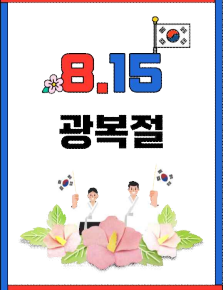
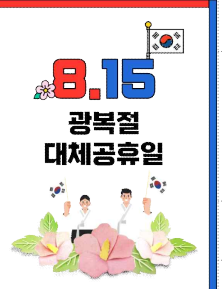


구분	월	화	수	목	금	토
날짜	8/31					1
오전간식	파인애플 &어린이치즈②					마시는플레인요거트②
점심	백미밥 들깨시래깃국⑤⑥ (저염)짬뽕⑤④⑬ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 나박김치	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				꼬마김밥①⑤⑬ (달걀,당근,단무지) 우동장국⑤④ 백김치
오후간식	소고기오이주먹밥⑤ ⑥⑯					미니약과①②⑤⑥ &두유⑤
열량(kcal) /단백질(g)	436.9/20.2					337.5/9.2
날짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	토마토⑫	사과	배	수제토마토주스⑫	파프리카죽	어린이치즈②
점심	목살굴소스볶음밥⑤⑥ ⑩⑱ 만둣국⑤⑥⑩ 나박김치	카레라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑱ 애호박양파국⑤⑥ 백김치	소고기채소주먹밥⑤⑥ ⑬ 복어국⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 김자반⑤ 나박김치	수수밥 아욱국⑤⑥ (저염)동태살조림⑤⑥ 양배추당근나물 백김치	백미밥 ½ 잔치국수⑤⑥ 백김치
오후간식	꿀호떡①②⑤⑥ &우유②	떠먹는요거트② &씨리얼	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	찐감자와두유⑤	에그모닝빵①②⑤⑥ &오렌지주스
열량(kcal) /단백질(g)	358.3/13.6	381.2/13.3	366.3/12.5	389.4/14.9	382/14.9	346.4/11.6
날짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	😊소고기열무죽⑤⑥⑬	바나나	자두	애호박죽⑤⑥	수박	
점심	보리밥 모듬버섯국⑤⑥ (저염)매추리알조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 근대국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑱ 무나물 백김치	삼색나물비빔밥⑤ (콩나물/고사리/당근) 유부맑은국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ (저염)돼지간장두루치기 ⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 달콤탕⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐단호박&우유②	크림스프②⑤⑥⑬⑱ &크루통①②⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	토마토스파게티②⑤ ⑥⑫⑬⑱	물만두⑤⑥⑩	
열량(kcal) /단백질(g)	414.3/18.8	383.1/10.9	388.3/10.3	432.8/16.8	388.6/20	
날짜	17(대체공휴일)	18	19	20	21	22
오전간식		양배추죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	복숭아⑪	멜론 &떠먹는요거트②	으깬감자범벅①⑤
점심		백미밥 😊(저염)열무된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 숙갓두부무침⑤⑥ 백김치	소고기파프리카볶음밥⑤ ⑥⑬ 감자국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 씻은김치콩나물국⑤⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	기장밥 들깨미역국⑤⑥ (저염)돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 나박김치	참치마요덮밥①⑤⑥ ⑫⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 백김치
오후간식		우영주먹밥⑤⑥	찐고구마&두유⑤	씨리얼&우유②	삶은달걀①&식혜	프렌치토스트①②⑤ ⑥&우유②
열량(kcal) /단백질(g)		417.5/16.4	426.6/14.1	419.1/13.6	416.6/20	398.4/14
날짜	24	25	26 ㉔생일상㉔	27	28	29
오전간식	바나나	부추죽⑤⑥	수박	자두	전복죽⑧	브로콜리스크램블에그 ①②⑤
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 새우살애호박채전① ⑤⑥⑨ 참나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 돼지고기양파볶음⑤ ⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치	찹쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물 백김치	현미밥 북어달걀국①⑤⑥ 돈육버섯찹제⑤⑥⑩ 😊열무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 청경채맑은국 (저염)소고기장조림⑤ ⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 ½ 해물칼국수④⑨⑰ 나박김치
오후간식	현미빵튀기&우유②	볶음우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥ &우유②	치즈스틱①②⑤⑥ &보리차	단호박샐러드①②⑤	로제리조또②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑰
열량(kcal) /단백질(g)	387.8/13.3	408.1/15.9	387.6/17.2	400.4/16.5	411.1/13.9	379.8/12.9

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	콩(두부)	배추김치		백김치		동태(명태)	오징어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	배추	국내산	러시아산	연근해산	연근해산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	오리고기	고춧가루	국내산			참치	등그랑탕	함박스테이크
	국내산 (하운)	국내산 (하운)	국내산	국내산	국내산					(가)다랑어: 월양산	돼지고기: 국내산	소고기:국내산 돼지고기:국내산



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) 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 - 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, 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(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 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)



8월 영아(1~2세) 연장형 식단표

※ 본 식단은 식생활안전관리원 식단을 사용하였습니다.

구분	월	화	수	목	금
날짜	3	4	5	6	7
저녁	현미밥 근대맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 브로콜리채소볶음⑤⑥ 나박김치	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 콩나물돼지고기볶음⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱국⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 연두부&흑미자드레싱①⑤ 백김치	귀리밥 애호박양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 가지나물⑤⑥ 나박김치
열량(kcal)/ 단백질(g)	209.3/7.6	242.9/9.8	222.9/11.6	254.5/10.8	234.6/8.1
날짜	10	11	12	13	14
저녁	백미밥 소고기뭇국⑩ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 고구마순들깨나물⑤⑥ 백김치	기장밥 달걀찜국① 오징어간장조림⑤⑥⑦ 버섯나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 청경채맑은국 찜닭⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	짜장라이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 다시마무침국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 단무지⑩	보리밥 감자국⑤⑥ 소고기단호박볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치
열량(kcal)/ 단백질(g)	265.2/11.2	217.3/12	218.4/13.4	259.2/8.7	243/12.2
날짜	17(대체공휴일)	18	19	20	21
저녁		수수밥 숙주맑은국 순살달걀비⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 동태탕⑤⑥ 두부치즈구이②⑤ 열무나물⑤⑥ 백김치	현미밥 버섯뭇국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 나박김치
열량(kcal)/ 단백질(g)		247.1/9.3	276.8/12.8	246.7/12.3	250.4/9.7
날짜	24	25	26	27	28
저녁	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리찜 미역나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 아욱나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 콩나물국⑤ 오물렛①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 나박김치	백미밥 새우살탕국⑤⑥⑦ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리나물 백김치
열량(kcal)/ 단백질(g)	252.3/9.6	248.1/10.5	245.3/11.6	260.3/12.7	259.1/13.7
날짜	31				
저녁	녹두밥 열무맑은국⑤⑥⑦ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 무나물 백김치	<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.			
열량(kcal)/ 단백질(g)	229/10.3				

원산지 표시	쌀	잡쌀	현미	흑미	콩(두부)	백김치		고등어	오징어	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	국내산	연근해산	연근해산	러시아산
	소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기	콩(연두부)			너비아니	탕수육	훈제오리
	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산			돼지고기: 외국산	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산

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

8월 ☺ 푸드브릿지: 열무



초록색 열무에 대해 알아볼까요?



열무는 엄지손가락만큼 작은 뿌리에 길~쭉한 줄기를 가지고 있어요.
초록색 잎을 만져보면 부드럽고 풀밭처럼 싱그러운 향기가 나요.
열무에는 비타민이 많이 들어있어서 우리 몸을 튼튼하게 해주고,
눈이 반짝~반짝 잘 보이게 도와줘요!

♥ 맛있는 열무 많이 먹고 건강한 어린이가 되어 볼까요? ♥

[1단계] 친해지기: 열무를 이용해서 재밌게 놀아볼까요?



열무로 부채 꾸미기

1. 열무의 모양을 관찰한 후, 향과 촉감을 느껴본다.
2. 칼로 열무의 잎을 부채 길이에 맞게 잘라준다.
3. 자른 열무를 이용해 부채를 꾸며준다.

※ 활동지는 센터블로그 식단 게시물에 제공될 예정이오니 블로그에서 확인 부탁드립니다.

[2,3,4단계] 열무를 맛있게 먹어볼 차례예요!

[2단계]
간접노출



'소고기열무죽' (10일 오전 간식)

다진 열무를 소고기와 함께 죽으로 조리

[3단계]
소극적노출



'열무된장국' (18일 점심)

한 입 크기로 자른 열무를 푹 익혀 거부감없이 먹을 수 있도록 조리

[4단계]
적극적노출



'열무나물' (27일 점심)

열무 본연의 맛을 느낄 수 있도록 나물로 조리



부산강서구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management