

8월 이유식 식단표

부산신호1차부영
사랑으로어린이집

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	8/31					1	
초기	쌀미음					고구마미음	
중기	닭가슴살감자죽⑮					달걀노른자양파죽①	
후기	점심 닭가슴살감자무른밥⑮	〈알레르기 유발식품〉 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				달걀노른자양파무른밥①	
열량 (kcal) 단백질 (g)	간식 아기치즈②					아기두유⑤	
	초기 47.6/0.9					33.3/0.5	
	중기 68.5/3.5					86.7/2.6	
	후기 102.8/5.2					130.1/3.9	
간식 59.6/3.8						43.4/2.1	
날짜	3	4	5	6	7	8	
초기	가지미음	가지미음	가지미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음	
중기	소고기숙주죽⑮	소고기배추죽⑮	달걀노른자무죽①	흰살생선미역죽	흰살생선당근죽	닭가슴살애호박죽⑮	
후기	점심 소고기숙주무른밥⑮	소고기배추무른밥⑮	달걀노른자무른밥①	흰살생선미역무른밥	흰살생선당근무른밥	닭가슴살애호박무른밥⑮	
열량 (kcal) 단백질 (g)	간식 아기쌀과자	참외푸레	배	잘게썬아기식빵①②⑤⑥	찐감자	아기플레인요거트②	
	초기 26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	
	중기 72.1/3	59.6/2.2	85.8/2.6	65/3.1	68.2/3.1	64/3.4	
	후기 103.9/4.3	106.2/4.4	128.8/3.9	85.5/4	90.8/4.4	96.1/5	
간식 39.3/0.9	43/1	9.2/0.1	55.8/1.8	26.8/0.8		32.5/0.6	
날짜	10	11	12	13	14	15(광복절)	
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	애호박미음	애호박미음		
중기	소고기버섯죽⑮	달걀노른자근대죽①	달걀노른자콩나물죽①⑤	닭가슴살단배추죽⑮	닭가슴살브로콜리죽⑮		
후기	점심 소고기버섯무른밥⑮	달걀노른자근대무른밥①	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	닭가슴살단배추무른밥⑮	닭가슴살브로콜리무른밥⑮		
열량 (kcal) 단백질 (g)	간식 찐 단호박	바나나	떠먹는연두부⑤	아기치즈스파게티②④	수박		
	초기 28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5	26.7/0.5	26.7/0.5		
	중기 66.3/3.3	85.6/2.7	88.1/3	63.3/3.4	65/3.6		
	후기 104.4/4.3	128.5/4	128.6/4.4	95/5.1	97.6/5.3		
간식 22.8/0.5	38.5/0.6	30/2.8	115.6/4.8	31/0.8			
날짜	17(대체공휴일)	18	19	20	21	22	
초기		고구마미음	고구마미음	양파미음	양파미음	양파미음	
중기		흰살생선양배추죽	소고기아욱죽⑮	소고기당근죽⑮	달걀노른자미역죽①	달걀노른자버섯죽①	
후기		흰살생선양배추무른밥	소고기아욱무른밥⑮	소고기당근무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	달걀노른자버섯무른밥①	
열량 (kcal) 단백질 (g)		간식 아기치즈②	찐고구마	아기플레인요거트②	멜론	잘게썬아기식빵①②⑤⑥	
		초기 33.3/0.5	33.3/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	27.1/0.5	
		중기 66.4/3.1	67.3/3.4	74.8/3	85.3/2.7	85.6/2.7	
		후기 90.5/4.4	114.5/5.3	108.6/4.4	128/4.1	128.5/4.1	
간식 59.6/3.8		61.6/0.4	32.5/0.6	8/0.3	55.8/1.8		
날짜	24	25	26	27	28	29	
초기	찐쌀미음	찐쌀미음	찐쌀미음	무미음	무미음	무미음	
중기	흰살생선애호박죽	닭가슴살양파죽⑮	닭가슴살무죽⑮	달걀노른자열무죽①	소고기가지죽⑮	소고기청경채죽⑮	
후기	점심 흰살생선애호박무른밥	닭가슴살양파무른밥⑮	닭가슴살무무른밥⑮	달걀노른자열무무른밥①	소고기가지무른밥⑮	소고기청경채무른밥⑮	
열량 (kcal) 단백질 (g)	간식 바나나	찐감자	아기두유⑤	자두푸레	아기쌀과자	찐고구마	
	초기 44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	26.6/0.5	26.6/0.5	26.6/0.5	
	중기 65.7/3	64.7/3.3	63.8/3.3	67.4/1.7	73.6/3	71.8/3	
	후기 89.5/4.4	97.1/5	95.8/5	124.2/4	106.8/4.4	103.1/4.2	
간식 38.5/0.6		26.8/0.8	43.4/2.1	20.8/0.4	39.3/0.9	61.6/0.4	
원산지 표시	쌀	찐쌀	두부(콩)	연두부(콩)	닭	소고기	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산

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



부산강서구어린이급식관리지원센터 이유식 식단 안내



1. 영유아 성장 발달 기준

구분	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)		
				평균 필요량	권장 섭취량	충분 섭취량
0~5개월	58.3	5.5	500	-	-	10
6~11개월	70.3	8.4	600	12	15	-

※ 출처 : 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

2. 이유식 식단 구성

구분	초기 (4~5개월)	중기 (6~8개월)	후기 (9~11개월)
형태	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥)
농도	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)
제공 횟수	이유식 1회 또는 간식 개념으로 2회	이유식 1회 + 간식 2회 또는 이유식 2회 + 간식 1회 (총 횟수로 3회)	이유식 2회 + 간식 2회 또는 이유식 3회 + 간식 1회 (총 횟수로 4회)
재료 크기	건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm정도로 잘게 다져 조리	0.5cm정도로 잘게 썰어 조리
주의사항	- 소화되기 쉽고 알레르기 반응이 적은 곡류군으로 시작 - 초기는 3일간 같은 식재료를 활용한 미음으로 구성하여 알레르기 유발 확인	- 성후 6개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 소고기에서 철분을 섭취하는 것이 중요 (지방이 적은 약한살코기 위주로 제공)	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등 제공 금지
조미	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		

3. 알레르기 유발 가능 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑젓

- ▶ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체, 알레르기 반응이 일어난 식품은 둘 이후 활용 권장
- ▶ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 제공 지양
- ▶ '꿀'의 경우 보툴리눔균 독소로 인한 사용 금지

4. 기타 사항

- ▶ 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량 및 영아의 발달 정도에 따라 달리하여 제공
- ▶ 이유식을 늦게 시작하게 되면 영양 부족이 올 뿐 아니라 새로운 식품에 적응하기 어렵게 되므로 적당한 시기를 놓치지 않도록 주의



부산강서구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

8월 영아(1~2세) 죽식형 식단표

부산신호1차부영
사랑으로어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 🍷 푸드브릿지 날

(8월의 식재료: 열무)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	8/31				🎂 생일상 🎂	1
오전간식	근대죽				청경채죽⑤④	흰살생선죽⑤④
점심	백미밥 들깨시래깃국⑤④ (저염)찜 닭⑤④⑩ 어묵파프리카볶음⑤④ 나박김치	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			찰쌀밥 황태미역국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 숙주나물 백김치	꼬마김밥①⑤⑩ (달걀, 당근, 단무지) 우동장국⑤④ 백김치
오후간식	🍌 파인애플 & 어린이치즈②				치즈빵①②⑤④ & 우유②	미니약과①②⑤④ & 두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	398.6/17.8				435.2/17.4	357.3/10
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	🍌 배	🍌 사과	🍌 수박	미역죽⑤④	파프리카죽	찰쌀닭죽⑥
점심	소고기채소주먹밥⑤④ ⑩ 복어국⑤④ 백김치	카레라이스②⑤④⑩⑫ ⑬⑭ 애호박양파국⑤④ 백김치	훈제오리볶음밥 팽이버섯미소장국⑤④ 나박김치	백미밥 안매운육개장⑤④⑩ 두부구이&양념장⑤④ 김자반⑤ 나박김치	수수밥 아욱국⑤④ (저염)동태살조림⑤④ 양배추당근나물 백김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤④ 백김치
오후간식	잼샌드위치①②⑤④ & 우유②	떠먹는요거트② & 씨리얼	찐고구마&우유②	밤식빵①②⑤④&우유②	🍌 찐감자&두유⑤	씨리얼&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	366.3/12.5	381.2/13.3	354.1/10.1	439.4/15.7	382/14.9	391.6/13.6
날짜	10	11	🌿 12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	🍷 소고기열무죽⑤④⑩	흑임자죽	수수양파죽⑤④	애호박죽⑤④	녹두죽	단호박죽
점심	보리밥 모듬버섯국⑤④ (저염)메추리알조림①⑤④ 미역나물⑤④ 나박김치	백미밥 근대국⑤④ 동그랑땡전①⑤④⑩⑫⑬ 무나물 백김치	삼색나물비빔밥⑤ (콩나물/고사리/당근) 유부맑은국⑤④ 청포묵무침⑤④ 백김치	차조밥 어묵국⑤④ (저염)돼지간장두루치기 ⑤④⑩ 단배추나물⑤④ 나박김치	백미밥 닭곰탕⑥ 잔멸치볶음⑤④ 브로콜리깨소스무침 ①⑤④ 백김치	오므라이스①②⑤④⑩⑫ 무채국⑤④ 청경채나물⑤④ 백김치
오후간식	🍌 찐단호박&우유②	🍌 바나나	소보로빵①②④⑤④ & 우유②	토마토스파게티②⑤ ④⑫⑬⑭⑮	🍌 수박	🍌 배
열량(kcal) /단백질(g)	414.3/18.8	407.2/11.6	433.9/11.3	432.8/16.8	394.5/19.5	389.5/10.6
날짜	🌿 17(대체공휴일)	18	19 🎂 생일상 🎂	20	21	22
오전간식	달걀죽①⑤④	양배추죽⑤④	청경채죽⑤④	장국죽⑤④⑩	전복죽⑥	감자죽⑤④
점심	소고기파프리카볶음밥 ⑤④⑩ 감자국⑤④ 아욱나물⑤④ 백김치	백미밥 🍷 (저염)멸무된장국⑤④ 가지미구이⑤④ 숙갓두부무침⑤④ 백김치	찰쌀밥 황태미역국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 백김치	귀리밥 씻은김치콩나물국⑤⑦ 오리채소볶음⑤④ 오이나물⑤④ 백김치	기장밥 순두부맑은국⑤④ (저염)돼지불고기⑤④⑩ 얼갈이나물⑤④ 나박김치	참치마요덮밥①⑤④ ⑫⑬ 팽이버섯맑은국⑤④ 백김치
오후간식	🍌 찐고구마&우유②	우영주먹밥⑤④	케이크①②⑤④ & 우유②	🍌 복숭아⑪	🍌 멜론 & 떠먹는요거트②	프렌치토스트①②⑤ ⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)	429.9/14.1	417.5/16.4	435.2/17.4	388/13.4	398.2/19	422.7/14.7
날짜	24	25	🌿 26	27	28	29
오전간식	김가루찰쌀죽	부추죽⑤④	누룽지죽	브로콜리죽⑤④	당근죽⑤④	깨죽
점심	백미밥 물만둣국⑤④⑩ 새우살애호박채전① ⑤④⑦ 참나물무침⑤④ 백김치	차조밥 잘게썬오징어국⑤④⑦ 돼지고기양파볶음⑤ ④⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 (저염)두부미소장국⑤④ 함박스테이크①⑤④ ⑩⑫⑬ 마카로니과일샐러드①⑤ 나박김치	현미밥 복어달걀국①⑤④ 돈육버섯잡채⑤④⑩ 🍷 열무나물⑤④ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 (저염)소고기장조림⑤ ④⑩ 가지나물⑤④ 나박김치	백미밥 ½ 해물칼국수④⑦⑩ 나박김치
오후간식	쌀국수⑩	🍌 찐감자&우유②	🍌 토마토⑫	🍌 자두	현미병뚜기 & 우유미숫가루②⑤	고구마맛탕⑤&보리차
열량(kcal) /단백질(g)	397.9/16.1	414.6/17.5	397.7/12.6	379.7/13.1	419.6/14.9	406.1/11
원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	배추김치
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	배추
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	고춧가루
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
						콩(두부)
						참치
						동그랑땡
						오징어
						연근해산
						함박스테이크
						돼지고기
						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 ③계밀 ④땅콩 ⑤돼지 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧거 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 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.			
관 리 방 법	식품	대체식품 가이드	예시
	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 환상생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀달걀이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥
	우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 선택의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤
	고등어⑦	- 다른 생선과 고차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 북이버섯 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, 점문제 고려 시 선택의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이
	땅콩③, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 견포도 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, 닭고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 ▶ 수산물: 고등어, 명태(간조란 및 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁창(명치), 방어 ▶ 원산지 표시 대상 품목은 미용한 가공식품 포함			
원 산 지 표 시 방 법	구분	표기방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우 ▶ '국산' 또는 '국내산'으로 표시 - 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 - 연근해산 수산물: '연근해산'으로 표시	- 쌀: 국산 - 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) - 소고기(국용용): 국내산(한우) - 오징어: 연근해산
		외국산의 경우 ▶ '해당 국가명'으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	- 소고기(국용): 호주산 - 삼치(나라명): 원양산(태평양산)
	가공식품	- ▶ 포장시에 기입된 원료의 원산지 수서내로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	- 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)



8월 유아(3~5세) 죽식형 식단표

부산신호1차부영
사랑으로어린이집

영양사 전현희

[식단 테마] 🍌 자연간식 제공 날, 🌿 잔반없는 날, 🍷 푸드브릿지 날

(8월의 식재료: 열무)

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	8/31				🌸 생일상 🌸	1	
오전간식	근대죽				청경채죽⑤⑥	흰살생선죽⑤⑥	
점심	백미밥 들깨시래깃국⑤⑥ 찜 닭⑤⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑦	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				찰쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물 배추김치⑦	꼬마김밥①⑤⑩ (달걀, 당근, 단무지) 우동장국⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	🍌 파인애플 & 어린이치즈②				치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	미니와과①②⑤⑥ & 두유⑤	
열량(kcal) /단백질(g)					673.9/26.9	554.1/15.6	
날짜	3	4	5	6	7	8	
오전간식	🍌 배	🍌 사과	🍌 수박	미역죽⑤⑥	파프리카죽	찰쌀 닭죽⑩	
점심	소고기채소주먹밥⑤⑥ ⑬ 복쌈국⑤⑥ 배추김치⑦	카레라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 애호박양파국⑤⑥ 배추김치⑦	훈제오리볶음밥 팽이버섯미소장국⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑦	수수밥 아욱국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 양배추당근나물 배추김치⑦	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	떠먹는요거트② & 씨리얼	찐고구마&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	🍌 찐감자&두유⑤	씨리얼&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	567.9/19.4	590.8/20.6	550.3/15.7	681.5/24.3	592.2/23.1	606.9/21.1	
날짜	10	11	🌿 12	13	14(달복)	15(왕복절)	
오전간식	🍷 소고기열무죽⑤⑥⑬	흑임자죽	수수양파죽⑤⑥	애호박죽⑤⑥	녹두죽	단호박죽	
점심	보리밥 모듬버섯국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 근대국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물 배추김치⑦	삼색나물비빔밥⑤ (콩나물/고사리/당근) 유부맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 어묵국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 달콤탕⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 브로콜리카레소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑦	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ 무쌈국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	🍌 찐단호박&우유②	🍌 바나나	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	토마토스파게티②⑤ ⑥⑬⑭⑮⑯	🍌 수박	🍌 배	
열량(kcal) /단백질(g)	642.9/29.2	630.7/18.1	672/17.5	671.4/26	611.4/30.2	603.6/16.5	
날짜	🌿 17(대체공휴일)	18	19 🌸 생일상 🌸	20	21	22	
오전간식	달걀죽①⑤⑥	양배추죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑬	전복죽⑩	감자죽⑤⑥	
점심	소고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 🍷 열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 숙감두부부침⑤⑥ 배추김치⑦	찰쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	귀리밥 씻은김치콩나물국⑤⑦ 오리채소볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 순두부맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑦	참치마요덮밥①⑤⑥ ⑫⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	🍌 찐고구마&우유②	우영주먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥ & 우유②	🍌 복숭아⑪	🍌 멜론 & 떠먹는요거트②	프렌치토스트①②⑤ ⑥&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	665.8/21.9	646.7/25.5	673.9/26.9	601.3/20.8	612.6/29.3	654.7/22.8	
날짜	24	25	🌿 26	27	28	29	
오전간식	김가루찰쌀죽	부추죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	깨죽	
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 새우살애호박채전① ⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 돼지고기양파볶음⑤ ⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑦	백미밥 두부미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥ ⑩⑫⑬ 마카로니과일샐러드 ①⑤ 깍두기⑦	현미밥 복어달걀국①⑤⑥ 돈육버섯잡채⑤⑥⑩ 🍷 열무나물⑤⑥ 배추김치⑦	흑미밥 청경채맑은국 소고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 ½ 해물갈국수⑥⑦⑩ 깍두기⑦	
오후간식	쌀국수⑬	🍌 찐감자&우유②	🍌 토마토⑫	🍌 자두	현미병뚜기 & 우유미숫가루②⑤	고구마맛탕⑤&보리차	
열량(kcal) /단백질(g)	616.7/25.1	642.3/27.1	617.4/19.6	588.5/20.3	651.1/23	630.3/17.2	

원산지 표시	쌀	찰쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치	동태(명태)	오징어	전복	참치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	국내산	배추	국내산	러시아산	연근해산	국내산	(가)다랑어: 원양어산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기		고춧가루		동그랑땡	함박스테이크		
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산		국내산	오징어 연근해산	돼지고기 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	600~580kcal	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 사용하여 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 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧거 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마도 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	
달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 원살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀달이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥	
우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려울 경우 선택의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤	
고등어⑦	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 - 생선 제한 시 비터빈D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 북미버섯 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 선택의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이	
땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	- 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 견포도 등으로 대체 또는 세거식	

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, 닭고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 ▶ 수산물: 고등어, 명태(간조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁창(명게), 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·젖소) 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 · 삼치(가나미어): 원양산(태평양산)
	가공식품	- 포장시에 기입된 원료의 원산지 수서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)

