

### ◆ 식단작성 기준

- ① 중앙급식관리지원센터 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
  - ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』
  - ③ 어린이집 평가인증 통합지표
  - ④ 2019년 운영위원회 : 센터장(위원장) 및 지자체 공무원 포함 운영위원 12명 구성
  - ⑤ 식단작성위원회 : 한진숙 센터장 이하 식단작성위원 8명 구성
- ⇒ 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』, 『어린이 식단작성 프로그램』, 평가인증 지표에 근거하고 2019년 운영위원회의 자문을 통해 식단을 구성하며 월별 식단에 대해 식단작성위원회의 회의를 거쳐 식단 완성

### □ 식단작성 절차

#### I 시장조사 및 자료수집

- 오전·오후 간식과 점심식사의 합산 식단가 : 평균 2,069원/인 기준  
※ 평균 식단가는 원장대상집합교육 만족도 조사를 통해 산정
- 식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장 조사를 진행(마트 : 부산진구 내 대형마트, 시장 : 부전시장)
- 제철식품 : 귤, 단감, 모과, 배, 사과, 석류, 유자, 키위, 고구마, 늙은호박, 단호박, 당근, 마, 무, 버섯, 생강, 시금치, 연근, 우엉, 대파, 고등어, 꼬막, 콩치, 낙지, 대게, 대구, 대하, 도미, 삼치, 홍합 등
- little Jin-Friends의 점심시간(개발레시피) : 쇠고기무탕국, 시금치해물전, 아몬드멸치볶음

#### II 초안작성

- Jin-Pro 식단 메뉴 구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	신선한 채소, 과일, 서류 등	죽 또는 스프	신선한 채소, 과일, 서류 등	죽 또는 스프	신선한 채소, 과일, 서류 등	죽 또는 두유
	우유 및 유제품 배치 (유치원 식단에 한함)					
점심식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전류 : 주 1회</li> <li>- 튀김류 및 면요리 : 월 2회</li> <li>- 일품요리 : 매주 수요일</li> <li>- 햄, 소시지 등 육가공품 : 월 2회 제한(데쳐서 사용하며, 채소와 함께 조리)</li> <li>- 어육류군 : 주별 각 1회 이상 구성</li> <li>- 생일상 : 1일 식단제시(일정에 맞게 활용)</li> </ul>					간편한 조리법으로 구성
오후간식	서류 등 / 우유 및 유제품	조리 간식	떡류 / 우유 및 유제품	조리 간식	빵류 / 우유 및 유제품	유제품

- Jin-Green(친환경) 식단 메뉴 구성

- 과일은 국내산을 사용
- 쌀, 잡곡, 밀가루는 유기농 또는 친환경제품으로 사용
- 달걀은 무항생제, 돼지고기, 쇠고기, 닭 등의 축산물은 무항생제 사용

#### III 식단회의

- 식단회의
  - 센터 내 「식단작성위원회」를 구성하여 식단 회의 진행
  - 회의날짜 : 식단 제공 일주일 전 「식단작성위원회」와 함께 검토
  - 회의내용 : 초안 작성한 식단으로 회의 및 검토 후 식단 수정



IV

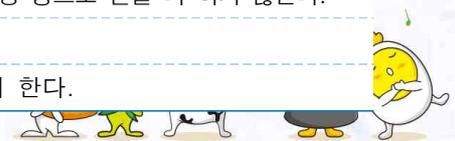
영양가분석  
및  
식단제공

- 영양가 분석 : CAN-Pro, 어린이 식단작성 프로그램 사용
- 권장섭취량
  - 만 1~2세 영아의 하루 권장열량 1,000 kcal, 단백질 권장섭취량 15 g 기준
  - 만 3~5세 유아의 하루 권장열량 1,400 kcal, 단백질 권장섭취량 20 g 기준
- 식단 제공 날짜 : 매달 20일 경(제공일이 주말 및 국가공휴일인 경우 전일 제공)
- 식단 제공 방법
  - 센터 홈페이지(<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busanjin>) 로그인 > 정보마당 > 월간식단  
(※ 식단제공자료는 회원가입 후 다운로드가 가능합니다)
  - 급식소 대표 메일로 발송
- 표준레시피 제공 방법
  - 센터 홈페이지(<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busanjin>) > 알림마당 > 자유게시판
- 식단감수 기간 : 식단 제공 다음날로부터 약 5일 정도

□ 만1~2세 유아 영양식단 조리 시 주의사항

- ▶ 만 1~2세 영유아 급식소에서는 조리 시 아래 주의사항을 참고하셔서 조리하시기 바랍니다.
- ▶ 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하시기 바랍니다. (어린이집 평가인증과 관련된 사항)
- ※ 이유식 식단 제공 : 부산광역시 육아종합지원센터(<http://busan.childcare.go.kr>) > 정보마당 > 영유아식단

날짜	메뉴명	조리시 주의사항
2(토)	토마토치즈스파게티	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
2(토)	견과류고구마범벅	견과류는 잘게 다져 조리한다.
6(수)	씨없는포도	기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
8(목)	방울토마토	기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
9(토)	오징어국	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
9(토)	연근조림	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
12(화)	메추리알장조림	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
13(수)	아몬드멸치볶음	아몬드는 잘게 다져 조리한다.
14(목)	고등어구이	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
16(토)	잔치국수	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
16(토)	콩자반	콩을 잘게 부수어 조리한다.
18(월)	낙지찜	낙지는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
21(목)	땅콩호두조림	땅콩, 호두는 잘게 다져 조리한다.
23(토)	우영조림	영은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
27(수)	메추리알카레라이스	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
28(목)	삼치구이	생선 사용시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
30(토)	오징어무침	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. 백미 38 g, 잡곡 2 g으로 잡곡의 비율을 5%로 한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	고춧가루를 제거하고 연령에 따라 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
간식류	떡, 빵, 달걀, 감자 등	기도가 막히지 않게 반드시 작게 토막 내어 배식한다.
나물류 채소류	시금치나물, 콩나물무침 김치류 등	먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다.
국류	김치콩나물국 등	국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.
양념류	간장 양념	양념장을 따로 제공하지 않아도 된다.
떡류	간식 떡 등	끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의 한다.



## □ TCS Food (Time-temperature Control for Safety) 란?!

= 세균을 비롯한 병원성 미생물들이 빠르게 증식할 가능성이 높아 식중독 위험이 크므로, 안전을 위해 '시간·온도' 관리가 반드시 필요한 식품

### 1. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품

→ 동물성 식품 (우유, 계란, 어패류, 육류) → 익힌 식물성 식품 (익힌 감자·콩, 밥, 두부 등)

### 2. 가열하지 않은 종자발아식품 (새싹채소 → 씨앗 자체 오염 위험도 큼)

### 3. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상

→ 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)

### 4. 복합조리식품 (가열조리식품 + 비가열조리식품)

→ 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)

→ 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 잡채, 유부초밥 등)

→ 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (햄감자양상추샐러드)

## □ 11월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
11/1(금)	오이무침	11/2(토)	견과류고구마범벅	11/5(화)	숙주나물
11/6(수)	참나물무침	11/7(목)	브로콜리나물 콘샐러드	11/8(금)	방울토마토 샌드위치
11/9(토)	유부초밥	11/13(수)	버섯잡채덮밥	11/14(목)	과일요거트범벅
11/15(금)	토마토 콩나물무침	11/16(토)	잔치국수	11/18(월)	숙주나물
11/20(수)	양상추샐러드	11/22(금)	느타리버섯무침	11/23(토)	나물비빔밥
11/25(월)	오이생채	11/26(화)	참나물무침	11/27(수)	부추나물
11/28(목)	푸실리샐러드	11/30(토)	오징어무침	생일식단	팬이버섯잡채

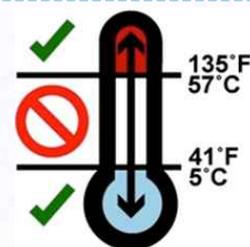
## □ TCS Food 조리 시 주의해주세요!

시간  
관리

- ▶ 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것
- ▶ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것 (1시간 30분 이내)

온도  
관리

- ▶ 신속냉각  
: 4시간 이내에 60℃ 에서 → 10℃ 이하로 온도 낮출 것
- ▶ 보관 및 배식기준  
: 찬 음식은 5℃ 이하,  
따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것



▶ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

### ▶ 원산지 표시 대상 품목

☞ 현행 16개 품목에 4개가 추가된 20개 품목이며, 표시품목은 그 가공품을 포함합니다. 가공품 종류는 알기 쉽게 안내 하였습니다.

구분	품목
<b>농축산물 8종</b> (농축산물 8종이 함유된 가공품)	쌀 <sup>1)</sup> (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 <sup>2)</sup> , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함) 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·갈비가공품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
<b>수산물 12종</b> (수산물 12종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타 어육가공품), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산”으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

### ▶ 원산지 일괄표시

☞ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.

예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

☞ 조리법에 나눠 표시 가능합니다.

예) 국거리용 쇠고기 : 국내산 / 반찬용 쇠고기 : 호주산

※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
국거리용 쇠고기	국내산 한우		

### ▶ 음식명별 원산지 안내

☞ 일괄 표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지
1	닭고기장뚝뚝이	닭고기	국내산				
3	쇠고기콩나물밥	쇠고기	국내산 한우				
5	제육볶음	돼지고기	미국산				
9	동근어묵무조림	연육(명태살)	러시아산				
10	두부참치샐러드	콩(두부)	국내산				
11	해물완자전	오징어 어묵(연육) 돼지고기	국내산 태국산 국내산				
17	떡만둣국	돼지고기	국내산				
19	오징어국	오징어	국내산				

\* 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하여야 합니다.



▶ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

### □ 식품알레르기란?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것

※ 편식과 식품알레르기를 구분하여 주세요! 식품알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.

### □ 식품알레르기 증상

= 피부(두드러기, 홍반, 가려움증), 호흡기(기침, 재채기, 호흡곤란), 소화기(복통, 구토)  
순환기(빠른 맥, 혈압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)

### □ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

- 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어  
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함)

### □ 식단 알레르기 표시관련 안내

(※ 알레르기 표시 안내 예시는 3월만 제공됩니다. 급식소 사정에 맞게 사용하세요.)

☞ 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.

예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입

☞ 식품알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.

☞ 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요. (같은 식품군으로 변경하여주세요!)

예시) 우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 /

돼지고기 → 쇠고기, 흰 살 생선



## □ 식단 알레르기 표시

- ☞ 아래에 적힌 사항은 중앙급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 어린이집의 사정(식단 및 조리법 변경 등)에 맞게 다시 작성하시길 권장합니다.
- ☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 식단 알레르기표시에서는 식용유(대두), 양념(간장, 고추장), 아황산류의 표시는 제외하였습니다.
- ☞ 아래 표시는 만3~5세 식단을 기준으로 작성하였습니다.

날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
<b>1. 난류</b>		<b>2. 우유</b>		<b>3. 메밀</b>		<b>4. 팥콩</b>		<b>5. 대두</b>	
1	만둣국	월, 수, 금	오후간식			2	견과류고구마범벅	2	두유
1	단팥빵	1	단팥빵			21	팥콩호두조림	4	두부양념조림
7	콘샐러드	2	토마토치즈스파게티			22	호떡	7	쇠고기무탕국
8	샌드위치	5	채소스프					7	콘샐러드
12	메추리알장조림	8	샌드위치					8	오만동이된장국
15	소보로	14	과일요거트범벅					9	유부초밥
16	잔치국수	15	소보로					9	미숫가루
20	양상추샐러드	16	슬라이스치즈					13	미소장국
21	시금치해물전	19	타락죽					16	미숫가루
22	치즈달걀찜	20	크림스프					16	콩자반
28	푸실리샐러드	22	치즈달걀찜					19	연두부찜+양념장
생일	탕수육	23	떠먹는요구르트					20	양상추샐러드
생일	생크림케이크	27	닭가슴살카레라이스					23	두유
		29	밤식빵					27	닭가슴살카레라이스
		생일	생크림케이크					28	팽이버섯된장국
		생일	우유					28	푸실리샐러드
								30	유부맑은국
								30	미숫가루
<b>6. 밀</b>		<b>7. 고등어</b>		<b>8. 계</b>		<b>9. 새우</b>			
1	만둣국	20	크림스프	14	고등어구이	6	파인애플게살볶음밥	1	새우살당근볶음
1	단팥빵	21	시금치해물전			29	맛살채소볶음	4	애호박볶음
2	토마토치즈스파게티	21	물만두					12	건새우맑은국
5	채소스프	22	떡					19	김치양파볶음
5	떡볶이	25	어묵피망조림					21	시금치해물전
7	둥근어묵조림	26	김치전					26	김치전
7	콘샐러드	27	닭가슴살카레라이스						
8	샌드위치	28	푸실리샐러드						
9	유부초밥	29	맛살채소볶음						
15	소보로	29	밤식빵						
16	잔치국수	생일	탕수육						
18	낙지떡찜	생일	생크림케이크						
19	닭강정								
<b>10. 돼지고기</b>		<b>11. 복숭아</b>		<b>12. 토마토</b>		<b>13. 아황산류</b>		<b>14. 호두</b>	
1	만둣국			2	토마토치즈스파게티			2	견과류고구마범벅
2	토마토치즈스파게티			5	떡볶이			21	팥콩호두조림
8	목살채소구이			8	방울토마토				
8	샌드위치			8	샌드위치				
15	돈육파프리카볶음			19	닭강정				
20	돈찜스테이크			20	돈찜스테이크				
21	물만두			20	양상추샐러드				
26	제육볶음			27	메추리알카레라이스				
28	푸실리샐러드			28	푸실리샐러드				
생일	탕수육			생일	탕수육				
<b>15. 닭고기</b>		<b>16. 쇠고기</b>		<b>17. 오징어</b>		<b>18. 조개류</b> (굴, 전복, 홍합 포함)			
6	닭가슴살샐러드	5	쇠고기쪽파볶음	21	장국죽	9	오징어국	6	파인애플게살볶음밥
19	닭강정	7	쇠고기무탕국	25	쇠고기미역국	30	오징어무침	11	홍합미역국
27	닭가슴살카레라이스	11	쇠불고기	29	갈비탕			27	닭가슴살카레라이스
		13	버섯잡채덮밥					생일	조갯살미역국
		19	쇠고기무국						



발행처 :  
발행일 :  
원 장 :

# 11월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)



구분	생일식단	※ 알림		1(금)	2(토)	
오전간식	키위			굴	두유	
점심식사	잡쌀팔밥 조갯살미역국 탕수육 <b>V팽이버섯잡채</b> 배추김치	<b>▶ 식품알레르기 유발식품</b> 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) <b>▶ 파란색 메뉴 이달의 개발레시피</b> <b>▶ V 표시는 TCS Food식단입니다.</b> <b>▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!</b>		수수밥 만둣국 새우살당근볶음 <b>V오이무침</b> 배추김치	토마토치즈스파게티 실파맑은장국 <b>V견과류고구마범벅</b> 깍두기	
오후간식	생크림케이크 우유			단팥빵 우유	바나나+보리차	
열량/단백질	512/18			465/18	461/17	
구분	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전간식	감	채소스프	씨없는포도	김가루잡쌀죽	<b>V방울토마토</b>	누룽지죽
점심식사	기장밥 대구탕 두부양념조림 애호박볶음 배추김치	현미밥 김치양파국( ) 쇠고기양파볶음 <b>V숙주나물</b> 깍두기	파인애플계살볶음밥 버섯맑은국 닭가슴살샐러드 <b>V참나물무침</b> 배추김치	검정쌀밥 <b>*쇠고기무탕국( )</b> 동근어묵조림 <b>V브로콜리나물</b> 배추김치	수수밥 근대된장국 목살채소구이 양배추찜 깍두기	<b>V유부초밥</b> 오징어국 연근조림 배추김치
오후간식	찐감자 우유	떡볶이	경단 우유	<b>V콘샐러드</b>	<b>V샌드위치</b> 우유	미숫가루
열량/단백질	452/18	445/15	448/18	463/14	472/18	464/17
구분	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	사과	팔죽	바나나	김치누룽지죽	<b>V토마토</b>	미숫가루
점심식사	기장밥 홍합미역국 쇠불고기 치커리유자청무침 깍두기	현미밥 건새우맑은국( ) 메추리알장조림 오이나물 배추김치	<b>V버섯잡채덮밥</b> 미소장국 <b>*아몬드멸치볶음</b> 배추김치	검정쌀밥 감자국( ) 고등어구이 무생채 배추김치	수수밥 들깨배춧국 돈육파프리카볶음 <b>V콩나물무침</b> 깍두기	흰쌀밥1/3공기 <b>V잔치국수</b> 콩자반 배추김치
오후간식	찐고구마 우유	늪은호박전	꿀떡 우유	<b>V과일요거트범벅</b>	소보로 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	497/18	505/18	476/15	460/17	486/17	438/17
구분	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	굴	타락죽	배	장국죽	키위	두유
점심식사	기장밥 시래깃국 낙지찜 <b>V숙주나물</b> 배추김치	현미밥 쇠고기무국( ) 연두부찜+양념장 김치양파볶음 깍두기	흰쌀밥 크림스프 돈찜스테이크 <b>V양상추샐러드</b> 배추김치	검정쌀밥 애호박맑은국( ) <b>*시금치해물전</b> 땅콩호두조림 배추김치	수수밥 참치김치국 치즈달걀찜 <b>V느타리버섯무침</b> 깍두기	<b>V나물비빔밥</b> 가쓰오부시국 우영조림 배추김치
오후간식	씨리얼 우유	닭강정	바람떡 우유	물만두	호떡 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	470/16	490/18	524/15	514/18	518/18	437/17
구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식	감	흑임자죽	사과	늪은호박죽	바나나	누룽지죽
점심식사	기장밥 쇠고기미역국 어묵피망조림 <b>V오이생채</b> 배추김치	현미밥 콩나물국( ) 제육볶음 <b>V참나물무침</b> 배추김치	닭가슴살카레라이스 맑은무국 <b>V부추나물</b> 배추김치	검정쌀밥 팽이버섯된장국( ) 삼치구이 브로콜리숙회 배추김치	수수밥 갈비탕 맛살채소볶음 깻잎양념조림 배추김치	총무김밥 유부맑은국 <b>V오징어무침</b> 깍두기
오후간식	찐고구마 우유	김치전	꿀설기 우유	<b>V푸실리샐러드</b>	밤식빵 우유	미숫가루
열량/단백질	437/14	459/16	524/17	430/17	518/18	455/15



발행처 :  
발행일 :  
원 장 :

# 11월 식단 원산지 안내



## ▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
<b>농축산물 8종</b> (농축산물 8종이 함유된 가공품)	쌀 <sup>1)</sup> (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 <sup>2)</sup> , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함) 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·갈비가공품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
<b>수산물 12종</b> (수산물 12종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찹쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

## ▶ 원산지 일괄 표시

품명	원산지	품명	원산지

## ▶ 음식명별 원산지 안내

날짜	음식명	품명	원산지	날짜	음식명	품명	원산지
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			



발행처 :  
발행일 :  
원 장 :

# 11월 식품 알레르기 안내



## □ 식품알레르기란?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것  
※ 편식과 알레르기를 구분하여 주세요! 의사의 처방이 있는 경우 원아를 관리해 주세요.

## □ 식품알레르기 증상

= 피부(두드러기 홍반 가려움증), 호흡기(기침 재채기 호흡곤란), 소화기(복통 구토) 순환기(빠른맥 현압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)

## □ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

- 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
- ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함)

## □ 식단 알레르기 표시

날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
	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. 아황산류		14. 호두		15. 닭고기
	16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)				

<내용 출처 : 식품의약품안전처>

