

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(6월의 식재료: 가지)

구분	월	화	수	목	금	토		
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)		
오전간식	🍎바나나	전복죽 ^⑩			사과	우영죽 ^{⑤⑥}		
점심	백미밥 버섯국 ^{⑤⑥} (저염)순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 ^{⑤⑥} 백김치	보리밥 애호박양파국 ^{⑤⑥} 소고기파프리카볶음 ^{⑤⑥⑭} 김자반 ^{⑤⑥} 백김치			백미밥 순두부맑은국 ^⑤ (저염)간장돼지불고기 ^{⑤⑥⑭} 들깨무나물 백김치	수수밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 삼치살카레구이 ^{⑤⑥} 오이나물 ^{⑤⑥} 나박김치		
오후간식	꿀호떡 ^{①②⑤⑥&우유②}	어묵바 ^{①②⑤⑥⑭⑮}			유부초밥 ^{①②⑤⑥}	찐감자와우유 ^②		
열량(kcal)/단백질(g)	402.9/17.3	428.1/17.5	421.7/17.7	399.9/16.6				
날짜	8	9	10	11	12	13		
오전간식	참살양파국 ^{⑤⑥}	🍎씨없는포도	🌿수박	😊닭살가지죽 ^⑬	🍎오렌지	어린이치즈 ^②		
점심	차조밥 콩나물국 ^⑤ 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑭} 미역나물 ^{⑤⑥} 백김치	현미밥 새우살탕국 ^{⑤⑥⑨} (저염)메추리알조림 ^{①⑤} ⑥ 비름나물 ^{⑤⑥} 나박김치	백미밥 시금치맑은국 함박스테이크 ^{①⑤⑥⑭} ⑫⑬ 마카로니과일샐러드 ^① ⑤⑥ 백김치	흑미밥 (저염)호박익힌장국 ^{⑤⑥} 소고기브로콜리볶음 ^⑤ ⑥⑬ 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 유부숙갓국 ^⑤ 오리주물럭 ^{⑤⑥} 청경채나물 ^{⑤⑥} 나박김치	짜장라이스 ^{②⑤⑥⑭⑮⑯} 달걀찜국 ^① 단무지 ^⑩		
오후간식	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫} ⑮⑯	🍎찐고구마&우유 ^②	두유미숫가루 ^⑤	딸기잼샌드위치 ^{①②⑤} ⑥&우유 ^②	부추전 ^{①⑤⑥}	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} &우유 ^②		
열량(kcal)/단백질(g)	412/16.1	395.8/13	407.9/14	412.7/17.5	383.9/13.7	380.8/16.9		
날짜	15	16	17	18	19	20		
오전간식	소고기무죽 ^{⑤⑥⑭}	🍎바나나	잔멸치채소죽 ^{⑤⑥}	🍎배	🍎참외	🍎사과		
점심	백미밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} (저염)오징어간장조림 ^⑤ ⑥⑦ 단배추나물 ^{⑤⑥} 나박김치	기장밥 (저염)근대된장국 ^{⑤⑥} 😊돼지고기가지볶음 ^⑤ ⑥⑩ 숙주나물 백김치	닭살양배추덮밥 ^{⑤⑥⑮⑯} 아욱맑은국 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 황태미역국 ^{⑤⑥} 동그랑땡전 ^{①⑤⑥⑭} ⑬⑯ 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치	보리밥 씻은김치국 ^⑨ 소고기굴소스볶음 ^⑤ ⑥⑬ 애호박나물 ^{⑤⑥} 나박김치	잔치국수 ^⑥ 백미밥1/2 백김치		
오후간식	우영주먹밥 ^{⑤⑥}	치즈빵 ^{①②⑤⑥&우유②}	🍎찐단호박&사과주스	씨리얼&떠먹는요거트 ^②	미니약과 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	고구마샐러드 ^{①②⑤}		
열량(kcal)/단백질(g)	419.3/15.4	390.6/15.3	387.5/14.8	399/18.1	409.3/11.5	360.7/7.9		
날짜	22	23	24	25	26	27		
오전간식	🍎씨없는포도	🍎복숭아 ^⑩	새우살죽 ^⑨	녹두죽	🍎파인애플	떠먹는연두부 ^⑤		
점심	현미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑭} 두부구이 ^{⑤⑥} 시금치나물 나박김치	백미밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} (저염)대구살조림 ^{⑤⑥} 브로콜리개소스무침 ^① ⑤⑥ 백김치	소고기콩나물밥 &양념장 ^{⑤⑥⑭} 청경채맑은국 😊가지튀김 ^{①⑤⑥} 백김치	차조밥 (저염)열갈이된장국 ^{⑤⑥} 닭살카레볶음 ^{②⑤⑥⑫} ⑬⑯ 취나물무침 ^{⑤⑥} 나박김치	백미밥 무쌈국 ^{⑤⑥} (저염)돼지고기장조림 ^⑤ ⑥⑩ 어묵파프리카볶음 ^{⑤⑥} 백김치	참치마요덮밥 ^{①⑤⑥} ⑮⑯ 우동장국 ^{⑤⑥} 백김치		
오후간식	크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑯} &크루통 ^{①②⑤⑥}	삶은달걀 ^① &매실차	단팥빵 ^{①②⑤⑥&우유②}	🍎찐고구마&두유 ^⑤	칼국수 ^⑥	현미빵튀기&우유 ^②		
열량(kcal)/단백질(g)	418.4/12.7	398.8/17.5	435.6/15.6	405.9/15.2	402.4/15.6	348.8/16.1		
날짜	29	30	<p align="center"><알레르기 유발식품></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자</p> <p>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>* 본 식단은 1~2세 기준이며, 0세 영아도 함께 제공됩니다.</p>					
오전간식	누룽지죽	🍎블루베리 &떠먹는요거트 ^②						
점심	백미밥 조갯살부추국 ^⑩ 채소달걀말이 ^{①⑤} 아욱나물 ^{⑤⑥} 백김치	귀리밥 열무맑은국 ^{⑤⑥} (저염)소불고기 ^{⑤⑥⑭} 양배추당근나물 나박김치						
오후간식	밤식빵 ^{①②⑤⑥&우유②}	단호박범벅 ^{①②⑤}						
열량(kcal)/단백질(g)	428.3/16.9	396.5/15.9						

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(연두부)	백김치	오리고기	오징어	전복	참치
	국산	국산	국산	국산	쌀: 국산	대두: 국산	배추	국산	국산	국산	(가)다량어: 원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)		함박스테이크	동그랑땡		
국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	대두: 국산	대두: 국산		돼지고기:국산	돼지고기:국산			
							닭고기:국산	닭고기:국산			

영양사 전현희

[식단 테마] 🍎 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 😊 푸드브릿지 날

(6월의 식재료: 가지)

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)	
오전간식	🍎바나나	전복죽⑩	 <p>제9회 지방선거</p>		🍎사과	우영죽⑤⑥	 <p>6월 6일 현충일</p>
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 애호박양파국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑭ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 순두부맑은국⑤ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 들깨무나물 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥&우유②	어묵바①②⑤⑥⑫⑬			유부초밥①②⑤⑥	🍎찐감자와우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	623.8/27.4	663/27.1	653.2/27.5	620.8/25.7			
날짜	8	9	🌿10	11	12	13	
오전간식	참살양파죽⑤⑥	🍎씨없는포도	🍎수박	😊닭살가지죽⑬	🍎오렌지	어린이치즈②	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치맑은국 함박스테이크①⑤⑥⑩ ⑫⑬ 마카로니과일샐러드① ⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박익힌장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤ ⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부숙갓국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀찜국① 단무지⑩	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯	🍎찐고구마&우유②	두유미숫가루⑤	딸기잼샌드위치①②⑤ ⑥&우유②	부추전①⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	638.2/25	614.5/20.1	632/21.7	639.3/27.1	596.7/21.5	585.8/26.1	
날짜	15	16	🌿17	18	19	20	
오전간식	소고기무죽⑤⑥⑬	🍎바나나	잔멸치채소죽⑤⑥	🍎배	🍎참외	🍎사과	
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 오징어간장조림⑤⑥⑬ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 😊돼지고기가지볶음⑤ ⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	닭살양배추덮밥⑤⑥⑬⑭ 아욱맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ ⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 씻은김치국⑨ 소고기굴소스볶음⑤ ⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	
오후간식	우영주먹밥⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②	🍎찐단호박&사과주스	씨리얼&떠먹는요거트②	미니약과①②⑤⑥ &우유②	고구마샐러드①②⑤	
열량(kcal) /단백질(g)	650.6/24	605.3/23.8	600.5/23	618.4/28.2	635.1/17.9	559.4/12.3	
날짜	22	23	🌿24	25	26	27	
오전간식	🍎씨없는포도	🍎복숭아⑩	새우살죽⑨	녹두죽	🍎파인애플	떠먹는연두부⑤	
점심	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 대구살조림⑤⑥ 브로콜리개소스무침① ⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑬ 청경채맑은국 😊가지튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살카레볶음②⑤⑥ ⑫⑬⑭ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ ⑮⑯ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	크림스프②⑤⑥⑬⑭ &크루통①②⑤⑥	삶은달걀①&매실차	단팥빵①②⑤⑥&우유②	🍎찐고구마&두유⑤	칼국수⑥	현미빵튀기&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	649.1/19.8	617.9/27.2	674.6/24.2	629.9/23.6	623.3/24.2	541/24.9	
날짜	29	30	<p><알레르기 유발식품></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>* 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>				
오전간식	누룽지죽	🍎블루베리 &떠먹는요거트②					
점심	백미밥 조갯살부추국⑩ 채소달걀말이①⑤ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	귀리밥 열무맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 양배추당근나물 깍두기⑨					
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	단호박범벅①②⑤					
열량(kcal) /단백질(g)	663.2/26.3	615.5/24.6					

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	누룽지	콩(연두부)	배추김치	오리고기	오징어	전복	참치
	국산	국산	국산	국산	쌀: 국산	대두: 국산	배추	국산	국산	국산	(가)다량어: 원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)	고춧가루	함박스테이크	동그랑땡		
	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	대두: 국산	대두: 국산	국산	돼지고기:국산 닭고기:국산	돼지고기:국산 닭고기:국산		



부산강서구어린이급식관리지원센터 식단 안내



1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

* 센터 제공량
▶ 열량은 오전 간식, 점심, 오후 간식을 포함한 양입니다.
▶ 단백질 제공량은 에너지 적정 비율에 따라 1~2세는 7g~22g, 3~5세는 11~34g입니다.
▶ 영유아기는 급속한 성장·발달이 이루어지므로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.
※ 잡곡밥은 잡곡 5% 정도를 백미와 섞어서 사용하며 소화가 용이하도록 충분히 불려서 제공

2. 테마 식단

자연 간식 제공 - 주 3회 최소 조리 식품 제공	잔반없는 날 - 매주 수요일 잔반없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
--------------------------------	------------------------------	--------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준레시피를 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
식품	대체식품 가이드	예시	
관 리 방 법	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①③ → 두부구이&양념장⑤⑥
우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유③	
고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가자미구이	
육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이	
땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 건포도 등으로 대체 또는 제거식	

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(참쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)			
▶ 축산물: 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기			
▶ 수산물: 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어			
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시 방법	구분	표기방법	예시
농축수산물	국산의 경우	▶ '국산' 또는 '국내산' 으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젓소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산' 으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(볶음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
	외국산의 경우	▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
가공식품	-	▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)