



양산부산대학교병원어린이집 10월 식단표

유 형 : 만 1-2세 영아

영양사 : 172440 박경실

주 구 분		♡ 알려드립니다 ♡			1(목) 채식의날	2(금)							
1	오전새참	1. 매주 목요일은 채식의 날 로 육류 소비 과정에서 발생하는 온실 가스를 줄이고, 올바른 식습관 형성을 위해 채소를 섭취합니다. 2. 김치류, 깍두기는 친환경 재료로 어린이집에서 직접 만들어 제공하고 있습니다. 3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. 4. 하루 에너지(kcal) 필요추정량: [만1-2세 900kcal / 만3-5세 1400kcal] 5. 하루 필요 단백질(g): [만1-2세 약 15g / 만3-5세 약 20g]			누룽지탕/배	카스테라①④/우유②							
	점 심				채소듬뿍카레밥②⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ (안매운)닭개장⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩⑩ 김구이 양념장⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후새참				수제비국⑤⑥ ★슬기반 이도율	찐만두⑤⑥⑩⑩/우유차 ★어울림1반 김서호/어울림2반 하연서							
	열량/단백질				624kcal/20g	518kcal/22g							
주 구 분		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 채식의날	9(금) 한글날							
2	오전새참		닭채소죽⑤⑥⑩	요구르트②/배	누룽지탕/포도								
	점 심		잡곡밥⑤ 한우묵국⑤⑥⑩ 삼치구이 연근조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (안매운)육개장⑤⑥⑩ 유정란구이① 잔멸치볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨									
	오후새참		유자마들렌①②⑥/보리차 ★푸름반 권대운	쌀국수⑤⑥⑩	모듬버섯죽⑤⑥								
	열량/단백질		490kcal/18g	405kcal/16g	523kcal/16g								
주 구 분		12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 채식의날	16(금)							
3	오전새참	시리얼⑥/우유②/포도	게살죽⑤⑥⑩	요구르트②/방울토마토⑫	누룽지탕/사과	컵파운드빵①②⑥/우유②							
	점 심	검정콩밥⑤ 한우미역국⑤⑥⑩ 오리간장불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 무쌈	잡곡밥⑤ 황태찜국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑩⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 무청시래기국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑩ 상추쌈 쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 순두부백탕⑤⑥ 간풍버섯⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	대패삼겹살볶음밥⑤⑥⑩⑩ 맑은콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨							
	오후새참	전병①②⑥/당근차 ★푸름반 문채운	프렌치토스트①②⑥/감잎차	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ ★슬기반 김도현	감자튀김⑤/보리차 ★푸름반 최정원	잔치국수⑤⑥ ★신명1반 이정원							
	열량/단백질	470kcal/18g	437kcal/16g	383kcal/16g	526kcal/19g	460kcal/18g							
주 구 분		19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 채식의날	23(금)							
4	오전새참	시리얼⑥/우유②/사과	소보로스틱빵①②⑥/우유②	요구르트②/사과	누룽지탕/방울토마토⑫	바지락살죽⑤⑥⑩							
	점 심	잡곡밥⑤ 두부어묵국⑤⑥ 돈까스②⑤⑥⑩ 돈까스소스②⑤⑥⑩⑫ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 애호박묵국⑤⑥⑩ 버섯한우불고기⑤⑥⑩⑩ 건가지나물무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쥐논이콩밥⑤ 감자양파국⑤⑥ 흰살생선구이 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소듬뿍자장밥⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부강정②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥ 쌈장⑤⑥ 꼬시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨							
	오후새참	비빔당면⑤⑥⑩	부추전⑥/당근차	딸기잼샌드위치②⑥/감잎차	미역죽⑤⑥ ★어울림2반 강준휘	김말이튀김⑤⑥/보리차							
	열량/단백질	401kcal/21g	511kcal/19g	451kcal/17g	623kcal/22g	311kcal/15g							
주 구 분		26(월)	27(화)	28(수)	29(목) 채식의날	30(금)							
5	오전새참	시리얼⑥/우유②/단감	참치채소죽⑤⑥	요구르트②/배	누룽지탕/단감	우리밀롤케이크①②⑥/우유②							
	점 심	잡곡밥⑤ 열갈이된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩⑩ 김파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	쥐논이콩밥⑤ (안매운)김치찌개⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 유정란김말이① 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 맑은미역국⑤⑥ 꼭찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑩⑩ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 가지탕수⑤⑥ 김자반볶음 배추김치⑨	(안매운)슈레치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑩⑩ 유정란대파국①⑤⑥ 오징어진미채무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨							
	오후새참	어묵우동⑤⑥	찰보리빵①②/현미차	군만두⑤⑥⑩/감잎차	고구마맛탕/당근차	약과⑥/매실차 ★사랑반 신솔							
	열량/단백질	463kcal/20g	467kcal/19g	350kcal/16g	542kcal/16g	777kcal/29g							
원 산 지 표 시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등의 잡곡류)			배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산				두부류	콩비지	콩국수	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	다량어			고등어	오징어	꽃게	명태	낙지	꾸꾸미	아귀	갈치	참조기	전복
	참치	가쓰오부시											
원양 : 태평양산			인도네시아	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발 물질 ※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

*우리 어린이집은 ①난류, ③메밀, ④땅콩, ⑨새우, ⑫호두, ⑲잣 알레르기 유발이 있습니다.

*식단은 유기농, 국내산, 친환경 식재료(생태유아공동체, 자연드림)의 수급상황과 어린이집 행사에 따라 변동될 수 있습니다.



양산부산대학교병원어린이집 10월 식단표

유 형 : 만 3-5세 유아

영양사 : 172440 박경실

주 구 분		♡ 알려드립니다 ♡			1(목) 채식의날	2(금)						
1	오전새참	1. 매주 목요일은 채식의 날 로 육류 소비 과정에서 발생하는 온실가스를 줄이고, 올바른 식습관 형성을 위해 채소를 섭취합니다. 2. 김치류, 깍두기는 친환경 재료로 어린이집에서 직접 만들어 제공하고 있습니다. 3. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다. 4. 하루 에너지(kcal) 필요추정량: [만1-2세 900kcal / 만3-5세 1400kcal] 5. 하루 필요 단백질(g): [만1-2세 약 15g / 만3-5세 약 20g]			누룽지탕/배	카스테라①⑥/우유②						
	점심				채소듬뿍카레밥②⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ (안매운)닭개장⑤⑥⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩⑩ 김구이 양념장⑤⑥ 깍두기⑨						
	오후새참				수제비국⑤⑥ ★슬기반 이도율	찐만두⑤⑥⑩⑩/우유차 ★어울림1반 김서호/어울림2반 하연서						
	열량/단백질				900kcal/28g	712kcal/30g						
주 구 분		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 채식의날	9(금) 한글날						
2	오전새참		닭채소죽⑤⑥⑩	요구르트②/배	누룽지탕/포도							
	점심		잡곡밥⑤ 한우묵국⑤⑥⑩ 삼치구이 연근조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (안매운)육개장⑤⑥⑩ 유정란구이① 잔멸치볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 탕수채식만두⑤⑥ 감자당근조림⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후새참		유자마들렌①②⑥/보리차 ★푸름반 권대운	쌀국수⑤⑥⑩	모듬버섯죽⑤⑥							
	열량/단백질		684kcal/25g	515kcal/20g	730kcal/22g							
주 구 분		12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 채식의날	16(금)						
3	오전새참	시리얼⑥/우유②/포도	게살죽⑤⑥⑩	요구르트②/방울토마토⑫	누룽지탕/사과	컵파운드빵①②⑥/우유②						
	점심	검정콩밥⑤ 한우미역국⑤⑥⑩ 오리간장불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 무쌈	잡곡밥⑤ 황태찜국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑩⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 무청시래기국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑩ 상추쌈 쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 순두부백탕⑤⑥ 간풍버섯⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	대패삼겹살볶음밥⑤⑥⑩⑩ 맑은콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥⑩ 배추김치⑨						
	오후새참	전병①②⑥/당근차 ★푸름반 문채운	프렌치토스트①②⑥/감잎차	토마토스파게티⑤⑥⑫ ★슬기반 김도현	감자튀김⑤/보리차 ★푸름반 최정원	잔치국수⑤⑥ ★신명1반 이정원						
	열량/단백질	674kcal/25g	611kcal/24g	517kcal/22g	726kcal/27g	777kcal/26g						
주 구 분		19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 채식의날	23(금)						
4	오전새참	시리얼⑥/우유②/사과	소보로스틱빵①②⑥/우유②	요구르트②/사과	누룽지탕/방울토마토⑫	바지락살죽⑤⑥⑩						
	점심	잡곡밥⑤ 두부어묵국⑤⑥ 돈까스②⑤⑥⑩ 돈까스소스②⑤⑥⑩⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 애호박묵국⑤⑥⑩ 버섯한우불고기⑤⑥⑩⑩ 건가자나물무침⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쥐논이콩밥⑤ 감자양파국⑤⑥ 흰살생선구이 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소듬뿍자장밥⑤⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부강정②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	 소풍(현장학습) 가정에서 도시락을 준비해주세요.						
	오후새참	비빔당면⑤⑥⑩	부추전⑥/당근차	딸기잼샌드위치②⑥/감잎차	미역죽⑤⑥ ★어울림2반 강준휘	김말이튀김⑤⑥/보리차						
	열량/단백질	551kcal/28g	696kcal/25g	623kcal/28g	862kcal/31g	446kcal/21g						
주 구 분		26(월)	27(화)	28(수)	29(목) 채식의날	30(금)						
5	오전새참	시리얼⑥/우유②/단감	참치채소죽⑤⑥	요구르트②/배	누룽지탕/단감	우리밀롤케이크①②⑥/우유②						
	점심	잡곡밥⑤ 열갈이된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩⑩ 김파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	쥐논이콩밥⑤ (안매운)김치찌개⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 유정란김말이① 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 맑은미역국⑤⑥ 꼭찹스테이크 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 가지탕수⑤⑥ 김자반볶음 배추김치⑨	(안매운)슈레치즈김치볶음밥 ②⑤⑥⑩⑩ 유정란대파국①⑤⑥ 오징어진미채무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨						
	오후새참	어묵우동⑤⑥	찰보리빵①②/현미차	군만두⑤⑥⑩/감잎차	고구마맛탕/당근차	약과⑥/매실차 ★사랑반 신솔						
	열량/단백질	673kcal/29g	666kcal/27g	491kcal/21g	736kcal/21g	979kcal/29g						
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등의 잡곡류)			배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산				두부류	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	다량어			고등어	오징어	꽃게	명태	낙지	꾸꾸미	아귀	갈치	참조기
	참치	가쓰오부시										
	원양 : 태평양양산	인도네시아		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발 물질 ※ ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

*우리 어린이집은 ①난류, ③메밀, ④땅콩, ⑨새우, ⑭호두, ⑲잣 알레르기 유발이 있습니다.

*식단은 유기농, 국내산, 친환경 식재료(생태유아공동체, 자연드림)의 수급상황과 어린이집 행사에 따라 변동될 수 있습니다.



양산부산대학교병원 어린이집 식단 안내문

1. 식단의 구성

※한국인영양소섭취기준(2020)으로 작성되었으며, 영유아 단체급식 1인1회 적정 배식량 가이드라인에 맞게 작성되었습니다.

연령	에너지 필요추정량	단백질 평균필요량	칼슘 권장섭취량	탄수화물 : 단백질 : 지방	
만 1-2세	900kcal	16g	500mg	55-65% : 7-20% : 20-35%	
만 3-5세	1,400kal	20g	600mg	55-65% : 7-20% : 15-30%	
간식 구성	월	화	수	목	금
오전 새참	시리얼,우유,과일	죽	요구르트,과일	누룽지탕,과일	빵,우유
오후 새참	조리 간식, 빵, 음료 등				

▶ 행사 및 일정으로 인한 식단 구성은 변경될 수 있습니다.

2. 식단 변경 기준

- ▶ 식재료 수급 문제 등 식단 변경 시에는 동일 식품군 내에서 식재료를 변경하되, 동일한 조리법을 사용해야 한다.
- ▶ 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 변경 및 대체는 자제해야 한다.
(식단 대체 및 변경 시 알레르기 표기 및 식재료 원산지 기재 주의 및 확인)
- ▶ 식단 제공 후, 식단 변경이 있을 시 급식일지, 운영일지와 학부모 모바일앱(키즈노트)에 반드시 사유를 기재 해야 한다.

3. 식단 및 메뉴 구성 안내

- ▶ 식단은 영유아의 발달 특성에 따라 만 1-2세 영아, 만 3-5세 유아로 작성한다.
- ▶ 매주 배추김치 2일, 깍두기는 3일로 구성하고, 국내산, 친환경 재료로 어린이집에서 직접 만들어서 제공한다.
- ▶ 매주 목요일은 아이들 편식 예방 및 채소 섭취 권장을 위해 채식의 날로 운영한다.
- ▶ 매주 1회는 한 그릇 음식으로 식단을 구성한다.
- ▶ 과일은 기본 주 3일 제공하되, 공휴일이 주 1일 경우 3회, 주 2회일 경우 3회 미만으로 한다.
- ▶ 매월 양산시 과일 간식 지원 사업에서 과일이 지원되며, 식단 구성 시 포함이 된다.

4. 알레르기 유발 식품 표시

- ▶ 「식품알레르기 유발 식품 정보 (학교급식법 시행규칙 제7조)」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시
-①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ▶ 알레르기 유발 식재료 공지 및 표시 방법
-알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 표시된 **월별 식단표**를 가정통신문 및 어린이집 다음 카페, 현관계시판에 안내한다.

5. 원산지 표시 대상 및 표시 방법

음식점 원산지 표시 대상 품목 (29개: 농산물 9, 수산물 20)

농산물 (9품목)
 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기, 배추김치(원료 중 배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)

수산물 (20품목)
 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세
 ※ 수산물 가공품, 조리·판매·제공하기 위하여 수족관 등에 진열하고 살아있는 수산물 포함

냉장고 등에 보관 중인 식재료의 원산지 표시 방법

◆ 음식점 원산지 표시 대상 농산물과 그 가공품을 보관·진열하는 경우 제품 포장재에 표시하거나 냉장고 등 보관 장소 또는 보관 용기별 앞면에 일괄하여 표시
 * 다만, **거래명세서** 등을 통해 원산지를 확인할 수 있는 경우에는 보관 장소 등의 원산지 표시를 생략할 수 있음
 * **거래명세서 등의 범위** : 공급(납품)자가 발행한 원산지가 기재된 거래명세서, 영수증(간이 포함), 원산지 증명서, 현재 보관 중인 식재료의 포장재 표시사항

수산물 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 부세 등 20품목

◆ 수산물을 조리·판매·제공하는 것에 대하여 원산지 표시
 * 수산물가공품 : 조리·판매·제공하기 위하여 수족관 등에 보관·진열하는 살아있는 수산물 포함

축산물 소, 돼지, 닭, 오리, 양, 염소(유산양 포함) 고기

◆ 식육·포장육·식육가공품을 조리하여 판매·제공하는 것에 대하여 원산지 표시
 * 조리에는 날 것 상태로 조리하는 것을 포함하며, 판매·제공에는 배달을 통한 판매·제공도 포함
 * 국내산 쇠고기를 사용하는 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시
 (다만, 식육가공품을 사용하는 경우에는 식육의 종류 표시 생략 가능)

배추김치

◆ 배추김치를 조리하여 판매·제공하는 것에 대하여 ①배추와 ②고춧가루의 원산지를 각각 표시
 * 배추김치 가공품, 절임배, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시대상임(절임배, 절임배추로 만든 배추김치 포함)
 (참고) 절임배추가 소량 사용된 얼무김치는 배추김치로 정의할 수 없으므로 원산지 표시대상 아님
 배추김치 이외에 사용된 고춧가루는 원산지 표시 대상 아님 ※ 수입 배추김치는 4p 참조

쌀

◆ 밥·죽·누룽지로 조리하여 판매·제공하는 것에 대해서만 원산지 표시
 * 쌀 가공품을 포함하며, 쌀에는 찰쌀, 흑미, 현미, 유색미 및 찰쌀 포함
 (참고) 떡볶이, 떡국 등에 사용된 쌀은 원산지 표시대상 아님

콩

◆ 두부류(가공두부, 유바는 제외)·콩국수·콩비지로 조리하여 판매·제공하는 것에 대해서만 원산지 표시
 * 두부류, 콩국수, 콩비지에 사용되는 콩 가공품(콩 주원료) 포함