :「어린이집평가매뉴얼 3-2-1」,「부모모니터링단 운영매뉴얼3-1」
②열량, 단백질 ③식품알레르기유발물질 :「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」제5조제1항 근거」
▶ 올바른 방법으로 식단 수정
①영양사에게 식단감수 요청 ②자체 수정(식단의 50% 미만으로 동일 식품군 내 동일 조리법 변경)
</td></tr>
<tr><td>식품 알레르기</td><td>
▶식품알레르기 유발 식품 표시
<table>
<tr><td>①난류</td><td>②우유</td><td>③메밀</td><td>④땅콩</td><td>⑤대두</td><td>⑥밀</td><td>⑦고등어</td><td>⑧게</td><td>⑨새우</td><td>⑩돼지고기</td></tr>
<tr><td>⑪복숭아</td><td>⑫토마토</td><td>⑬아황산류</td><td>⑭호두</td><td>⑮닭고기</td><td>⑯쇠고기</td><td>⑰오징어</td><td colspan="2">⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함)</td><td>⑲잣</td></tr>
</table>
*원에서 사용하는 식재료에 따라 해당표시는 달라질 수 있으므로 식품알레르기 유발물질 표시사항을 확인 후 번호 기입
▶식품 알레르기 올바른 관리
①입소시 식품 알레르기 조사 실시(매년 권장) 및 식품 알레르기 지침서 마련
②학부모 상담을 통한 동의서 작성 및 보관
③식품 알레르기 대응(대체식, 제거식 기록 및 응급상황 대처 교육 실시 등)
④식품 알레르기 통제(지속적인 모니터링 실시 및 학부모 정기 면담 등)
▶식품 알레르기 급식관리
①대체식 : 원인 식품과 영양학적으로 비슷한 식품을 선택하여 제공
②가정식(도시락) : 가정에서 제공 받은 대체 식품(보호자 동의서 받아 제공)
③제거식 : 원인 식품에 해당하는 재료가 부재료 & 양념류인 경우, 제거 가능
*제공된 대체식/가정식/제거식 등은 반드시 기록하여 관리(운영일지, 급식일지, 알림장 등)
*알레르기 포함 메뉴 교체가 어려울 경우, 센터 '식단감수'를 요청하여 식단 변경 가능
</td></tr>
<tr><td>원산지 표시</td><td>
▶원산지 표시대상 품목의 원산지를 표시하여 공개(식단표, 게시판, 가정통신문 등)
▶원산지 표시 대상 품목(원산지표시는 메뉴명의 글씨 크기와 동일하거나 더 크게 입력
*원료 원산지가 변경되었을 경우, 식단표에 변경된 원산지로 수정 및 안내
*가공식품 식재료 사용 시 원산지 확인 후 작성(ex:떡갈비, 해물완자전 등)
<table>
<tr><th>농축수산물</th><th>원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)</th></tr>
<tr><td>농산물</td><td>쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)],
콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수]
찹쌀, 흑미, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함</td></tr>
<tr><td>축산물</td><td>쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기
해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함</td></tr>
<tr><td>수산물</td><td>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외),
고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미,
*가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
해당 수산물의 가공품 포함</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>♠자연식품
제공</td><td>♠자연식품은 부모모니터링 지표에 따라 주 3회 이상 다양한 비타민과 무기질을 섭취할 수 있도록 신선한 과일 및 채소 간식을 제공(점심에 제공 미포함)
*주중 공휴일 1일 : 주3회 이상 제공 *주중 공휴일이 2일 이상 : 주 3회 미만 제공</td></tr>
<tr><td>특별 식단
안내
(생일식, 견학식)</td><td>생일식과 견학식은 만1-2세, 만3-5세 대상으로 연 10종으로 제공되며, 원에서 사용하는 식단 유형에 맞는 특별 식단을 별도의 식단감수 없이 식단표에 기입하여 최종 식단을 발행 및 게시(식단표 안내)
*식단감수를 받아야 하는 경우 → 특별 식단을 수정 또는 식재료 중복 시</td></tr>
<tr><td>제철 및 편식
식재료 활용
(푸드브릿지)</td><td>선호도 조사를 통한 편식 식재료와 각 계절별 제철 식재료를 활용한 메뉴들을 월별 식단에 구성하여 해당 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이며 편식 식재료를 친숙하게 만들어 편식을 예방
*푸드브릿지 월 2회 이상 운영</td></tr>
<tr><td>어린이 기호식품 품질인증
식품의약품안전처</td><td>어린이 기호식품 품질인증 마크는 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 제품명 검색 / 품질인증식품조회)"에서 인증 제품 확인이 가능합니다. 제품 구매 시 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 선택하여 제공해 주세요.</td></tr>
</table>

양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 식단표(죽형) 만1-2세

웅상어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6	7
오전간식	흑미채소죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	당근죽	검은콩두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기우엉조림 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 김자반 깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&간장⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	무밥&양념장⑤⑥ 홍합탕⑱ 오리채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 참치브로콜리전①⑤⑥ 숙주나물 달걀찜① 깍두기⑨	백미밥 건새우맑은국⑨ 소고기애호박볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑮ 달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	♠사과/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	삶은달걀①/우유②	♠단감/우유②	♠귤/우유②	♠과일샐러드①⑤⑫
열량/단백질 (kcal/g)	430/18	409/19	431/19	410/16	418/17	440/18
날짜	9	10 푸드브릿지	11	12	13	14
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	양파치즈죽②	청경채죽⑤⑥	고구마죽	부추죽	♠블루베리
점심	백미밥 황태대팟국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥 순두부젓국⑤⑨ 삼치조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 닭고기피망볶음⑤⑥⑮ 시금치나물 김자반 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 맑은동태탕 쪽파떡갈비구이⑤⑥⑯ 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	♠포도/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②	♠배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /우유②	♠파인애플/우유②	단팥죽/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	444/18	470/17	467/18	471/21	435/16	425/22
날짜	16	17	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	미역죽⑤⑥	애호박죽	미역죽⑤⑥	♠샤인머스캣	게살죽①⑤⑥⑧	♠단감
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 달걀양팟국①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑩ 양상추샐러드② 김구이 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반 깍두기⑨	잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부카레구이⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑨ 오리불고기⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 해물완자전 ①⑤⑥⑩⑰ 달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	♠바나나/우유②	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	♠사과/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫ /보리차	♠찐감자/우유②	약식⑤⑥/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	434/15	454/20	416/17	455/20	466/16	464/21
날짜	23	24	25 푸드브릿지	26	27	28
오전간식	달걀죽①	두부죽⑤	누룽지죽	옥수수죽	닭죽⑮	오곡라떼②⑤
점심	백미밥 부추들깻국 대패숙주볶음⑤⑥⑩⑱ 김구이 달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	자장덮밥⑤⑥ 호박양파스프② 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑯ 상추무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 가자미무조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	1/2백미밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 김자반 배추김치⑨
오후간식	♠배/우유②	채소전①⑤⑥ /마시는요구르트②	♠귤/우유②	♠대추방울토마토/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /우유②	감자샐러드①⑤/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	456/15	475/19	461/17	413/15	463/22	440/19
날짜	30					
오전간식	참치죽					
점심	백미밥 배추콩가루국⑤ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 김자반 깍두기⑨					
오후간식	♠단감/우유②					
열량/단백질 (kcal/g)	422/21					

◈ **알레르기 유발물질 표기 :** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◈ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료 : 우엉, 늙은호박

원산지 표시	쌀			콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	국내산	외국산				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우/젖소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	명태	참치	순살닭강정	떡갈비구이	해물완자전	대패숙주볶음	돈까스&소스	생일식단	견학식단
			닭고기	소고기	오징어	돼지고기	돼지고기		
국내산	러시아산	원양	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

양산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

11월 식단표(죽형) 만3-5세

웅상어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6	7
오전간식	흑미채소죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	당근죽	검은콩두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기우엉조림 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 김자반 깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&간장⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	무밥&양념장⑤⑥ 홍합탕⑱ 오리채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 참치브로콜리전①⑤⑥ 숙주나물 달걀찜① 깍두기⑨	백미밥 건새우맑은국⑨ 소고기애호박볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑮ 달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	♠사과/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	삶은달걀①/우유②	♠단감/우유②	♠귤/우유②	♠과일샐러드①⑤⑫
열량/단백질 (kcal/g)	659/27	627/29	660/29	628/24	641/26	678/27
날짜	9	10 푸드브릿지	11	12	13	14
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	양파치즈죽②	청경채죽⑤⑥	고구마죽	부추죽	♠블루베리
점심	백미밥 황태대팟국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥 순두부젓국⑤⑨ 삼치조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 닭고기피망볶음⑤⑥⑮ 시금치나물 김자반 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 맑은동태탕 쪽파떡갈비구이⑤⑥⑯ 달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	♠포도/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②	♠배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /우유②	♠파인애플/우유②	단팥죽/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	681/28	688/25	684/26	689/31	634/24	652/33
날짜	16	17	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	미역죽⑤⑥	애호박죽	감자죽	참깨채소죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	♠단감
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 달걀양팟국①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑩ 양상추샐러드② 김구이 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반 깍두기⑨	잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부카레구이⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑨ 오리불고기⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮ 가쓰오장국⑤⑥ 해물완자전 ①⑤⑥⑩⑰ 달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	♠바나나/우유②	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	♠사과/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫ /보리차	♠샤인머스캣/우유②	약식⑤⑥/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	666/23	664/30	638/26	699/30	681/23	679/30
날짜	23	24	25 푸드브릿지	26	27	28
오전간식	달걀죽①	두부죽⑤	누룽지죽	옥수수죽	닭죽⑮	오곡라떼②⑤
점심	백미밥 부추들깻국 대패숙주볶음⑤⑥⑩⑱ 김구이 달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 김자반 배추김치⑨	자장덮밥⑤⑥ 호박양파스프② 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 달걀찜① 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑯ 상추무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 가자미무조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	1/2백미밥 쑥갓우동⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 김자반 배추김치⑨
오후간식	♠배/우유②	채소전①⑤⑥ /마시는요구르트②	♠귤/우유②	♠대추방울토마토/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /우유②	감자샐러드①⑤/우유②
열량/단백질 (kcal/g)	698/23	695/28	674/25	633/23	677/32	675/29
날짜	30					
오전간식	참치죽					
점심	백미밥 배추콩가루국⑤ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 김자반 깍두기⑨					
오후간식	♠단감/우유②					
열량/단백질 (kcal/g)	646/32					

◈ **알레르기 유발물질 표기 :** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◈ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료 : 우엉, 늙은호박

원산지 표시	쌀			콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	국내산	외국산				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우/젖소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	명태	참치	순살닭강정	떡갈비구이	해물완자전	대패숙주볶음	돈까스&소스	생일식단	견학식단
			닭고기	소고기	오징어	돼지고기	돼지고기		
국내산	러시아산	원양	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		