

한뜰린 어린이집
7월 식단표 (만0-2세, 죽식형)



쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품		김치		콩		
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
참치		미트볼			돈까스			떡갈비		
가다랑어 : 원양어산		돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

생일원아 : 7월 6일 이로운

7월 식단 구성 안내	
8[수] 짹짹데이	아이들이 선호하는 식재료와 조리법을 적용하여 '다 먹는 날' 메뉴를 구성합니다.
9[목] 삼삼데이	나트륨 배출에 도움이 되는 식재료를 활용한 메뉴를 적용합니다. 국은 건더기 위주로 섭취할 수 있도록 충분히 제공합니다.
23[목] 지구데이🌍	기후 위기를 극복하는 탄소 저감화 실천을 위해 저탄소 식품으로 구성된 메뉴를 제공합니다.
생일식단	기관 상황에 맞는 생일식단을 선택하여 사용할 수 있도록 행사메뉴를 제공합니다.

알레르기 유발식품 안내

▶ 식단 내 포함된 대표 알레르기의 대체 식품군 및 조리 시 주의사항

알레르기 식품	대체 식품군	조리 시 주의사항
①난류	고기, 생선류, 두부, 콩류	- 냄비나 프라이팬 등 조리도구를 돌려쓰지 않습니다. (가능하면 식품 알레르기 어린이 전용 조리기구를 준비하여 사용합니다.) - 버무리는 음식은 우선 알레르기 유발식품 제거 메뉴부터 만듭니다. - 알레르기 유발식품 제거 메뉴는 다른 그릇에 보관하며 라벨을 붙여 관리합니다.
②우유	두유	
⑥밀	쌀, 옥수수, 감자, 고구마	

▶ 자주 사용하는 조미료의 알레르기 번호
* 제조사에 따라 다를 수 있으므로, 제품 사용 시 식품표시사항을 반드시 확인하여 주시기 바랍니다.

구분	알레르기 번호	구분	알레르기 번호	구분	알레르기 번호
콩기름	⑤ 대두	된장	⑤ 대두 ⑥ 밀	마요네즈	① 난류 ⑤ 대두
간장	⑤ 대두 ⑥ 밀	굴소스	⑱ 조개류	카레분말	⑥ 밀
토마토 파스타소스	② 우유 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑫ 토마토 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑱ 조개류	돈까스소스	⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑫ 토마토 ⑯ 쇠고기	짜장분말	⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑩ 돼지고기

1-2세 식단 안내

- ▶ **제철과일, 채소스틱**의 구체적인 메뉴명을 기재하여 사용하시기 바랍니다.
- ▶ [메뉴명] : 대체가능한 식재료 또는 메뉴를 의미하며, 선택하지 않은 식재료 또는 메뉴는 삭제하여 사용하시기 바랍니다.
- ▶ 기관 및 식품수급 상황에 따른 식단 변경 시 동일 식품군·동일 조리법으로 대체 가능합니다.
- ▶ 죽간식 조리 시 주재료 외 당근, 양파를 추가하여 조리해 주시기 바랍니다.
- ▶ 추가로 제공하는 간식류는 당 함량이 낮은 식품으로 제공해 주시기 바랍니다.
- ▶ 표면이 둥글고 미끄러운 식재료는 작게 자르고, 껍질을 제거하여 제공하는 등 안전에 유의해 주시기 바랍니다.
(메추리알, 방울토마토, 포도, 둥근어묵 등)
- ▶ 수분이 적은 메뉴는 물 또는 음료와 함께 제공해주시기 바랍니다.(빵, 주먹밥, 찐감자, 찐고구마, 찐단호박 등)
- ▶ 만 1세 초기(12-15개월) 유아는 발달상황에 따라 보호자의 확인 후 이유식 후식 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을 변경하여 제공해 주시기 바랍니다.

생일식단 안내

- ▶ 생일식단은 별도의 감수 없이 필요한 날에 사용하실 수 있습니다.
(△ 일부 메뉴만 발체하여 사용하는 경우에는 해당되지 않습니다.)
 - ▶ 생일식단 케이크는 빵류에 해당하므로, 동일 식품군(머핀, 롤케이크, 카스테라 등)내에서 변경하여 사용가능합니다.
 - ▶ 영유아의 건강한 식습관을 위해 당분과 크림 함량이 적은 빵류로 선택하여 사용하시기 바랍니다.
- ※ 죽식형(만 1-2세 식단)

일자	날짜[요일] 생일식단	날짜[요일] 생일식단	6[월] 생일식단	날짜[요일] 생일식단	날짜[요일] 생일식단
오전간식	단호박죽	누룽지죽	단호박죽	채소죽	단호박죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 과일샐러드+요거트D② 깍두기⑨	백미밥 돌깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]
오후간식	케이크①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②
열량/단백질	471/15	479/18	466/15	479/17	445/17

가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)				
원산지 추가표시	-	닭강정	돈까스	-
-	-	닭고기 : ____산	돼지고기 : ____산	-
				동그랑땡
				돼지고기 : ____산