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

11월 식단표

중기(만6-8개월)

코아루솜사탕어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	2	3	4	5	6	7
점심	소고기버섯죽⑯	소고기버섯죽⑯	소고기버섯죽⑯	닭가슴살양배추죽⑮	닭가슴살양배추죽⑮	닭가슴살양배추죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	74/3	74/3	65/3	65/3	65/3
변동사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
점심	달걀노른자청경채죽①	달걀노른자청경채죽①	달걀노른자청경채죽①	두부고구마죽⑤	두부고구마죽⑤	두부고구마죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)	85/3	85/3	85/3	76/2	76/2	76/2
변동사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
점심	흰살생선미역죽	흰살생선미역죽	흰살생선미역죽	소고기무죽⑯	소고기무죽⑯	소고기무죽⑯
열량(kcal)/단백질(g)	66/3	66/3	66/3	116/5	116/5	116/5
변동사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
점심	두부브로콜리죽⑤	두부브로콜리죽⑤	두부브로콜리죽⑤	닭가슴살배추죽⑮	닭가슴살배추죽⑮	닭가슴살배추죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)	64/2	64/2	64/2	63/3	63/3	63/3
변동사항						
날짜	30					
점심	달걀노른자애호박죽①					
열량(kcal)/단백질(g)	86/3					
변동사항						

◈ **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 대부분식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

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

◈ **식단 발행처 : 양산시어린이급식관리지원센터 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 주의사항을 숙지한 후 급·간식을 조리 및 제공해주세요.

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

원산지 표시	쌀	소고기	닭고기	콩(두부)	명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	

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

11월 식단표

후기(만9-11개월)

코아루솜사탕어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	2	3	4	5	6	7
점심	닭가슴살우엉무른밥⑮	소고기버섯무른밥⑯	흰살생선시금치무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	두부당근무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮
오후간식	사과퓨레	어린이치즈②	아기쌀국수⑯	감퓨레	감자전⑤/보리차	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	132/5	170/9	153/9	171/4	157/4	141/7
변동사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
점심	소고기배추무른밥⑯	두부숙주무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	흰살생선고구마무른밥	닭가슴살부추무른밥⑮	소고기무무른밥⑯
오후간식	아기플레인요구르트②	채소주먹밥⑤/보리차	배퓨레	아기쌀과자⑤⑥/보리차	밤퓨레	아기약식⑤⑥/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	139/5	173/4	164/4	159/5	173/7	185/6
변동사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
점심	닭가슴살미역무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑯	두부감자무른밥⑤	달걀노른자오이무른밥①	흰살생선근대무른밥	닭가슴살단호박무른밥⑮
오후간식	바나나슬라이스	아기핫케이크①②⑤⑥/보리차	아기두유⑤	사과퓨레	소고기완자핑거푸드⑤⑯/보리차	온두부찜⑤/보리차
열량(kcal)/단백질(g)	134/6	169/6	145/5	156/4	168/7	140/9
변동사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
점심	달걀노른자숙주무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤	흰살생선얼갈이무른밥	소고기찹쌀무른밥⑯	닭가슴살콩나물무른밥⑤⑮	달걀노른자연근무른밥①
오후간식	배퓨레	자른당근전⑤⑥/보리차	감자치즈볼②/보리차	포도퓨레	구운식빵①②⑤⑥/보리차	멜론퓨레
열량(kcal)/단백질(g)	165/4	172/5	145/7	180/6	209/8	169/5
변동사항						
날짜	30					
점심	흰살생선부추무른밥					
오후간식	감퓨레					
열량(kcal)/단백질(g)	143/5					
변동사항						

◆ 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 대부분식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

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

◆ 식단 발행처 : 양산시어린이급식관리지원센터 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) 신청해주세요.

◆ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 주의사항을 숙지한 후 급·간식을 조리 및 제공해주세요.

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

원산지 표시	쌀	소고기	닭고기	콩(두부)	명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	

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 표시광고에 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</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

코아루솜사탕어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6
오전간식	흑미채소죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	당근죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기우엉조림 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&간장⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	무밥&양념장⑤⑥ 홍합탕⑱ 오리채소볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 참치브로콜리전①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 건새우맑은국⑨ 소고기애호박볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 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 황태대팟국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부젓국⑤⑨ 삼치조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 닭고기피망볶음⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨
오후간식	♠포도/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②	♠배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /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 무채된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 달걀양팟국①⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 양상추샐러드② 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부카레구이⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑨ 오리불고기⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠바나나/우유②	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	♠사과/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫ /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 부추들깻국 대패숙주볶음⑤⑥⑩⑱ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	자장덮밥⑤⑥ 호박양파스프② 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 가자미무조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♠배/우유②	채소전①⑤⑥ /마시는요구르트②	♠귤/우유②	♠파인애플/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /우유②
열량/단백질(kcal/g)	456/15	475/19	461/17	413/15	463/22
날짜	30				
오전간식	참치죽				
점심	백미밥 배추콩가루국⑤ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 애호박나물⑤⑥ 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/육우/젖소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어		명태		참치	대패숙주볶음		돈까스&소스			생일식단	견학식단
						돼지고기		돼지고기				
	국내산		러시아		다랑어(원양산)	국내산		국내산				

이유식 식단 이용안내 및 유의사항

<table>
<tr><th>구분</th><th colspan="3">내용</th></tr>
<tr><td>식단활용</td><td colspan="3">① 만 4~5개월을 이유식 준비기로 하여 차츰 진행하고 본격적인 이유식 시작은 만 6개월입니다.
※ 이유식 시작이 너무 빠르면 질식의 위험, 알레르기, 감염 증가 등의 문제가 있고, 너무 늦으면 빈혈이나 성장지연, 섭식훈련이 늦어져 식행동에 문제가 발생할 수 있습니다.
② 원아의 개월 수와 발달 월령을 고려하여 이에 맞는 식단을 제공해주시기 바랍니다.
※ 초기 이유식(만 4~5개월), 중기 이유식(만 6~8개월), 후기 이유식(만 9~11개월)
③ 이유식 시기가 막 지난 12~15개월에 해당하는 아이들의 경우 발달 단계에 맞춰 완료기 식단 또는 만 1~2세 식단을 선택하여 활용해주세요.
※ 완료기 식단 계획이 필요한 경우 센터에 문의해주세요.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">월령별
이유식 조리</td><td>이유식 준비기 및 초기</td><td>이유식 중기</td><td>이유식 후기</td></tr>
<tr><td>미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식</td><td>죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식</td><td>무른밥 형태의 고형식</td></tr>
<tr><td>불린 쌀 20g, 물 200ml</td><td>불린 쌀 20g, 물 140ml</td><td>불린 쌀 30g, 물 150ml</td></tr>
<tr><td>곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로 '주르륵'흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도</td><td>덩어리진 형태의 7배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도</td><td>밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도</td></tr>
<tr><td colspan="3">소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지</td></tr>
<tr><td>원산지 표시</td><td colspan="3">원산지 표시대상 품목의 원산지를 표시하여 공개(식단, 게시판, 가정통신문 등)
* 원산지 표시 대상 품목 (원산지표시는 메뉴명의 글씨 크기와 동일하거나 더 크게 입력)
<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 *2023.07.01.시행
해당 수산물의 가공품 포함</td></tr>
</table>
※ 원료 원산지가 변경되었을 경우, 식단표에 변경 제공된 원산지로 수정하고 안내합니다.</td></tr>
</table>

[이유식 제공 시 유의사항]

* 삼킴 능력이 아직 미숙하므로 딱딱하거나 미끄러운 덩어리 식품은 피하고, 배고픔과 배부름 신호에 주의하여 적절히 반응하여 이유식을 제공하시기 바랍니다.

구분	이유식 제공 시 유의사항
곡류	· 주로 탄수화물을 많이 함유하여 소화가 잘 되고 알레르기 발생 가능성이 낮아서 초기(쌀, 찹쌀) 이유식부터 제공
표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	· 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물흡입으로 인한 위험이 높으므로 콩, 땅콩, 방울토마토, 포도 등과 같은 음식은 제외하거나 작게 잘라서 제공
채소,고기	· 완전히 익힌 채소나 잘 갈아서 완전히 익힌 고기를 제공하는 것이 적절
알레르기 식품	· 영아기는 장벽 투과성과 면역기능의 미성숙으로 특히 달걀흰자, 밀, 대두, 고등어, 복숭아, 토마토, 땅콩 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 주의하여 제공
꿀	· 보툴리늄균과 독소가 있어서 영아에게 먹이지 않음
생우유	· 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 제공할 것 권장

<출처: 2022년 어린이급식관리지원센터식단운영·관리지침>

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

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

11월 식단표

초기(만4-5개월)

코아루솜사탕어린이집

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	2	3	4	5	6	7
점심	쌀미음	쌀미음	쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
열량(kcal)/단백질(g)	48/1	48/1	48/1	44/1	44/1	44/1
변동사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
점심	무미음	무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	33/1	33/1	33/1
변동사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	26/1	26/1	26/1
변동사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
점심	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
변동사항						
날짜	30	◈ 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				
점심	감자미음	◈ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.				
열량(kcal)/단백질(g)	29/1	◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.				
변동사항						

◈ 식단 발행처 : 양산시어린이급식관리지원센터 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) 신청해주세요.
◈ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 주의사항을 숙지한 후 급·간식을 조리 및 제공해주세요.
◈ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

원산지 표시	쌀					
	국내산					