

2022년 11월 식단표 표준형(만3~5세)

()어린이집

☺ 부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2022.10.20.

영양사: 정아윤

| 날짜 | 생일식단 | 1일(화) | 2일(수) | 3일(목) 그린데이 | 4일(금) | 5일(토) |
|---------------------|--|--|--|--|---|---|
| 열량(kcal) /단백질(g) | 627.3 / 20.9 | 590.3 / 21.7 | 533.3 / 19.0 | 643.8 / 15.6 | 634.2 / 25.1 | 625.1 / 18.6 |
| 오전간식 | 키위 | 애호박채소죽 | 배 | 타락죽② | 토마토⑫/슬라이스치즈② | 우유② |
| 점심 | 기장밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 맛살숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ | 보리밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫ 동태전①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨ | 차조밥 조갯살맑은국⑩ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑫ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 콩나물무밥 ⑤/양념장⑤⑥ 미소장국⑤ 미니돈까스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ | 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 오리채소볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨ | 1/2백미밥 들깨칼국수⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑫ 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 치즈케이크①②⑤⑥/ 우유② | 찐고구마/보리차 | 호빵⑤⑥/우유② | 백설기/둥굴레차 | 수제비⑤⑥ | 과일샐러드①⑤⑥⑫ (사과/단감/토마토) |
| 원산지표시 | | | | 미니돈까스(산) | | 너비아니(산) |

| 날짜 | 7일(월) | 8일(화) | 9일(수) | 10일(목) 그린데이 | 11일(금) | 12일(토) |
|---------------------|--|--|---|---|---|--|
| 열량(kcal) /단백질(g) | 487.1 / 22.1 | 513.9 / 24.1 | 569.7 / 20.4 | 603.7 / 22.3 | 484.5 / 21.5 | 621.1 / 25.1 |
| 오전간식 | 단감 | 옥수수죽 | 굴 | 닭가슴살채소죽⑫ | 바나나 | 슬라이스치즈② |
| 점심 | 현미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨ | 기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼채소볶음 ⑤⑥⑫ 오이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ | 흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨ | 백미밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑫ 오징어간장볶음⑤⑥⑦ 팽이버섯부추나물⑤ 배추김치⑨ | 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨ | 보리밥 백짬뽕국⑤⑦⑧ 부추전①⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 어묵탕⑤⑥ | 떠먹는요구르트② | 밤식빵①②④⑤⑥/ 우유② | 궁중떡볶이⑤⑥⑫ | 고구마맛탕⑤ | 울무차②④⑤⑥⑫ |
| 원산지표시 | | | | | | |

| 날짜 | 14일(월) | 15일(화) 착한간식데이 | 16일(수) | 17일(목) 그린데이 | 18일(금) | 19일(토) |
|---------------------|--|---|---|---|--|-----------------------------------|
| 열량(kcal) /단백질(g) | 500.1 / 15.8 | 559.6 / 16.5 | 556.5 / 19.3 | 479.5 / 20.6 | 613.0 / 26.7 | 479.3 / 20.3 |
| 오전간식 | 사과 | 당근죽 | 단감 | 새우살양배추죽⑨ | 오렌지 | 두유⑤ |
| 점심 | 차조밥 미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 보리밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 복쌈국⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 훈제오리채소볶음밥 근대된장국⑤⑥⑨ 들깨무나물 김구이 배추김치⑨ | 현미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회/참기름장 배추김치⑨ | 1/2백미밥 쌀국수⑫ 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤ | 찐감자/메밀차③ | 크림빵①②④⑤⑥/ 우유② | 바람떡/보리차 | 팬케이크①②⑤⑥/우유② | 짜먹는요구르트② |
| 원산지표시 | | | 동그랑땡(산) | | | |

| 날짜 | 21일(월) | 22일(화) | 23일(수) | 24일(목) 그린데이 | 25일(금) | 26일(토) |
|---------------------|--|---|---|---|--|--|
| 열량(kcal) /단백질(g) | 495.7 / 22.3 | 563.5 / 22.3 | 567.9 / 22.7 | 512.2 / 21.8 | 608.7 / 22.2 | 567.5 / 22.9 |
| 오전간식 | 배 | 쇠고기채소죽⑫ | 바나나 | 멸치채소죽 | 사과 | 슬라이스치즈② |
| 점심 | 돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 감자양파국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ | 보리밥 버섯맑은국⑤⑥ 간장닭강정⑤⑥⑫ 양배추나물 깍두기⑨ | 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기숙육⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① (또는 달걀찜①) 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 새우간장덮밥⑤⑥⑨ 순한김치국⑨ 콘샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토스파게티②⑥⑫ | 과일샐러드(사과,바나나) ①⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥/ 우유② | 찐만두⑤⑥⑩⑫ | 시리얼⑤⑥/우유② | 바나나셰이크② |
| 원산지표시 | | | | | | |

| 날짜 | 28일(월) | 29일(화) | 30일(수) | ♣ 착한간식데이: 월 1회 이상 저당·저염 건강간식 제공 ♣ 그린데이(매주목요일): 11월의 채소(무)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/ ⑬야생산염/ ⑭호두/ ⑮닭고기/ ⑯쇠고기/ ⑰오징어/ ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함)/ ⑲잣 ※ 각 메뉴별 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준입니다. ※ 영아에게는 고춧가루, 마늘 등 자극적인 재료를 최소한 사용하며, 아황산류는 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 | | |
|---------------------|--|--|--|---|--|--|
| 열량(kcal) /단백질(g) | 519.5 / 22.0 | 550.9 / 21.6 | 501.2 / 18.8 | | | |
| 오전간식 | 단감 | 채소죽 | 굴 | | | |
| 점심 | 기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 현미밥 닭곰탕⑫ 슬라이스아몬드잔멸치볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨ | | | |
| 오후간식 | 떠먹는요구르트② | 찐고구마/옥수수차 | 카스테라①②⑤⑥/ 우유② | | | |
| 원산지표시 | | | | | | |

| 일괄 원산지 표시 | 쌀 | 배추김치 | | 쇠고기(한우/목우) | | 돼지고기 | 오리고기 | 닭고기 | 콩 (두부류) | 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 명태 <건조한 것 제외>) | | |
|-----------------|---|------|------|------------|-----|------|------|-----|------------|--|-----|-----|
| | | 배추 | 고춧가루 | 죽, 국용 | 반찬용 | | | | | 명태 | 고등어 | 오징어 |
| | 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) | 리보 플라빈 (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, 젓소, 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) (참쌀, 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, 뱅장어, 낙지, 멍태(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 | | | | | |
|-------------------|--|-----|-----|-----|------|-----|
| 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) | | | | | |
| | 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 | | 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 |
|---------|-----------|-----------|
| 11월 8일 | 오이나물 | 오이무침 |
| 11월 29일 | | |
| 11월 30일 | 간장마파두부 | 마파두부 |