

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>⑬야생산류</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	⑬야생산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣
①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기												
⑪복숭아	⑫토마토	⑬야생산류	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, 찰쌀, 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(명게), 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, 찰쌀, 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(명게), 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, 찰쌀, 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(명게), 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
날짜				1	2
오전간식	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) ⑲참			닭죽⑮	단호박죽
점심				잡곡밥 들깨무침국⑤⑥ 명태살된장조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 오리채소볶음⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				미니우동⑤⑥/우유②	♣포도/우유②
열량/단백질(kcal/g)				442/22	444/14
날짜	5 대체휴일	6 푸드브릿지	7	8	9 한글날
오전간식		흰살생선죽	누룽지죽	두부채소죽⑤	
점심		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 채소달걀찜①② 감자버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 닭갈국수⑥⑮ 참치채소전⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국 소고기양파볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		밥식빵①②⑤⑥/우유②	♣방울토마토⑫/우유②	♣사과/우유②	
열량/단백질(kcal/g)		468/20	463/22	421/16	
날짜	12	13	14	15 푸드브릿지	16
오전간식	애호박죽	달걀죽①	양배추죽⑤⑥	흑미죽	당근양파죽
점심	백미밥 안배운김치국⑨ 소고기찜⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 양송이소스②⑤ 치킨까스&소스①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 같은배돼지불고기⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골고깃국⑮ 메추리알피망볶음①⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♣단감/우유②	물만두⑤⑥⑮/우유②	♣바나나/우유②	노란호박전⑤⑥/우유②	♣오렌지/우유②
열량/단백질(kcal/g)	426/17	445/21	460/18	436/16	433/20
날짜	19	20	21	22	23 푸드브릿지
오전간식	소고기채소죽⑤⑥⑮	배추들깨죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	감자죽	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 수제비국⑥ 달걀두부부침①⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	잡곡밥 조갯살된장국⑤⑥⑮ 돼지고기장조림⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑮ 무채양파국⑤⑥ 오이달걀가슴살채무침⑤⑥⑮ 배추김치⑨	잡곡밥 복쌈국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 소고기참스테이크②⑤⑥⑮⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♣골드키위/우유②	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	♣샤인머스켓/우유②	건새우주먹밥⑤⑨/우유②	♣굴/우유②
열량/단백질(kcal/g)	457/15	457/20	450/19	476/18	415/17
날짜	26	27 푸드브릿지	28	29	30
오전간식	황태죽	브로콜리치즈죽②	연근죽	김가루참깨죽	부추죽
점심	백미밥 시래기콩가루국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 파프리카유자청무침 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 순두부맑은국⑤⑥ 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 삼겹살구이⑩ 양상추콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 새우살양파국⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	♣찐고구마/우유②	♣배/우유②	시리얼/우유②	♣토마토⑫/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질(kcal/g)	470/17	448/17	467/18	468/14	463/19

◆ **식단 발행처 :** 양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

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

원산지 표시	쌀			콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩가루	국내산	외국산				배추	고춧가루
	국산	국산	국내산	국산	국산	국산	한우	-	국내산	국내산	국내산	국산	국산
	고등어		명태		참치		치킨까스			생일식단		견학식단	
	닭고기												
	노르웨이		러시아		원양산		국내산						