부산강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 유아(3~5세) 혼합형 식단표

영양사 전현희

[식단 테마] 자연간식 제공 날, 잔반없는 날, 푸드브릿지 날

공군 제5공중기동비행단 해성어린이집

조리장 조서영/조리사 강민정

(11월의 식재료: 브로콜리)

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	스크램블에그①②⑤	깨죽	양파죽	사과		마시는플레인요거트②
점심	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숙주나물 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 어묵국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 단무지⑬	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 양배추당근나물 깍두기⑨		참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박&우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤		미니약과①②⑤⑥&두유⑤
추가간식	크림치즈 카나페①②⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	598/28.5	656.8/24.5	649.7/22.2	637.3/27.2	600/19.3	595.9/23.9
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	파인애플	떠먹는연두부⑤	열무죽⑤⑥	귤	찹쌀당근죽	어린이치즈②
점심	흑미밥 애호박양팟국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	귀리밥 청경채된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레볶음밥②⑤⑥ ⑫⑮⑯⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 돼지간장두루치기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥½ 칼국수⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥ &둥굴레차	찐감자&우유②	브로콜리스프② &크루통①②⑤⑥	씨리얼&우유②	다진유부주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥ &두유⑤
추가간식		무화과 샐러드②⑥			수제 단호박스프⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	616.9/25.6	594.7/27.7	638.4/22	645.6/22.6	640.1/20.7	582.1/19.9
날짜	16	17	18	19	생일상	21
오전간식	배	새우살죽⑨	바나나	토마토⑫&어린이치즈②	배	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	녹두밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니사과요거트 샐러드②⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑯	현미뻥튀기&우유②	찐고구마&보리차	달걀샌드위치①②⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥
추가간식		사과양배추요거트드레싱①②	그릭 오이샐러드②⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	664.8/26.2	631.2/30.5	616.4/18.7	642.3/25.6	605.3/22.4	579.1/24.6
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	단감	사과	파인애플 &떠먹는요거트②	전복죽⑱	소고기채소죽⑤⑥⑯	으깬감자범벅①⑤
점심	현미밥 참나물맑은국 탕수육①⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리나물 배추김치⑨	새우파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 유부쑥갓국⑤ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 돼지매실청불고기⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨	귀리밥 열무된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 배추맑은국 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	우동⑤⑥	어묵바①②⑤⑥⑫⑬
추가간식	수제 블루베리 바나나 스무디②			수제 고구마라페⑥		
열량(kcal)/단백질(g)	624.2/20.9	596.5/22.3	605.4/25.2	613.8/25.5	646.4/30.5	547.6/18.9
날짜	30					
오전간식	귤					
점심	기장밥 소고기뭇국⑯ 잘게썬오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②					
추가간식						
열량(kcal)/단백질(g)	613.5/25.5					

<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.

원산지표시	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	콩(두부)	배추김치		고등어	오징어	전복	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	국내산	연근해산	국내산	(가)다랑어:원양산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(연두부)	콩(순두부)	고춧가루	국내산	해물완자	함박스테이크	탕수육	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산			연육:외국산 오징어:외국산	닭고기,돼지고기 : 국내산	돼지고기:국내산	

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

부산강서구어린이·사회복지급식관리지원센터 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	잔반 없는 날	푸드브릿지
- 주 3회 최소 조리 식품 제공	- 매주 수요일 잔반 없는 날 운영	- 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) ⑲잣
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품 번호는 표준조리법을 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품 번호를 시설에서 표시해야 합니다.

관리방법	식품	대체식품 가이드	예시
	달걀①	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 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	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(찹쌀, 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 표시방법	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: 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)