# 양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

<table>
<tr><th>구분</th><th>내용</th></tr>
<tr><td>식단안내<br>및<br>활용</td><td>
▶식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시(정보공개포털, 부모안내, 게시판 등)<br>
▶ 재원하는 원아의 연령 및 발단 단계를 고려하여 식단 계획<br>
①이유식(초기, 중기, 후기) ②만1-2세 ③만3-5세<br>
▶ 추가적인 급식이 제공될 경우, 그에 따른 식단 계획<br>
ex)연장형 식단, 특별 식단(생일식, 견학식)<br>
▶ 식단표에 기재된 정보는 삭제하지 않고 그대로 제공<br>
①연령표시(만1-2세, 만3-5세) :「어린이집평가매뉴얼 3-2-1」,「부모모니터링단 운영매뉴얼3-1」<br>
②열량, 단백질 ③식품알레르기유발물질 :「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 제5조제1항 근거」<br>
▶ 올바른 방법으로 식단 수정<br>
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<br>(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<br>
▶식품 알레르기 올바른 관리<br>
①입소시 식품 알레르기 조사 실시(매년 권장) 및 식품 알레르기 지침서 마련<br>
②학부모 상담을 통한 동의서 작성 및 보관<br>
③식품 알레르기 대응(대체식, 제거식 기록 및 응급상황 대처 교육 실시 등)<br>
④식품 알레르기 통제(지속적인 모니터링 실시 및 학부모 정기 면담 등)<br>
▶식품 알레르기 급식관리<br>
①대체식 : 원인 식품과 영양학적으로 비슷한 식품을 선택하여 제공<br>
②가정식(도시락) : 가정에서 제공 받은 대체 식품(보호자 동의서 받아 제공)<br>
③제거식 : 원인 식품에 해당하는 재료가 부재료 & 양념류인 경우, 제거 가능<br>
*제공된 대체식/가정식/제거식 등은 반드시 기록하여 관리(운영일지, 급식일지, 알림장 등)<br>
*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)<br>
▶원산지 표시 대상 품목(원산지표시는 메뉴명의 글씨 크기와 동일하거나 더 크게 입력<br>
*원료 원산지가 변경되었을 경우, 식단표에 변경된 원산지로 수정 및 안내<br>
*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><br>농산물</td><td>쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)],<br>콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수]<br>찹쌀, 흑미, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함</td></tr>
<tr><td><br>축산물</td><td>쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기<br>해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함</td></tr>
<tr><td><br>수산물</td><td>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외),<br>고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미,<br>*가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세<br>해당 수산물의 가공품 포함</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>♠자연식품<br>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)<br>*주중 공휴일 1일 : 주3회 이상 제공 *주중 공휴일이 2일 이상 : 주 3회 미만 제공</td></tr>
<tr><td>특별 식단<br>안내<br>(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)<br>*식단감수를 받아야 하는 경우 → 특별 식단을 수정 또는 식재료 중복 시</td></tr>
<tr><td>제철 및 편식<br>식재료 활용<br>(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<br>*푸드브릿지 월 2회 이상 운영</td></tr>
<tr><td>어린이 기호식품 품질인증<br>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

별나라어린이집

| 구분 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 푸드브릿지 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 흑미채소죽⑤⑥ | 버섯죽⑤⑥ | 시금치죽⑤⑥ | 양배추죽⑤⑥ | 당근죽 |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돼지고기우엉조림<br>⑤⑥⑩<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>온두부&간장⑤⑥<br>치커리사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 무밥&양념장⑤⑥<br>홍합탕⑱<br>오리채소볶음⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>참치브로콜리전①⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>건새우맑은국⑨<br>소고기애호박볶음<br>⑤⑥⑯<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ♠사과/우유② | 삶은달걀①/우유② | 물만두⑤⑥⑩/우유② | ♠단감/우유② | ♠귤/우유② |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 430/18 | 409/19 | 431/19 | 410/16 | 418/17 |
| 날짜 | 9 | 10 푸드브릿지 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 소고기죽⑤⑥⑯ | 양파치즈죽② | 청경채죽⑤⑥ | 고구마죽 | 부추죽 |
| 점심 | 백미밥<br>황태대팟국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 1/2백미밥<br>잔치국수⑤⑥<br>소고기양배추볶음<br>⑤⑥⑯<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>순두부젓국⑤⑨<br>삼치조림⑤⑥<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>수제비국⑥<br>닭고기피망볶음⑤⑥⑮<br>시금치나물<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ♠포도/우유② | 늙은호박전⑤⑥/우유② | ♠배/우유② | 김가루주먹밥⑤⑥<br>/우유② | ♠파인애플/우유② |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 444/18 | 470/17 | 467/18 | 471/21 | 435/16 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 푸드브릿지 |
| 오전간식 | 미역죽⑤⑥ | 애호박죽 | 감자죽 | 참깨채소죽⑤⑥ | 게살죽①⑤⑥⑧ |
| 점심 | 백미밥<br>무채된장국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>달걀양팟국①⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>양상추샐러드②<br>배추김치⑨ | 새우채소볶음밥⑤⑥⑨<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>두부카레구이⑤⑥<br>유채나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>유부맑은국⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ♠바나나/우유② | 어묵탕⑤⑥<br>/마시는요구르트② | ♠사과/우유② | 토마토스파게티②⑤⑥⑫<br>/보리차 | ♠샤인머스캣/우유② |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 434/15 | 454/20 | 416/17 | 455/20 | 466/16 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 푸드브릿지 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 달걀죽① | 두부죽⑤ | 누룽지죽 | 옥수수죽 | 닭죽⑮ |
| 점심 | 백미밥<br>부추들깻국<br>대패숙주볶음⑤⑥⑩⑱<br>김구이<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>바지락된장국⑤⑥⑱<br>고구마닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 자장덮밥⑤⑥<br>호박양파스프②<br>돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>미소장국⑤⑥<br>소고기찹쌀구이⑤⑯<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>가자미무조림⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | ♠배/우유② | 채소전①⑤⑥<br>/마시는요구르트② | ♠귤/우유② | ♠파인애플/우유② | 후리가케주먹밥⑤⑥<br>/우유② |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 456/15 | 475/19 | 461/17 | 413/15 | 463/22 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 참치죽 | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>배추콩가루국⑤<br>닭고기데리야끼조림<br>⑤⑥⑮⑱<br>애호박나물⑤⑥<br>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**

◈ **식단 발행처 : 양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀**[☎ 070-4164-9043] 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

◈ **식단 감수 요청** : **"식단 감수 안내서"**를 참고하여 **기간 내(전월 식단발송일 ~ 25일까지) 신청**해주세요.

◈ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 급·간식 제공 시 주의사항을 숙지한 후 조리 및 제공해주세요.

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

| 원산지 표시 | 쌀 | | | 콩 | | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥 | 죽 | 누룽지 | 두부 | 순두부 | 국내산 | 외국산 | | | | 배추 | 고춧가루 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 고등어 | | 명태 | 참치 | | 대패숙주볶음 | | 돈까스&소스 | | | 생일식단 | 견학식단 |
| | | | | | | 돼지고기 | | 돼지고기 | | | | |
| | 노르웨이산 | | 러시아산 | 원양산 | | 국내산 | | 국내산 | | | | |