

양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

구분	내용																				
식단안내 및 활용	▶ 식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시(정보공개포털, 부모안내, 게시판 등) ▶ 재원하는 원아의 연령 및 발달 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)																				
식품 알레르기	▶ 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, 알람장 등) *알레르기 포함 메뉴 교체가 어려울 경우, 센터 '식단감수'를 요청하여 식단 변경 가능	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣
①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기												
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣												
원산지 표시	▶ 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] 참쌀, 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, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 해당 수산물의 가공품 포함</td></tr></table>	농축수산물	원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)	 농산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)], 콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수] 참쌀, 흑미, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함	 축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함	 수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, *가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 해당 수산물의 가공품 포함												
농축수산물	원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)																				
 농산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)], 콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수] 참쌀, 흑미, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함																				
 축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함																				
 수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, *가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 해당 수산물의 가공품 포함																				
자연식품 제공	▶ 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																				
특별 식단 안내 (생일식, 견학식)	▶ 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																				
제철 및 편식 식재료 활용 (푸드브릿지)	▶ 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																				
	▶ 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.																				

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	◆ 알레르기 유발물질 표기 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			1	2	3 개천절
오전간식	◆ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.			닭죽⑮	단호박죽	
점심	◆ 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.			잡곡밥 들깨우춧국⑤⑥ 명태살된장조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리채소볶음⑤ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	◆ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.			미니우동⑤⑥/우유②	◆포도/우유②	
열량/단백질(kcal/g)	🌈 이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료 : 버섯, 배			442/22	444/14	
날짜	5 대체휴일	6 푸드브릿지	7	8	9 한글날	10
오전간식		흰살생선죽	누룽지죽	두부채소죽⑤		◆블루베리
점심		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀찜①② 감자버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 달걀국수⑥⑮ 참치채소전⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 소고기양파볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		고마김밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 베이컨마늘중볶음⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식		밤식빵①②⑤⑥/우유②	◆방울토마토⑫/우유②	◆사과/우유②		호떡⑤⑥/우유②
열량/단백질(kcal/g)		468/20	463/22	421/16		412/15
날짜	12	13	14	15 푸드브릿지	16	17
오전간식	애호박죽	달걀죽①	양배추죽⑤⑥	흑미죽	당근양파죽	◆멜론
점심	백미밥 안매운김치국⑨ 소고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 양송이소프②⑤ 치킨까스&소스 ①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 갈은배대지불고기 ⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골고깃국⑩ 메추리알피망볶음①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스새우살덮밥⑤⑧ 실파장국⑤⑥ 닭가슴살배추샐러드 ①⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	◆단감/우유②	물만두⑤⑥⑩/우유②	◆바나나/우유②	노란호박전⑤⑥/우유②	◆굴/우유②	흑임자죽/우유②
열량/단백질(kcal/g)	426/17	445/21	460/18	436/16	433/20	409/18
날짜	19	20	21	22	23 푸드브릿지	24
오전간식	소고기채소죽⑤⑥⑬	배추들깨죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자죽	청경채죽⑤⑥	◆망고
점심	백미밥 수제비국⑥ 달걀두부부침①⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 돼지고기장조림⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑩ 무채양파국⑤⑥ 오이닭가슴살참깨무침 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 소고기참스테이크 ②⑤⑥⑫⑬⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 당수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	◆골드키위/우유②	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	◆샤인머스켓/우유②	건새우주먹밥⑤⑨ /우유②	◆오렌지/우유②	약식⑤⑥/우유②
열량/단백질(kcal/g)	457/15	457/20	450/19	476/18	415/17	447/17
날짜	26	27 푸드브릿지	28	29	30	31
오전간식	황태죽	브로콜리치즈죽②	연근죽	김가루참깨죽	부추죽	◆파인애플
점심	백미밥 시래기콩가루국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 파프리카유자청무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 순두부맑은국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 양상추콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 새우살양파국⑨ 채소스프램블에그①②⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	잔멸치깻잎볶음밥⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭가래조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	◆찐고구마/우유②	◆배/우유②	시리얼/우유②	◆토마토⑫/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	도넛아피자②⑤⑥⑫ /우유②
열량/단백질(kcal/g)	470/17	448/17	467/18	468/14	463/19	448/23
◆ 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) 신청해주세요.						
◆ 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	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩가루
	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	명태	참치	베이컨	닭고기	돼지고기
배추김치		배추	고춧가루	치킨까스		탕수육
생일식단		건강식단		치킨까스		탕수육
고등어		명태		치킨까스		탕수육
국내산		러시아산		미국산		국내산