

2022년 10월 식단표 표준형(만3~5세)

() 어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2022.9.20.

영양사: 정아윤

날짜	10월31일(월)	생일식단	<ul style="list-style-type: none"> ❁ 착한간식데이: 월 1회 이상 저당·저염 건강간식 제공 ❁ 그린데이(매주목요일): 10월의 채소(호박)메뉴 제공 ❁ 고칼슘데이: 주 2회 이상 유제품 제공 ❁ 이달 처음으로 제공되는 메뉴: 형광펜으로 표시 ❁ 대표적인 알레르기 유발식품 표기(총 22종) ①난류/ ②우유/ ③메밀/ ④땅콩/ ⑤대두/ ⑥밀/ ⑦고등어/ ⑧게/ ⑨새우/ ⑩돼지고기/ ⑪복숭아/ ⑫토마토/ ⑬야황산염/ ⑭호두/ ⑮닭고기/ ⑯쇠고기/ ⑰오징어/ ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함)/ ⑲자* * 각 메뉴별 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준입니다. ※ 영아에게는 고춧가루, 마늘 등 자극적인 재료를 최소한 사용하며, 야황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표기하였습니다. ❁ 식단안내문과 조리 및 배식 시 유의사항 2~3쪽 참고 	1일(토)
열량(kcal)/탄백질(g)	562.4 / 23.7	550.2 / 23.7		520.7 / 21.6
오전간식	사과	굴		떠먹는요구르트②
점심	백미밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	보리밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		흑미밥 순한김치국⑨ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	떠먹는요구르트②/ 슬라이스아몬드	초코케이크①②⑤⑥/ 우유②		간장떡볶이⑤⑥
원산지표시				

날짜	3일(월) 개천절	4일(화) 착한간식데이	5일(수)	6일(목) 그린데이	7일(금)	8일(토)
열량(kcal)/탄백질(g)		645.2 / 21.8	579.9 / 16.3	593.9 / 18.0	479.2 / 19.9	528.6 / 18.8
오전간식		새송이버섯죽	바나나	애호박채소죽	배	우유②
점심		차조밥 감자양파국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 미소장국⑤ 생선까스⑤⑥/ 타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 각두기⑨	소시지채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 달걀국① 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마/우유②	딸기잼시뽕②⑤⑥/ 우유②	송편/보리차	물만두⑤⑥⑩⑬	호두과자①②⑤⑥⑭
원산지표시						소시지() 산

날짜	10일(월) 한글날대체공휴일	11일(화)	12일(수)	13일(목) 그린데이	14일(금)	15일(토)
열량(kcal)/탄백질(g)		485.9 / 22.2	498.9 / 15.0	623.7 / 21.8	530.4 / 22.6	528.2 / 19.9
오전간식		쇠고기채소죽⑬	굴	흑임자죽	바나나	슬라이스치즈②
점심		보리밥 무늬장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤ (콩나물,표고버섯,당근) 배추맑은국 어묵볶음⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 애호박달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 복엇국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	1/2백미밥 잔치국수⑤⑥⑨ (김치/유부/당근) 해물부추전①⑤⑥⑨⑰ 각두기⑨
오후간식		삶은달걀①/등굴레차	머핀①②⑤⑥/우유②	과일샐러드①⑤⑥ (바나나,사과)	찐빵⑤⑥/우유②	블루베리우유쉐이크②
원산지표시						

날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목) 그린데이	21일(금)	22일(토)
열량(kcal)/탄백질(g)	557.6 / 21.5	476.8 / 20.9	585.0 / 19.4	546.5 / 23.4	565.3 / 18.5	542.6 / 19.7
오전간식	사과	누룽지죽	배	표고버섯채소죽	키위	두유⑤
점심	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 새우채소볶음⑤⑨ 느타리버섯나물 각두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ (또는 애호박나물⑤⑨) 메추리알장조림①⑤⑥ 각두기⑨	보리밥 수제비⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 숙주맑은국 진미채무침⑤⑥⑰ 각두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤	떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	시루떡/보리차	약과⑤⑥/메밀차③	프렌치토스트①②⑤⑥
원산지표시						진미채() 산

날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목) 그린데이	28일(금)	29일(토)
열량(kcal)/탄백질(g)	609.0 / 17.4	537.5 / 26.3	589.6 / 23.0	620.8 / 26.6	564.9 / 23.3	680.1 / 18.0
오전간식	단감	참치채소죽	바나나	참깨죽	굴	슬라이스치즈②
점심	차조밥 근대된장국⑤⑥⑨ 미트볼조림①②⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨	현미밥 맑은순두부국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 각두기⑨	기장밥 오징어묵국⑤⑥⑰ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 늪은호박전⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨	1/2백미밥 토마토스파게티②⑥⑩⑫ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 채소크로켓①②⑤⑥⑩ 각두기⑨
오후간식	시리얼⑤⑥/우유②	찐감자/옥수수차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	떡국①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩	쇠고기주먹밥⑤⑥⑬
원산지표시	미트볼() 산					

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

* 일괄 원산지 표시와 다르게 제공하는 가공품의 원산지는 일별 원산지표시 칸에 표기하였습니다. * 위 식단은 식품수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

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) <small>* 국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분 표시</small>	 돼지고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 닭고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 오리고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 양고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	 염소고기 (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)
 쌀(밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)	 배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봄동배추 포함)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩버찌) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)	 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 멧태(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. 계	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																							
생일 식단	- 일정에 맞게 활용																							
고칼슘 데이	- 주 2회 이상 유제품 제공																							
그린 데이 (푸드 브릿지)	- 푸드 브릿지를 활용한 단계별 메뉴 및 레시피 제공																							
	- 매주 목요일 월별 선정된 채소를 이용한 편식개선메뉴 제공(채소이야기)																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>1월</th> <th>2월</th> <th>3월</th> <th>4월</th> <th>5월</th> <th>6월</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>버섯</td> <td>시금치</td> <td>콩나물</td> <td>당근</td> <td>파프리카</td> <td>오이</td> </tr> <tr> <td>7월</td> <td>8월</td> <td>9월</td> <td>10월</td> <td>11월</td> <td>12월</td> </tr> <tr> <td>토마토</td> <td>가지</td> <td>감자</td> <td>호박</td> <td>무</td> <td>양배추</td> </tr> </tbody> </table>	1월	2월	3월	4월	5월	6월	버섯	시금치	콩나물	당근	파프리카	오이	7월	8월	9월	10월	11월	12월	토마토	가지	감자	호박	무
1월	2월	3월	4월	5월	6월																			
버섯	시금치	콩나물	당근	파프리카	오이																			
7월	8월	9월	10월	11월	12월																			
토마토	가지	감자	호박	무	양배추																			
착한 간식 데이	- 월 1회 이상 저당·저염 건강 간식으로 제공 - 미각이 예민한 영유아기 시절 익숙해지기 쉬운 단맛에 대한 접근성을 낮추고 건강한 식습관을 길러주는 날																							

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		

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	찹쌀떡, 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 헹구어 주세요.

◎ 이 달의 다른 메뉴

날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
10월 4일	간장마파두부	마파두부
10월 18일	양배추나물	양배추쌈/쌈장