



♣ 부산남동구어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단은

- 만 1~2세 영아의 하루 권장열량 1,000 kcal(단백질 권장섭취량 15g)
- 만 3~5세 유아의 하루 권장열량 1,400 kcal(단백질 권장섭취량 20g)을 기준으로 작성하였습니다.
- 식단에 표시된 우유 및 유제품을 포함하여, 어린이는 하루 2회의 우유 및 유제품 섭취를 권장합니다.
- 식단의 모든 메뉴는 만3~5세 기준의 “표준레시피”입니다.

♣ 알레르기 유발식품 표기 - 표시대상 식품 원료(총 12종) : 식품의약품안전처

1. 난류 및 가금류 / 2. 우유 / 3. 메밀 / 4. 땅콩 / 5. 대두 / 6. 밀 / 7. 고등어 / 8. 게 /
 9. 새우 / 10. 돼지고기 / 11. 복숭아 / 12. 토마토
- 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한합니다.

♣ 2015년 3월 식단기준 원산지 표시

- “농수산물의 원산지표시에 관한 법률” 시행령 · 시행규칙이 2013년 6월 28일부로 개정되었습니다.
- 식단에 사용 시에는 아래사항에 준수하여 해당되는 **원산지를 꼭!!** 표시해 주시기 바랍니다.
- 육류 및 가금류 : 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양 포함)
- 쌀 (잡곡 포함 : 찰쌀, 현미, 흑미 등 쌀의 형태가 유지된 것)
- 김치 : 배추김치, 고춧가루
- 수산물 9종 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 고등어, 갈치, 명태(건조된 것 제외: 복어), 살아있는 수산물
- 쇠고기 : 국내산의 경우 “국내산”으로 표시하고 식육의 종류를 한우, 육우, 젓소로 구분하여 표시합니다.
국내산 한우는 3등급 이상 사용해야 하며 몇 등급인지 정확하게 표시합니다.
수입산의 경우 수입국가명을 표시합니다.

※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기방법 ex) 쇠고기탕국 : 쇠고기 (국내산 육우)

※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기방법 ex) 쇠고기탕국 : 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루					(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태 <- 건조한 것 제외)	
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	고등어	
										산	산

♣ 그린데이(채소이야기) - 시금치이야기 : 매주 목요일

2014년 4차 순회방문시 원장님들을 대상으로 식단요구도 조사를 한 결과, 어린이들이 육류에 비해 채소류를 좋아하지 않았습다. 그 결과를 바탕으로 어린이들이 지금보다 채소와 친숙해지고 좋아할 수 있도록 매달 채소 한가지를 정해 일주일에 한번(목요일) 지속적으로 제공하기로 하였습니다.

★ 시금치이야기 ★

- 4월 2일(목) : 시금치죽
- 4월 9일(목) : 시금치된장국
- 4월 16일(목) : 시금치나물
- 4월 23일(목) : 시금치데리야끼볶음밥
- 4월 30일(목) : 시금치스무디

♣ 착한간식데이(매주 월요일) : 저당 · 저염간식으로 제공

♣ 일품데이(매주 수요일) : 일품메뉴로 제공

♣ 4월의 제철음식

- 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 쑥, 상추, 봄동, 두릅, 아스파라거스, 달래 / 도미, 조기, 방어포, 병어, 키조개, 김, 갈치, 고등어, 꽃게, 주꾸미 / 딸기, 토마토, 참외 등

♣ 식단변경 및 감수요청


- 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군 내에서 다른 식품(동일 조리방법)으로 대체하여 사용하실 수 있습니다.
- 식단은 최대한 변경하지 않으며 불가피하게 변경해야 하는 경우에는 함께 보내드리는 식단감수요청서를 꼭 읽어보시고, 작성한 뒤 담당자에게 보내주시기 바랍니다. 같은 식품군 내에서 메뉴를 변경할 시에는 식단감수 요청이 필요 없습니다. (동일 조리방법만 허용)


★ 식단감수요청은 부산남동구어린이급식관리지원센터에 등록된 시설에 한 합니다. ★


구 분	대체가능한 식품의 예	
밥	검정콩밥, 팥밥, 차조밥, 수수밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 • 밥은 잡곡종류로 어린이집 · 유치원에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
국	고깃국	쇠고기국, 동태찌개, 육개장, 닭곰탕, 어묵국 등
	채소국	콩나물국, 감자국, 미역국, 배추국, 열무국, 버섯국, 토란국 등
주반찬	육류	돼지고기(쇠고기)장조림, 닭볶음탕, 돼지고기두루치기, 불고기 등
	어류	콩치조림/구이, 고등어조림/구이, 갈치조림/구이, 연어구이, 오징어볶음 등
	알류 · 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이
나물(숙채)	콩나물, 숙주나물, 무나물, 호박, 시금치, 고사리, 브로콜리, 참나물, 미나리, 연근, 버섯 등	
나물(생채)	상추, 배추, 부추, 치커리, 청경채, 도라지, 오이 등	
배추김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 동치미, 총각김치, 석박지 등	
제철과일	사과, 배, 수박, 포도, 딸기, 복숭아, 자두, 참외, 자두, 토마토 등	
떡	시루떡, 바람떡, 구름떡, 백설기 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	단팥빵, 크림빵, 소보로, 카스테라, 팬케이크, 모닝빵, 식빵, 롤케이크 등	
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체합니다.	

♣ 간식 선택과 제공할 때 유의사항

연령	식품	유의 사항
1~2세	아몬드, 땅콩, 콩류 등	• 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피해야 하며, 제공시는 잘게 부수거나, 얇게 썰어 제공할 수 있으나 주의를 요함. • 알레르기에도 유의해야 함.
	포도	• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 하나 주의를 요함.
	메추리알, 새알심, 방울토마토 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	• 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함. • 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의 함. • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
1~5세	파인애플	• 브로멜린이라는 단백질을 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 주의함.
	인절미, 경단 등 고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵 젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	• 찹쌀로 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의함. • 음료와 함께 제공하지 않으며 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
		• 형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 항상 주의함.

 조리 시 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(다시멸치, 다시마)를 사용하도록 해주세요.

 생채소와 생으로 먹는 과일을 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 실시하여 주시고, 세제와 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 행구어 주세요.

 어린이의 건강을 위해 최대한 가공식품은 자제해주세요.