

영양사 전현희

[식단 테마]



자연간식 제공 날,



잔반없는 날,



푸드브릿지 날

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3 개천절
오전간식				깨죽	닭살브로콜리죽⑮	
점심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			현미밥 감자국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑮ 미역무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 나박김치	
오후간식				배	우렁주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)				396.5/13.7	411.3/18.4	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽		연근죽
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ (저염)순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀파국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 백김치
오후간식		샤인머스켓	바나나	찐 고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)		386.6/16	387.5/15.1	428.4/14.3		411.4/12.1
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	찹쌀당근죽	닭살채소죽⑮	누룽지죽	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	보리밥 콩나물국⑤ (저염)참치두부조림⑤⑥ 구운김 백김치	소고기가지덮밥⑤⑥⑮ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	백미밥 유부숙갓국⑤ (저염)소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑯ 무나물⑤⑥ 백김치	꼬마김밥①⑤⑮ (달걀, 단무지, 당근) 감자양파국 백김치
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	394.8/18.3	411.2/18.3	398.4/16.2	446.2/13	401.7/11	346.1/7.7
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑮	미역죽⑤⑥	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 백김치	차조밥 씻은김치국⑨ (저염)소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑮ 양배추당근나물 나박김치	백미밥 (저염)미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 과일샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 애호박양파국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 나박김치	현미밥 조갯살순두부국⑤⑮ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 무쌈국⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자&우유②	굴 &떠먹는요거트②	토마토⑫ &어린이치즈②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑮⑯⑱	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	422.3/18.2	395/14.1	440/16	457.4/17	429.8/18.8	372.6/12.8
날짜	26	27	28 생일상	29	30	31
오전간식	전복죽⑩	무죽	양파죽	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 (저염)얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 나박김치	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	보리밥 아욱국⑤⑥ (저염)오리간장주물럭 ⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	파인애플	찐고구마&우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	현미빵튀기&우유②	단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	392.5/14.9	435.7/14.2	461.1/15	395.6/15.2	389.1/13.4	397.1/14

원산지 표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치(국)	백김치	동태(명태)	오징어	전복		
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀·국내산	국산	배추	국산	배추	국산	러시아산	국산	국산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국산	참치	동그랑땡	돈까스		
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국산			(가)다량어: 원양산산	달고기:국산 연육:베트남산	돼지고기:국산		

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

영양사 전현희

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

(10월의 식재료: 표고버섯)

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3 개천절
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			개죽	닭살브로콜리죽⑮	개천절 
점심				현미밥 감자국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 미역무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 순살가자미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식				배	우렁주먹밥⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)				614.3/21.3	638.2/28.5	
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식	개천절 대체공휴일 	치즈죽②	두부죽⑤	파프리카죽	한글날 	연근죽
점심		백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑱ 달걀팻국① 청경채나물⑤⑥ 단무지⑬	귀리밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 ½ 어묵우동⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		샤인머스켓	바나나	찐 고구마&우유②		핫케이크①②⑤⑥ &우유②
열량(kcal) /단백질(g)		600.3/24.7	596.1/23.3	663.4/22.2		637.3/18.9
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	찰쌀당근죽	닭살채소죽⑮	누룽지죽	가지죽	애호박죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	기장밥 복어미역국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 참치두부조림⑤⑥ 구운김 배추김치⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑮ 근대국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 두부곤약탕국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부숙갓국⑤ 소고기굴소스볶음⑤ ⑥⑮⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑬ (달걀, 단무지, 당근) 감자양팻국 배추김치⑨
오후간식	키위 &떠먹는요거트②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	씨리얼⑤⑥&우유②	사과	고구마샐러드①②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	613/28.4	636.5/28.5	617.3/25.2	690.9/20.2	622.4/17.1	536.8/12
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	청경채죽⑤⑥	근대죽	흰살생선죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑮	미역죽⑤⑥	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리나물 배추김치⑨	차조밥 씻은김치국⑨ 소고기매추리알조림① ⑤⑥⑮ 양배추당근나물 깍두기⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 애호박양팻국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 조갯살순두부국⑤⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 무쌈국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자&우유②	굴 &떠먹는요거트②	토마토⑫ &어린이치즈②	표고버섯크림파스타 ②⑤⑥⑮⑱	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼
열량(kcal) /단백질(g)	654.1/28.3	613.2/22	681.4/24.9	679.6/28.6	665.5/29.2	577.6/19.9
날짜	26	27	28 생일상	29	30	31
오전간식	전복죽⑩	무죽	양파죽	양배추죽⑤⑥	흑임자죽	황태죽
점심	녹두밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤ ⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 오리간장주물럭⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	파인애플	찐 고구마&우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	현미빵튀기&우유②	단감	우유미숫가루②⑤
열량(kcal) /단백질(g)	607.9/23.6	675.8/22.1	668/21.9	613/23.5	604.1/20.7	615.4/21.7

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치	동태(명태)	오징어	전복	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀:국내산	국산	배추	국산	러시아산	국산	(가)다랑어: 원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(순두부)	고춧가루	국산	동그랑땡	돈까스	
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국산		국산	닭고기:국산	돼지고기:국산	

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



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	잔반 없는 날 - 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	푸드브릿지 - 식재료 노출을 통한 편식 개선 유도
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥달걀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준조리법을 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 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①① → 두부구이&양념장⑤⑥
	우유②	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤
	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	돼지고기⑤⑥⑩ → 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 제거식

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물: 쌀(잡쌀, 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			
원 산 지 표 시 방 법	구분	표기방법	예시
	농축수산물	▶ '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(복음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
	가공식품	▶ '해당 국가명' 으로 표시 - 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
		▶ 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 - '외국산'(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)

