

양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

구분	내용																				
식단안내 및 활용	▶ 식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시(정보공개포털, 부모안내, 게시판 등) ▶ 재원하는 원아의 연령 및 발달 단계를 고려하여 식단 계획 ①이유식(초기, 중기, 후기) ②만1-2세 ③만3-5세 ▶ 추가적인 급식이 제공될 경우, 그에 따른 식단 계획 ex)연장형 식단, 특별 식단(생일식, 견학식) ▶ 식단표에 기재된 정보는 삭제하지 않고 그대로 제공 ①연령표시(만1-2세, 만3-5세) : 「어린이집평가매뉴얼 3-2-1」, 「부모모니터링단 운영매뉴얼3-1」 ②열량, 단백질 ③식품알레르기유발물질 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률 시행규칙」 제5조제1항 근거 ▶ 올바른 방법으로 식단 수정 ①영양사에게 식단감수 요청 ②자체 수정(식단의 50% 미만으로 동일 식품군 내 동일 조리법 변경)																				
식품 알레르기	▶ 식품알레르기 유발 식품 표시 <table><tr><td>①난류</td><td>②우유</td><td>③메밀</td><td>④땅콩</td><td>⑤대두</td><td>⑥밀</td><td>⑦고등어</td><td>⑧게</td><td>⑨새우</td><td>⑩돼지고기</td></tr><tr><td>⑪복숭아</td><td>⑫토마토</td><td>⑬야채산류</td><td>⑭호두</td><td>⑮닭고기</td><td>⑯쇠고기</td><td>⑰오징어</td><td colspan="2">⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)</td><td>⑲잣</td></tr></table> *원에서 사용하는 식재료에 따라 해당표시는 달라질 수 있으므로 식품알레르기 유발물질 표시사항을 확인 후 번호 기입 ▶ 식품 알레르기 올바른 관리 ①입소시 식품 알레르기 조사 실시(매년 권장) 및 식품 알레르기 지침서 마련 ②학부모 상담을 통한 동의서 작성 및 보관 ③식품 알레르기 대응(대체식, 제거식 기록 및 응급상황 대처 교육 실시 등) ④식품 알레르기 통제(지속적인 모니터링 실시 및 학부모 정기 면담 등) ▶ 식품 알레르기 급식관리 ①대체식 : 원인 식품과 영양학적으로 비슷한 식품을 선택하여 제공 ②가정식(도시락) : 가정에서 제공 받은 대체 식품(보호자 동의서 받아 제공) ③제거식 : 원인 식품에 해당하는 재료가 부재료 & 양념류인 경우, 제거 가능 *제공된 대체식/가정식/제거식 등은 반드시 기록하여 관리(운영일지, 급식일지, 알림장 등) *알레르기 포함 메뉴 교체가 어려울 경우, 센터 '식단감수'를 요청하여 식단 변경 가능	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야채산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣
①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기												
⑪복숭아	⑫토마토	⑬야채산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣												
원산지 표시	▶ 원산지 표시대상 품목의 원산지를 표시하여 공개(식단표, 게시판, 가정통신문 등) ▶ 원산지 표시 대상 품목(원산지표시는 메뉴명의 글씨 크기와 동일하거나 더 크게 입력) *원료 원산지가 변경되었을 경우, 식단표에 변경된 원산지로 수정 및 안내 *가공식품 식재료 사용 시 원산지 확인 후 작성(ex:떡갈비, 해물완자전 등) <table><tr><th>농축수산물</th><th>원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)</th></tr><tr><td> 농산물</td><td>쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)], 콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수] 잡쌀, 흑미, 현미, 찰쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함</td></tr><tr><td> 축산물</td><td>쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함</td></tr><tr><td> 수산물</td><td>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, *가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 해당 수산물의 가공품 포함</td></tr></table>	농축수산물	원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)	 농산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)], 콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수] 잡쌀, 흑미, 현미, 찰쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함	 축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함	 수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, *가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 해당 수산물의 가공품 포함												
농축수산물	원산지 표시 대상 품목 (29개 품목)																				
 농산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치[고춧가루, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)], 콩[두부류(가공두부,유바 제외), 콩비지, 콩국수] 잡쌀, 흑미, 현미, 찰쌀, 쌀 가공품 포함 / 해당 농산물의 가공품 포함																				
 축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 해당 축산물의 식육·포장·식육가공품 포함																				
 수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, *가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 해당 수산물의 가공품 포함																				
자연식품 제공	♣ 은 부모모니터링 지표에 따라 주 3회 이상 다양한 비타민과 무기질을 섭취할 수 있도록 신선한 과일 및 채소 간식을 제공(점심에 제공 미포함) * 공휴일 1일 : 주3회 이상 제공 *주중 공휴일이 2일 이상 : 주 3회 미만 제공																				
특별 식단 안내 (생일식, 견학식)	생일식과 견학식은 만1-2세, 만3-5세 대상으로 연 10종으로 제공되며, 원에서 사용하는 식단 유형에 맞는 특별 식단을 별도의 식단감수 없이 식단표에 기입하여 최종 식단을 발행 및 게시(식단표 안내) *식단감수를 받아야 하는 경우 → 특별 식단을 수정 또는 식재료 중복 시																				
제철 및 편식 식재료 활용 (푸드브릿지)	선호도 조사를 통한 편식 식재료와 각 계절별 제철 식재료를 활용한 메뉴들을 월별 식단에 구성하여 해당 식재료를 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이며 편식 식재료를 친숙하게 만들어 편식을 예방 * 푸드브릿지 월 2회 이상 운영																				
	어린이 기호식품 품질인증 마크는 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, “식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 제품명 검색 / 품질인증식품조회)“에서 인증 제품 확인이 가능합니다. 제품 구매 시 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 선택하여 제공해 주세요.																				

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	감자죽	브로콜리죽⑤⑥	참깨채소죽⑤⑥	멜론		
점심	나물비빔밥&간장소스 ⑤⑥ 무채국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 닭고기카레조림⑤⑥⑪ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살양파국⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑪ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 마카로니치즈샐러드 ①②⑤ 배추김치⑨		
오후간식	참외/우유②	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ /우유②	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	단팥죽/우유②		
열량/단백질	427/16	445/19	480/20	456/18		
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	단호박죽	참살무죽	양배추죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	애호박죽	블루베리
점심	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기데리야끼조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	자장된장밥⑤⑥⑩ 달걀국①⑤⑥ 오이소고기장조림 ⑤⑥⑪ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 참치양파볶음⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨배추국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑪ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑪ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	샤인머스켓/우유②	바나나요거트범벅②	볶음우동⑤⑥⑩/우유②	골드키위/우유②	약식⑤⑥/우유②
열량/단백질	472/22	434/16	441/22	440/20	433/16	472/17
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	옥수수죽	흑미채소죽⑤⑥	당근죽	청경채죽⑤⑥		망고
점심	백미밥 소고기팍국⑩ 온연두부&간장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ 어린이무생채 배추김치⑨	1/2백미밥 달콤탕⑤ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 소버섯불고기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨		굴소스채소볶음밥⑤⑩ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기강정⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참외/우유②	크로와상①②⑥/우유②	수박화채②	오렌지/우유②		또띠아피자②⑤⑥⑪ /우유②
열량/단백질	412/15	470/17	409/18	432/17		447/21
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	황태죽	고구마죽	소고기죽⑤⑥⑩	가지들깨죽	참치죽	두유⑤
점심	백미밥 사골곰국⑥⑩⑪ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음 ⑤⑥⑩⑪ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤ 청경채맑은국 생선소스&간장소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부찌국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑨ 소고기무볶음⑤⑥⑩ 건파래자반 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	바나나/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐옥수수/우유②	과일샐러드①⑤⑩
열량/단백질	452/21	422/17	459/18	449/20	456/20	453/16
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	시금치죽⑤⑥	양파치즈죽②	부추죽	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤	◆ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요. 이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료 : 오이, 감자
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑪ 치커리유자청무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	사과/우유②	시리얼/우유②	자두/우유②	참외/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	429/17	474/18	445/19	423/17	436/21	

◆ **식단 발행처** : 양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☎ 070-4164-9043 | 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ◆ **식단 접수 요청** : “식단 접수 안내서”를 참고하여 기간 내(전월 식단발송일 ~ 25일까지) 신청해주세요.
 ◆ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 급·간식 제공 시 주의사항을 숙지한 후 조리 및 제공해주세요.
 ◆ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

원산지 표시	쌀			콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	국내산	외국산				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우육육절소	육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어		명태	참치		미트볼게첩볶음 돼지고기		너비아니구이 소고기		해물완자전 오징어		떡갈비구이 돼지고기
	국내산		러시아	원양산		칠레산		호주산		페루산		칠레 호주

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	감자죽	브로콜리죽⑤⑥	참깨채소죽⑤⑥	멜론		
점심	나물비빔밥&간장소스 ⑤⑥ 무채국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 닭고기카레조림⑤⑥⑪ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살양파국⑨ 소고기당면볶음⑤⑥⑪ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 마카로니치즈샐러드 ①②⑤ 배추김치⑨		
오후간식	참외/우유②	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ /우유②	한케이크①②⑤⑥ /우유②	단팥죽/우유②		
열량/단백질	622/23	650/28	703/29	667/26		
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	단호박죽	참살무죽	양배추죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	애호박죽	블루베리
점심	백미밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기데리야끼조림 ⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	자장된장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국①⑤⑥ 오이소고기장조림 ⑤⑥⑪ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 참치양파볶음⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑪ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑪ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥ /마시는요구르트②	샤인머스켓/우유②	바나나요거트범벅②	볶음우동⑤⑥⑩/우유②	골드키위/우유②	약식⑤⑥/우유②
열량/단백질	691/33	665/25	679/33	642/28	664/24	691/25
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	옥수수죽	흑미채소죽⑤⑥	당근죽	청경채죽⑤⑥		망고
점심	백미밥 소고기찜국⑩ 온연두부&간장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부추맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ 어린이무생채 배추김치⑨	1/2백미밥 달걀찜⑤ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 소버섯불고기⑤⑥⑪ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨		굴소스채소볶음밥⑤⑩ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기강정⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참외/우유②	크로와상①②⑥/우유②	수박화채②	오렌지/우유②		또띠아피자②⑤⑥⑪ /우유②
열량/단백질	632/23	688/25	629/28	630/24		685/31
날짜	20	21	22	23	24	25
오전간식	황태죽	고구마죽	소고기죽⑤⑥⑪	가지들깨죽	참치죽	두유⑤
점심	백미밥 사골곰국⑥⑩⑪ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음 ⑤⑥⑪⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤ 청경채맑은국 생선까스&간장소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부찜국⑤⑨ 돼지고기숙주⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑨ 소고기무볶음⑤⑥⑪ 건파래자반 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑪ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	바나나/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐옥수수/우유②	과일샐러드①⑤⑪
열량/단백질	660/30	650/26	671/26	655/29	666/29	697/25
날짜	27	28	29	30	31	
오전간식	시금치죽⑤⑥	양파치즈죽②	부추죽	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤	◆ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요. 이달의 편식&제철 푸드브릿지 식재료 : 오이, 감자
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑪ 치커리유자청무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑪ 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭고기파프리카볶음 ⑤⑥⑪ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑪ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	사과/우유②	시리얼/우유②	자두/우유②	참외/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	626/24	688/27	632/27	615/25	668/33	

◆ **식단 발행처** : 양산시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀☎ 070-4164-9043 | 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ◆ **식단 감수 요청** : “식단 감수 안내서”를 참고하여 기간 내(전월 식단발송일 ~ 25일까지) 신청해주세요.
 ◆ 연령에 맞는 식단을 구비하여 게시하고, 연령에 따른 급·간식 제공 시 주의사항을 숙지한 후 조리 및 제공해주세요.
 ◆ 식단에 표기된 알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으므로 반드시 사용하는 재료 및 제품의 표시사항을 확인해주세요.

원산지 표시	쌀			콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	국내산	외국산				배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우육육절소	육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어		명태	참치		미트볼계첩볶음		너비아니구이	해물완자전		떡갈비구이	
						돼지고기		소고기	오징어		돼지고기	
	국내산		러시아	원양산		칠레산		호주산	페루산		칠레	
											호주	