

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)	
오전간식	취나물죽⑤⑥	전복죽⑩			타락죽②	부추죽⑤⑥	
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ (저염)순살찜닭⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	보리밥 애호박양파국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치			백미밥 순두부맑은국⑤ (저염)간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 들깨무나물 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 나박김치	
오후간식	미니약과①②⑤⑥ &우유②	🍓참외	🍏사과	🍓찐감자&우유②			
열량(kcal) /단백질(g)	416.1/17.4	384.7/15.5			399.5/17.5	404.4/16.5	
날짜	8	9	10 🌿 생일상 🌿	11	12	13	
오전간식	양배추죽⑤⑥	우엉죽⑤⑥	수수채소죽⑤⑥	🍌닭살가지죽⑩	오트밀죽②	두부죽⑤	
점심	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 백김치	현미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ (저염)메추리알조림① ⑤⑥(두부조림) 비름나물⑤⑥ 나박김치	참쌀밥 미역국⑤⑥ (저염)돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	흑미밥 (저염)호박익힌장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤ ⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 유부숙갓국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 나박김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀찜국① 단무지⑩	
오후간식	🍓찐고구마&우유②	🍌바나나&두유⑤	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩ ⑬⑭⑮	🍊오렌지	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	424.3/15.7	430/16	443/16.1	419.8/16.6	396/13.7	405/16.3	
날짜	15	16	17 🌿	18	19	20	
오전간식	양파죽	녹두죽	잔멸치채소죽⑤⑥	치즈죽②	깨죽	참나물죽⑤⑥	
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ (저염)오징어간장조림⑤ ⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	기장밥 (저염)근대된장국⑤⑥ 🍌돼지고기가지볶음⑤ ⑥⑩ 숙주나물 백김치	닭살양배추덮밥⑤⑥⑩⑮ 아욱맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부버섯찌개⑤⑥ 생선까스&타르타르소 스①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	보리밥 씻은김치국⑨ 소고기굴소스볶음⑤ ⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	잔치국수⑥ 백미밥1/2 백김치	
오후간식	소고기야채주먹밥⑤⑥ ⑮	단팥빵①②⑤⑥&우유②	🍓찐단호박&사과주스	🍌배	🍓참외	고구마맛탕⑤&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	411.1/15.2	405.2/16.4	387.5/14.8	422.6/17	395.9/12.1	400.6/9.9	
날짜	22	23	24 🌿	25	26	27	
오전간식	기장채소죽⑤⑥	버섯죽	새우살죽⑨	누룽지죽	근대죽	흑임자죽	
점심	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 시금치나물 나박김치	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ (저염)대구살조림⑤⑥ 브로콜리개소스무침① ⑤⑥ 백김치	소고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑩ 청경채맑은국 🍌가지튀김①⑤⑥ 백김치	차조밥 (저염)열갈이된장국⑤⑥ 닭살카레볶음②⑤⑥⑩ ⑬⑭ 취나물무침⑤⑥ 나박김치	백미밥 무쌈국⑤⑥ (저염)돼지고기장조림⑤ ⑥⑩ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 백김치	참치마요덮밥①⑤⑥ ⑮⑯ 우동장국⑤⑥ 백김치	
오후간식	🍓씨없는포도	🍓복숭아⑩	치즈빵①②⑤⑥&우유②	🍌찐고구마&두유⑤	칼국수⑥	우유미숫가루②⑤	
열량(kcal) /단백질(g)	386.7/12.9	395.6/14.4	442.8/15.2	419.3/14.7	440.1/16.4	425.9/17.8	
날짜	29	30	<p><알레르기 유발식품></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>* 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>				
오전간식	애호박죽⑤⑥	김가루참쌀죽					
점심	백미밥 조갯살부추국⑩ 채소달걀말이①⑤ (두부구이) 아욱나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 열무맑은국⑤⑥ (저염)소불고기⑤⑥⑩ 양배추당근나물 나박김치					
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	🍓블루베리 &떠먹는요거트②					
열량(kcal) /단백질(g)	439.2/17.1	388.1/16.6					

원산지 표시	쌀	참쌀	현미	흑미	누룽지	백김치		오리고기	오징어	전복	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산	쌀: 국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	(가)다량어: 원양산(태평양)
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(두부)	콩(순두부)		생선까스	동태살		
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		민대구: 국내산	러시아산		

*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 사용하여 소화기 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 - 환산생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①③ → 두부구이&양념장⑤⑥
우유②	- 밀치, 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, 닭고기⑧, 소고기⑯)	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑩⑯ → 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 제거시	

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(명게), 방어			
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
원산지 표시방법	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 '외국산'으로 표시 가능	- 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)