

7월 영아(1~2세) 혼합형 식단표

지사어린이집

영양사 전현희

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

(7월의 식재료: 오이)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	6	7	8	9	10	11
오전간식			🍌오렌지	🍌바나나	현미양파죽⑤⑥	떠먹는요거트②
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 모듬버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	녹두밥 시금치맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 근대국⑤⑥ (저염)로제찜닭②⑤⑥⑩⑮ ⑮⑯⑰ 숙주나물 백김치	유부초밥①②⑤⑥ 실파미소장국⑤⑥ 백김치
오후간식			치즈감자전②⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥ ⑥⑫⑮⑯⑰	🍌찐단호박&우유②	한케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)			380.9/16.1	427.1/18.4	397.1/15.6	361.7/12.4
날짜	13	14	15(초복)	16	17(제헌절)	18
오전간식	🍌참외	전복죽⑩	양배추죽⑤⑥	🍌파인애플	🍌사과	🍌복숭아⑪
점심	보리밥 콩나물국⑤ 해물완자전⑤ 가지나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 무채파국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백김치	파프리카새우볶음밥⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	수수밥 어묵국⑤⑥ (저염)간장달걀비⑤⑥⑮ 김구이 나박김치	백미밥 유부숙갓국⑤ 소고기버섯잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑩⑮ (저염)가쓰오장국⑤⑥ 백김치
오후간식	씨리얼&우유②	🍌찐감자&두유⑤	우유식빵①②⑤⑥ &오렌지주스	😊오이참치주먹밥⑤	크림스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	단호박샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	390.7/12	418.9/17.4	397/12.8	381.3/16.4	394.2/10.6	358.7/7.9
날짜	20	21	22	23	24	25(중복)
오전간식	수수채소죽⑤⑥	🍌방울토마토⑫ &어린이치즈②	🍌수박	파프리카죽		
점심	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ (저염)돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 양배추당근나물 백김치	흑미밥 아욱국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥ ⑮⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 달걀숙⑮ 도토리묵&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 순두부맑은국⑤ 가자미구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치		
오후간식	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	오징어부추전①⑤⑥⑰	😊오이간장비빔국수① ⑤⑥	🍌찐고구마&우유②		
열량(kcal) /단백질(g)	440.1/15.4	407.3/16.2	417.1/15.9	432.3/17.2		357.3/12
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	🍌키위&떠먹는요거트②	당근죽⑤⑥	🍌바나나	새우살죽⑨	🍌배	🍌사과
점심	기장밥 배춧국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑩ 버섯들깨무침⑤⑥ 나박김치	백미밥 청경채맑은국 (저염)참치두부조림⑤⑥ 브로콜리나물 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 시금치나물 단무지⑮	백미밥 (저염)참나물된장국⑤⑥ 😊돼지고기오이볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	수수밥 복쌈국⑤⑥ 혼제오리채소찜 아욱나물⑤⑥ 백김치	백미밥 ½ 달걀국수⑤⑥⑮ 나박김치
오후간식	물만두⑤⑥⑩	🍌찐단호박&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	곡물크리스피롤①② ⑤⑥&우유②	감자버터구이②	크림리조또②⑨
열량(kcal) /단백질(g)	388.6/16.5	395/14.9	390.3/14.5	387.2/16.5	397/14	406/11.2
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	흑임자죽	🍌복숭아⑪	🍌바나나	🍌자두	🍌사과	
점심	백미밥 애호박양파국⑤⑥ 부추달걀찜① 감자채볶음⑤ 백김치	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 😊오이나물⑤⑥ 백김치	다진유부주먹밥⑤⑥ 소고기뭇국⑤⑥⑩ 백김치	돼지불고기덮밥⑤⑥ ⑩ 콩나물국⑤ 백김치	소고기우영주먹밥⑤⑥ ⑮ 미역국⑤⑥ 백김치	
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	어묵탕⑤⑥	🍌찐감자&우유②	씨리얼&우유②	구운도넛①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	432.5/16.7	380.5/18.4	340.9/13.9	379.5/15.1	388.7/15.9	

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	백김치	전복	오징어	참치	너비아니
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀:국내산	외국산	배추	국내산	페루산	(가)다량어:원양산	돼지고기:국내산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(연두부)	콩(순두부)		해물완자	돈까스	달걀	훈제오리
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		외국산	돼지고기:국내산	달고기:국내산	오리고기:국내산

*위 표에 표기된 품목 외 원산지 표시 대상 품목을 이용한 메뉴 제공 시 빈칸에 추가 작성하여 제공하시길 바랍니다.



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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준레시피를 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
식품	대체식품 가이드		예시
달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 환산생선, 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, 잣⑰)	- 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	국내산의 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(육용용): 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)

