양산부산대학교병원어린이집 11월 식단표

유 형 : 만 1-2세 영아
영양사 : 172440 박경실

주	구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 채식의날	6(금)
1	오전새참	시리얼⑤/우유②/배	한우채소죽⑤⑥⑯	요구르트②/단감	누룽지탕/배	단팥빵①②⑥/우유②
	점 심	잡곡밥⑤ 배추된장국⑤⑥ 양념치킨⑤⑥⑮⑫ 양배추케찹마요네즈샐러드 ①⑫⑬ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 황태무채국⑤⑥ 오리로스볶음⑤⑥⑱ 숙주나물무침⑤⑥ 무쌈	쥐눈이콩밥⑤ 콩나물국⑤⑥ 생선살무조림⑤⑥⑦⑱ 애호박볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	채소듬뿍자장밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 두부구이⑤ 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 두부뭇국⑤⑥⑯ 고구마닭갈비⑤⑥⑮⑱ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후새참	볶음우동⑤⑥⑩⑱	찐단호박/우엉차	김자반볶음밥⑤⑥⑱	수제비국⑤⑥	부추전⑥/감잎차
	열량/단백질	481kcal/21g	386kcal/19g	446kcal/15g	605kcal/18g	499kcal/18g
주	구 분	9(월)	10(화)	11(수) 상달	12(목) 채식의날	13(금)
2	오전새참	시리얼⑤/우유②/단감	유정란채소죽①⑤⑥	요구르트②/사과	누룽지탕/배	카스테라①⑥/우유②
	점 심	쥐눈이콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 유정란김말이① 케찹⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 흰살생선전①⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	한우소보로덮밥⑤⑥⑯⑱ 감자미역국⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥⑱ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 맑은순두부국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 김구이 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후새참	애호박전⑥//옥수수차	모닝빵①②⑥/당근차	군만두⑤⑥⑩/현미차 ★기쁨1반 허윤재	고구마맛탕/현미차 ★튼튼2반 오서윤	전병①②⑥/보리차★튼튼2반 성연오/어울림2반 이은호/슬기반 이은성
	열량/단백질	518kcal/19g	418kcal/18g	411kcal/36g	509kcal/18g	474kcal/17g
주	구 분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 채식의날	20(금)
3	오전새참	시리얼⑤/우유②/배	와플①②⑥/우유②	요구르트②/사과	누룽지탕/단감	흰살생선죽⑤⑥
	점 심	잡곡밥⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 두부부추맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮⑱ 무나물볶음 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 콩나물뭇국⑤⑥ 삼치살데리야끼구이⑤⑥⑱ 우엉채조림⑤⑥⑱ 깍두기⑨	버섯콩나물밥⑤ 양념장⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩⑱ 가지양파볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨
	오후새참	약과⑥/감잎차	프렌치토스트①②⑥/옥수수차	참치채소죽⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥	단호박죽
	열량/단백질	605kcal/20g	574kcal/20g	385kcal/15g	677kcal/20g	443kcal/23g
주	구 분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 채식의날	27(금)
4	오전새참	시리얼⑤/우유②/사과	모닝빵①②⑥/우유②	요구르트②/대추방울토마토⑫	누룽지탕/사과	삼색채소죽⑤⑥
	점 심	잡곡밥⑤ (안매운)돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 유정란스크램블① 케찹⑫ 잔멸치볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑱ 감자당근조림⑤⑥⑱ 깍두기⑨	쥐눈이콩밥⑤ 등뼈감자탕⑤⑥⑩ 김자반볶음 어묵채소볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	채소듬뿍카레밥②⑤⑥ 호박된장국⑤⑥ 연근튀김⑥ 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 들깨미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 상추 쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
	오후새참	쌀국수⑤⑥⑯	(안매운)김치전⑤⑥⑨/당근차	짜장면⑤⑥⑩⑫⑮⑯	찐고구마/우엉차	칼국수⑤⑥
	열량/단백질	521kcal/20g	439kcal/18g	433kcal/16g	528kcal/15g	385kcal/15g
주	구 분	30(월)				
5	오전새참	시리얼⑤/우유②/대추방울토마토⑫				
	점 심	잡곡밥⑤ 닭곰탕⑤⑥⑮ (안매운)마파두부 ⑤⑥⑩⑱ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후새참	토마토스파게티⑤⑥⑫				
	열량/단백질	578kcal/24g				

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]

원산지표시

쌀(백미, 찹쌀, 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

다랑어		고등어	오징어	꽃게	명태	낙지	쭈꾸미	아귀	갈치	참조기	전복
참치	가쓰오부시										
원양 : 태평양산	인도네시아	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

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

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

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

양산부산대학교병원어린이집 11월 식단표

유 형 : 만 3-5세 유아
영양사 : 172440 박경실

주	구 분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 채식의날	6(금)
1	오전새참	시리얼⑤/우유②/배	한우채소죽⑤⑥⑯	요구르트②/단감	누룽지탕/배	단팥빵①②⑥/우유②
	점 심	잡곡밥⑤ 배추된장국⑤⑥ 양념치킨⑤⑥⑮⑫ 양배추케찹마요네즈샐러드 ①⑫⑬ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 황태무채국⑤⑥ 오리로스볶음⑤⑥⑱ 숙주나물무침⑤⑥ 무쌈	쥐눈이콩밥⑤ 콩나물국⑤⑥ 생선살무조림⑤⑥⑦⑱ 애호박볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	채소듬뿍자장밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 두부구이⑤ 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 두부뭇국⑤⑥⑯ 고구마닭갈비⑤⑥⑮⑱ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후새참	볶음우동⑤⑥⑩⑱	찐단호박/우엉차	김자반볶음밥⑤⑥⑱	수제비국⑤⑥	부추전⑥/감잎차
	열량/단백질	644kcal/30g	499kcal/28g	571kcal/23g	858kcal/25g	698kcal/26g
주	구 분	9(월)	10(화)	11(수) 상달	12(목) 채식의날	13(금)
2	오전새참	시리얼⑤/우유②/단감	유정란채소죽①⑤⑥	요구르트②/사과	누룽지탕/배	카스테라①⑥/우유②
	점 심	쥐눈이콩밥⑤ 어묵국⑤⑥ 유정란김말이① 케찹⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 흰살생선전①⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	한우소보로덮밥⑤⑥⑯⑱ 감자미역국⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥⑱ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 맑은순두부국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 김구이 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후새참	애호박전⑥//옥수수차	모닝빵①②⑥/당근차	군만두⑤⑥⑩/현미차 ★기쁨1반 허윤재	고구마맛탕/현미차 ★튼튼2반 오서윤	전병①②⑥/보리차★튼튼2반 성연오/어울림2반 이은호/슬기반 이은성
	열량/단백질	664kcal/25g	581kcal/26g	461kcal/50g	690kcal/24g	631kcal/23g
주	구 분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 채식의날	20(금)
3	오전새참	시리얼⑤/우유②/배	와플①②⑥/우유②	요구르트②/사과	누룽지탕/단감	흰살생선죽⑤⑥
	점 심	잡곡밥⑤ 얼갈이된장국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤ 두부부추맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮⑱ 무나물볶음 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 콩나물뭇국⑤⑥ 삼치살데리야끼구이⑤⑥⑱ 우엉채조림⑤⑥⑱ 깍두기⑨	버섯콩나물밥⑤ 양념장⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기⑨	어울림, 푸름반 현장학습 잡곡밥⑤ 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩⑱ 가지양파볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨
	오후새참	약과⑥/감잎차	프렌치토스트①②⑥/옥수수차	참치채소죽⑤⑥	채소볶음밥⑤⑥	단호박죽
	열량/단백질	793kcal/2g	776kcal/28g	524kcal/21g	926kcal/28g	638kcal/34g
주	구 분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 채식의날	27(금)
4	오전새참	시리얼⑤/우유②/사과	모닝빵①②⑥/우유②	요구르트②/대추방울토마토⑫	누룽지탕/사과	삼색채소죽⑤⑥
	점 심	잡곡밥⑤ (안매운)돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 유정란스크램블① 케찹⑫ 잔멸치볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	잡곡밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑱ 감자당근조림⑤⑥⑱ 깍두기⑨	쥐눈이콩밥⑤ 등뼈감자탕⑤⑥⑩ 김자반볶음 어묵채소볶음⑤⑥⑱ 배추김치⑨	채소듬뿍카레밥②⑤⑥ 호박된장국⑤⑥ 연근튀김⑥ 양념장⑤⑥ 깍두기⑨	슬기반 졸업여행 잡곡밥⑤ 들깨미역국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 상추 쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
	오후새참	쌀국수⑤⑥⑯	(안매운)김치전⑤⑥⑨/당근차	짜장면⑤⑥⑩⑫⑮⑯	찐고구마/우엉차	칼국수⑤⑥
	열량/단백질	659kcal/27g	586kcal/24g	577kcal/22g	727kcal/20g	485kcal/21g
주	구 분	30(월)				
5	오전새참	시리얼⑤/우유②/대추방울토마토⑫				
	점 심	잡곡밥⑤ 닭곰탕⑤⑥⑮ (안매운)마파두부 ⑤⑥⑩⑱ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후새참	토마토스파게티⑤⑥⑫				
	열량/단백질	743kcal/32g				

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]

원산지표시

쌀(백미, 찹쌀, 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

다랑어		고등어	오징어	꽃게	명태	낙지	쭈꾸미	아귀	갈치	참조기	전복
참치	가쓰오부시										
원양 : 태평양산	인도네시아	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

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

*우리 어린이집은 ①난류, ③메밀, ④땅콩, ⑨새우, ⑭호두, ⑲잣 알레르기 원아가 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 식단표를 가정통신문 및 어린이집 다음 카페, 현관게시판에 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(멍게), 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, 젖소)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, 겉절이, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시대상임(봄동, 열갈이배추로 만든 배추김치 포함)
(참고) 열갈이배추가 소량 사용된 열무김치는 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 찹쌀, 흑미, 현미, 유색미 및 찐쌀 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

