

2023년 3월 식단표 표준형(만3~5세) ()어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2023.2.20.

영양사: 정아윤

날짜	1일(수) 삼일절			2일(목) 그린데이	3일(금)	4일(토)
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 착한간식데이: 월 1회 이상 저당·저염 건강간식 제공 ❖ 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국없는날 또는 송송을 선택하여 제공 ❖ 그린데이(목): 3월의 채소(숙주나물, 콩나물)메뉴 제공 ❖ 어린이 기호식품 품질인증표시가 있는 식품 구매 권장합니다. ❖ 식단은 식품수급상황 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)/ ⑲자 ※ 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준입니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 	536/20			501/20	508/16	
오전간식	쇠고기채소죽 ^⑬			사과	우유 ^②	
점심				기장밥 미역국 ^{⑤⑥} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 숙주나물무침 깍두기 ^⑨	새우살채소볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑬} 연근조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 미소장국 ^{⑤⑥} 해물부추전 ^{①⑤⑥⑨⑩⑰} 버섯볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	단호박샐러드 ^{①⑤}			카스테라 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	간장비빔국수 ^{⑤⑥}	
원산지표시						
날짜	6일(월)	7일(화) 착한간식데이	8일(수)	9일(목) 그린데이	10일(금)	11일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	511/20	503/22	573/26	562/23	651/22	599/19
오전간식	포도	채소죽	토마토 ^⑫	양송이버섯치즈죽 ^②	바나나	떠먹는요구르트 ^②
점심	보리밥 복엇국 ^{⑤⑥} 두부조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 무된장국 ^{⑤⑥} 순살간장닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 브로콜리무침 배추김치 ^⑨	차조밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기장조림 ^{⑤⑥⑩} 호박볶음 ^{⑤⑨} 배추김치 ^⑨	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 콩나물국 ^⑤ 달걀프라이 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	흑미밥 달래된장국 ^{⑤⑥} 함박스테이크 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 양배추나물 깍두기 ^⑨	1/2백미밥 칼국수 ^{⑤⑥} 어묵볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	김가루주먹밥 ^⑤	찜감자/보리차	딸기잼식빵 ^{②⑤⑥} /우유 ^②	증편/동굴레차	쌀강정 ^{④⑤} /우유 ^②	율무차 ^{②④⑤⑥⑬}
원산지표시					함박스테이크(산)	
날짜	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	625/20	607/24	542/25	588/29	501/25	504/28
오전간식	사과	달걀채소죽 ^①	오렌지	참깨죽	배	두유 ^⑤
점심	현미밥 들깨우렛국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소볶음 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 순한육개장 ^{⑤⑥⑬} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 김구이 배추김치 ^⑨	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑨} 돼지고기수육 ^{⑤⑥⑩} 상추사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	보리밥 새우살탕국 ^{⑤⑥⑨} 쇠고기채소볶음 ^{⑤⑥⑬} 봄동나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참치채소볶음밥 ^⑤ 미소장국 ^{⑤⑥} 연두부 ^⑤ / 달래양념장 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 조갯살맑은국 ^⑧ 닭가슴살데리야끼조림 ^{⑤⑥⑬} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	시리얼 ^{⑤⑥} /우유 ^②	찜고구마/옥수수차	모닝빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	삶은달걀 ^① /보리차	잔치국수(어묵/호박/당근) ^{⑤⑥}	물만두 ^{⑤⑥⑩⑬}
원산지표시						
날짜	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 그린데이	24일(금)	25일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	573/23	503/23	603/23	552/21	608/21	634/20
오전간식	토마토 ^⑫	닭살당근죽 ^⑮	키위	전복죽 ^⑩	바나나	슬라이스치즈 ^②
점심	차조밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 달걀찜 ^① 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 두부맑은국 ^⑤ 순살삼치구이 ^{⑤⑥} 새송이버섯나물 배추김치 ^⑨	현미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기채소볶음 ^{⑤⑥⑬} 어묵조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	콩나물밥 ^{⑤⑥⑬} / 양념장 ^{⑤⑥} 감자국 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 호박맑은국 돼지고기당면볶음 ^{⑤⑥⑩} 하얀무생채 배추김치 ^⑨	1/2백미밥 미트볼스파게티 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑮} 크림스프 ^{②⑤⑥⑬⑮} 옥수수콘샐러드 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨
오후간식	약과 ^{⑤⑥} /우유 ^②	단호박찜/동굴레차	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} /우유 ^②	송편/옥수수차	다진유부주먹밥 ^{⑤⑥}	맛살채소전 ^{①⑤⑥⑧⑫}
원산지표시						미트볼(산)
날짜	27일(월)	28일(화) 저염데이	29일(수)	30일(목) 그린데이	31일(금)	
열량(kcal)/단백질(g)	607/26	655/24	581/24	662/35	507/19	
오전간식	배	김가루채소죽 ^⑤	사과	참치채소죽	오렌지	
점심	기장밥 버섯된장국 ^{⑤⑥} 두부구이 ^⑤ /양념장 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 새우살채소볶음 ^{⑤⑨} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ (송송 제공가능)	차조밥 달걀국 ^① 오리불고기 ^{⑤⑥} 양배추나물 깍두기 ^⑨	현미밥 쇠고기숙주국 ^{⑤⑥⑬} 오징어간장조림 ^{⑤⑥⑰} 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥⑨} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩} / 소스 ^{②⑤⑥⑫⑬⑮} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식	시리얼 ^{⑤⑥} /우유 ^②	찜고구마/옥수수차	단팥빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	콩시루떡 ^⑤ /메밀차 ^③	감자샐러드 ^{①⑤}	
원산지표시						

일 괄 원 산 지 표 시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(넙치, 조파볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 명태 <-건조한 것 제외)	
		배추	고춧가루	죽, 국용	반찬용					다랑어(참치)	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

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

식단 안내문

◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준

<출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020>


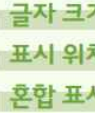
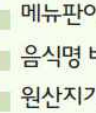
연령구분	에너지 (kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
만 1-2세	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	810
만 3-5세	1,400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (24품목)

 쇠고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함) * 국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분 표시	 돼지고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 닭고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 오리고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 양고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 염소고기 (육산양 포함, 식육· 포장육·식육가공품 포함)
 쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)	 배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 볼통배추 포함)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)	 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산물 가공품 포함)		

◎ 원산지 표시 방법

	글자 크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
	표시 위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)
	혼합 표시 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 만3~5세	395/17 573/24	466/15 682/22	436/17 636/24	442/15 645/21
	오전간식		굴	배	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 송능 을 선택하여 제공					
그린데이	- 영유아 채소편식을개선하기 위해 매월 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 과일	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	씹어서 삼키도록 지도 예) 포도, 방울토마토 등
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
3월 23일	백설기	송편