

영양사: 정아윤

♣ **착한간식데이:** 월 1회 이상 저당·저염 건강간식 제공  
 ♣ **저염데이:** 나트륨 저감화를 위하여 **국없는날** 또는 **승농**을 선택하여 제공  
 ♣ **그린데이(목요일):** 2월의 채소(양배추, 청경채)메뉴 제공  
 ♣ 식단은 식품수급사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다.  
 ♣ 대표적인 알레르기 유발식품 표기(총 22종)  
 ①난류/ ②우유/ ③메밀/ ④땅콩/ ⑤대두/ ⑥밀/ ⑦고등어/ ⑧게/ ⑨새우/ ⑩돼지고기/ ⑪복숭아/  
 ⑫토마토/ ⑬아황산염/ ⑭호두/ ⑮닭고기/ ⑯쇠고기/ ⑰오징어/ ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함)/ ⑲잣  
 ※ 각 메뉴별 알레르기 번호는 센터 제공 레시표 기준입니다.  
 ※ 영아에게는 고춧가루, 마늘 등 자극적인 재료를 최소한 사용하며, 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

\* 일괄 원산지 표시와 다르게 제공하는 가공품의 원산지는 일별 원산지표시 칸에 표기하였습니다.

# 식단 안내문

## ◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준

<출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020>



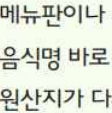
연령구분	에너지(kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질(g)	비타민A(μg RAE)	비타민C(mg)	티아민(mg)	리보플라빈(mg)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
만 1-2세	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	810
만 3-5세	1,400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

## ◎ 원산지 의무 표시 품목 (24품목)

 <b>쇠고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함) <small>* 국내산의 경우 한우, 정소, 육우 구분 표시</small>	 <b>돼지고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)	 <b>닭고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)	 <b>오리고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)	 <b>양고기</b> (식육·포장육·식육가공품 포함)	 <b>염소고기</b> (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)
 <b>쌀(밥, 죽, 누룽지)</b> (찰쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)	 <b>배추김치</b> (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 열갈이 배추, 봉봉배추 포함)	 <b>콩</b> (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 우바는 제외, 콩가공품 포함)	 <b>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미</b> (해당 수산물 가공품 포함)		

## ◎ 원산지 표시 방법

	<b>글자 크기</b> 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
	<b>표시 위치</b> 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)
	<b>혼합 표시</b> 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

- ※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 한우)
- ※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)
- ※ 자세한 원산지표시 방법은 「센터홈페이지 > 정보마당 > 월간식단 > 공지사항 식단표 내 원산지표시 방법」을 참고해주세요.

## ◎ 알레르기 유발식품 표기 - 표시대상 식품 원료(총 22종): 식품의약품안전처

1. 난류	2. 우유	3. 메밀	4. 땅콩	5. 대두	6. 밀	7. 고등어	8. 게	9. 새우	10. 돼지고기
11. 복숭아	12. 토마토	13. 아황산염	14. 호두	15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)	19. 잣	

- ※ 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
- ※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표기하였습니다.

## ◎ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴 구성

구분	내용					
선택형 생일식단	- 분기별로 제공하는 4종의 생일식단을 급식소 상황에 맞게 활용해주세요.					
	날짜		생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4
	열량(kcal)/ 단백질(g)	만1~2세	395/17	496/18	438/17	442/15
		만3~5세	573/24	686/22	636/24	645/21
	오전간식		굴	딸기	사과	키위
	점심		차조밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 생선까스②⑤⑥/ 타르타르소스①⑤ 무나물 배추김치⑨	보리밥 들깨미역국⑤⑥ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 맛살숙주나물무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	현미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식		생크림케이크①②⑤⑥/ 우유②	초코케이크①②⑤⑥/ 우유②	고구마케이크①②⑤⑥⑩/ 우유②	초코케이크①②⑤⑥/ 우유②
	원산지표시					함박스테이크( 산)
	※ 생일식단 내 메뉴를 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 생기므로 메뉴구성 변경 불가					
	저염데이	- 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 송충을 선택하여 제공				
그린데이	- 영유아 채소편식을개선하기 위해 매일 채소를 선정하여 채소와 친숙해질 수 있는 메뉴 제공					
	1월	2월	3월	4월	5월	6월
	시금치	양배추/청경채	콩나물/숙주	당근	버섯	오이
	7월	8월	9월	10월	11월	12월
가지	감자	브로콜리	호박	무	우엉/연근	
※ 선정된 채소는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.						
착한간식데이	- 월 1회 건강 간식 제공을 통해 건강한 식습관 형성					

# 조리 및 배식 시 유의사항

## 1. 밥류

<참고: 어린이 급식관리지원센터 식단 운영·관리지침 2021, 어린이 급식관리지침서 2017>

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리		
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3 cm		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm		

## 2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
국, 찌개 및 탕류	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

## 3. 주찬류

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
돼지고기, 쇠고기 (불고기용)	1 * 1 * 0.2 cm	2 * 2 * 0.2 cm	돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 만 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리
돼지고기, 쇠고기 (장조림용)	1 * 1 * 1 cm		
난류	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	난류 제공 시 유의 (달걀찜, 달걀말이 해당x)
닭고기	1 * 1 * 0.5 cm	2 * 2 * 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공
생선	두께 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공
해물	0.5 ~ 1 cm		

## 4. 부찬류

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
나물류	1 ~ 2 cm	2 ~ 3 cm	짜지 않도록 유의
샐러드류	1 * 1 * 1 cm	2 * 2 * 1 cm	생채소는 반드시 소독 실시 소스류는 배식 직전 버무려 제공

## 5. 김치류

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항	
배추김치	1 * 1 cm	2 * 2 cm	- 만 1~2세: 백김치 등 제공 가능 - 만 3세 이상: 고춧가루 함량 줄임	식중독이 우려되므로 김치를 씻을 경우 반드시 볶아서 제공
깍두기	1 * 1 cm		썰기 전 삼킬 수 있으므로 주의	

## 6. 간식 및 기타

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
빵	두께 1.5 cm	두께 2 cm	목이 메지 않도록 음료와 같이 제공
떡	2 * 2 * 1 cm	3 * 3 * 1 cm	참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 떡 주의 목이 메지 않도록 음료와 같이 제공
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 1 * 0.3 cm	
표면이 매끄러운 음식	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	씹어서 삼키도록 지도 예) 포도, 방울토마토 등
과일	두께 1.5 cm	두께 2 cm	
찐 음식	2 * 2 * 1 cm	½~⅓개 제공	목이 메지 않도록 음료와 같이 제공 만 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 손가락 사용
전류 및 튀김류	폭 1 ~ 2 cm	폭 2 ~ 3 cm	튀긴 후 크지 않게 절단
면류	1 ~ 3 cm	5 cm	만 1~2세: 손가락 사용 만 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용

- ※ 모든 음식은 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.
- ※ 가열하지 않는 채소 및 과일을 제공할 때는 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 행구어 주세요.

### ◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
2월 3일	부럼(땅콩,호두)	부럼(슬라이스아몬드)
2월 16일	양배추쌈/양념장	양배추쌈/쌈장
2월 23일	백설기	절편