

◆ 4월 식단관련 안내

- 4월은 신입생 적응기간으로 **흰쌀밥**과 **선호도 높은 메뉴**가 제공됩니다.
잡곡밥으로 변경하실 경우 감수 없이 변경하시면 됩니다.

◆ 식단작성 기준

- ① 중앙급식관리지원센터 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
 - ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』
 - ③ 어린이집 **평가제** 평가 매뉴얼
 - ④ **2020년 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』, 평가제 지표에 근거하고 2020년 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: 2020년 보육사업안내 식단가를 기준으로 작성
- 마트와 시장을 통한 **시장 조사**를 진행 (마트: 부산진구 내 대형마트, 시장: 부전시장)
- 제철식품: 양상추, 상추, 봄동, 시금치, 양파, 쑥갓, 달래, 대파, 마늘, 미나리, 호박, 양송이버섯, 고사리, 느타리버섯, 냉이, 총각무, 완두, 참나물, 세발나물, 열무, 깨순, 딸기, 귤, 사과, 오렌지, 주꾸미, 바지락, 조기, 김, 갈치, 고등어, 꽃게, 가자미, 삼치, 대구, 낙지, 꼬막, 홍합, 굴, 전복, 미역, 파래
- Little Jin-Friends의 점심시간II (개발레시피): 닭살숙주맑은국, 냉이떡갈비, 게살요거트무침

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	- 전류: 주 1회 - 튀김류 및 면요리: 월 2회 - 일품요리: 매주 수요일 - 햄, 소시지 등 육가공품: 월 2회 제한(데쳐서 사용하며, 채소와 함께 조리) - 어육류군: 주별 각 1회 이상 구성 - 생일상: 1일 식단제시(일정에 맞게 활용)					간편한 조리법으로 구성
오후간식	서류 등 / 우유 및 유제품	조리 간식	떡류 또는 빵류 / 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 등
- **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 유아 급식소에서는 조리 시 아래 주의사항을 참고하셔서 조리하시기 바랍니다.
- ▶ 만 12~15개월의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나 만 1~2세 식단에서 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하시기 바랍니다.
- ※ 이유식 식단 제공: 부산광역시 육아종합지원센터(<http://busan.childcare.go.kr>) > 정보마당 > 영유아식단

날짜	메뉴명	조리시 주의사항
1(수)	토마토스파게티	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
2(목)	안매운주꾸미볶음	주꾸미는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
2(목)	부드러운연근흑임자무침	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
4(토)	콩자반	콩을 잘게 부수어 조리한다.
9(목)	고등어간장조림	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
11(토)	썩갠우동	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
17(금)	오징어국	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
18(토)	부드러운참깨우영무침	우영은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
21(화)	굴소스볶음우동	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
29(수)	안매운오징어무침	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	• 백미 38 g, 잡곡 2 g으로 잡곡의 비율을 5%로 한다. • 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. • 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양한다. • 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공한다.
	볶음밥 · 덮밥	• 채소 크기는 한 입 크기(1X1cm)로 썬다 • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의한다. • 앞보다는 줄기부분을 제공하고 1x2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다. • 깍두기는 1x1cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식류	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. • 쌈채소는 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3X3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공한다.
국류	김치콩나물국 등	• 국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더하지 않는다.
양념류	간장 양념	• 양념장을 따로 제공하지 않아도 된다.
떡류	간식 떡 등	• 떡은 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하여 2~3등분으로 잘라서 배식한다. • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공한다.



□ 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)

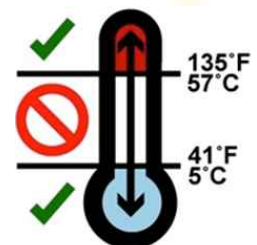
□ 4월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
4/1(수)	멕시코샐러드	4/2(목)	연근흑임자소스무침	4/3(금)	오이생채
4/7(화)	부추나물	4/9(목)	느타리버섯무침 볶음김치주먹밥	4/10(금)	청포묵김무침
4/13(월)	참나물무침 토마토	4/16(목)	온국수	4/18(토)	참깨소스우영무침
4/21(화)	오이생채	4/23(목)	과일샐러드	4/25(토)	브로콜리나물
4/27(월)	시금치나물	4/28(화)	계살요거트무침	4/29(수)	오징어무침 토마토
생일식단	쇠고기채잡채 시금치나물				

□ 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

☞ 2020년 4월 30일부터 현행 20개 품목에 4개가 추가된 24개 품목이며, 표시품목은 그 가공품을 포함합니다.

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 식육가공품(햄류 · 소시지류 · 베이컨류 · 건조저장육류 · 양념육류 · 식육추출가공품 · 식육함유가공품), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 15종 (수산물 15종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 어육가공품(어묵 · 어육소시지 · 어육반제품 · 어육살 · 연육 · 기타 어육가공품), 젓갈류, 건포류, 기타 수산물 가공품

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	닭고기장독뚝이	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)	국내산 태국산				
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.



▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지

*(2019년 보육사업안내 주요개정 사항 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)

□ 식품 알레르기란?!

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

※ 편식과 식품 알레르기를 구분하여 주세요! 식품 알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.

□ 식품 알레르기 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 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

□ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

☞ 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.

예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입

☞ 식품 알레르기가 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 메뉴」는 중앙급식관리지원센터 및 부산진구어린이급식관리지원센터 표준 레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소의 사정(감수받은 식단, 식단메뉴 및 조리법 변경 등)에 맞게 다시 작성하시길 권장합니다.



□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류		2. 우유		3. 메밀		4. 땅콩		5. 대두	
1	멕시칸샐러드	월, 화, 수, 목, 금	오후간식					1	미소장국
2	연근흑임자소스무침	1	토마토스파게티					2	얼갈이배춧국
2	파전	1	짜먹는요구르트					2	연근흑임자소스무침
4	게살채소볶음밥	3	밤식빵					4	미숫가루
7	참치옥수수전	4	슬라이스치즈					4	콩자반
8	팬케이크	8	팬케이크					6	근대된장국
10	단팔빵	10	단팔빵					6	짜장돈육볶음
16	흰살생선전	13	새우살버터볶음					7	맑은순두부찌개
16	온국수	14	타락죽					8	팬케이크
17	당근달걀찜	17	핫도그					11	두유
17	핫도그	18	모닝빵					14	시금치된장국
18	모닝빵	18	떠먹는요구르트					18	참깨소스우영무침
18	참깨소스우영무침	21	크림스프					20	연두부찜
21	메추리알장조림	22	카레라이스					21	감자된장국
22	프렌치토스트	22	프렌치토스트					21	굴소스볶음우동
23	과일샐러드	23	과일샐러드					22	카레라이스
24	카스테라	24	카스테라					25	미숫가루
27	달걀치즈말이	27	달걀치즈말이					28	미소장국
28	게살요거트무침	28	게살요거트무침					생일	쇠고기잡채
29	쇠고기떡국	생일	생크림케이크						
생일	생크림케이크								
6. 밀		7. 고등어		8. 게		9. 새우			
1	토마토스파게티	17	핫도그	9	고등어간장조림	4	게살채소볶음밥		깍두기
2	주꾸미볶음	18	모닝빵			28	게살요거트무침		배추김치
2	연근흑임자소스무침	18	참깨소스우영무침					2	파전
2	파전	21	크림스프					9	볶음김치주먹밥
3	밤식빵	21	굴소스볶음우동					13	새우살버터볶음
6	짜장돈육볶음	22	카레라이스					16	목살김치찌개
7	참치옥수수전	22	프렌치토스트					25	새우볶음밥
7	궁중떡볶이	23	어묵당근볶음					27	콩나물김치국
8	팬케이크	24	카스테라					28	양배추전
10	단팔빵	28	양배추전						
11	숙갓우동	29	쇠고기떡국						
14	찐만두	생일	쇠고기잡채						
16	흰살생선전	생일	생크림케이크						
16	온국수								
10. 돼지고기		11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두	
1	멕시칸샐러드			1	토마토스파게티				
6	짜장돈육볶음			13	토마토				
14	찐만두			22	카레라이스				
16	목살김치찌개			23	과일샐러드				
17	핫도그			29	토마토				
24	돈수육								
28	돈육양파볶음								
15. 닭고기		16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		19. 잣	
1	멕시칸샐러드	1	토마토스파게티	17	오징어국	3	조갯살맑은국	16	녹두죽
10	닭살채소볶음	3	쇠불고기	29	오징어무침	7	맑은순두부찌개		
23	닭살숙주맑은국	7	궁중떡볶이			21	굴소스볶음우동		
		8	쇠고기콩나물밥			22	카레라이스		
		14	냉이떡갈비			28	전복죽		
		16	온국수			생일	홍합미역국		
		20	쇠고기국						
		22	카레라이스						
		23	장국죽						
		29	쇠고기떡국						
		생일	쇠고기잡채						

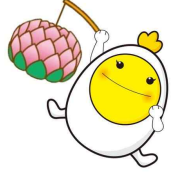


발행처:
발행일:
원 장:

4월 Jin-Pro 영양식단

(유치원 만3~5세)

부산진구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구분	※ 알림	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
오전간식	▶ 4월은 신입생 적응기간으로 흰쌀밥이 제공됩니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 ▶ 파란색 메뉴 이달의 개발레시피 ▶ V 표시는 TCS Food식단입니다. ▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!	떠먹는요구르트	우유	우유	미숫가루	
점심식사		토마토스파게티 미소장국 V맥시칸샐러드 아삭새콤무 짜먹는요구르트	흰쌀밥 얼갈이배춧국() 주꾸미볶음 V연근흑임자소스무침 배추김치	흰쌀밥 조갯살맑은국 쇠불고기 V오이생채 배추김치	게살채소볶음밥 양파당면국 콩자반 배추김치	
오후간식		바람떡 사과	파전	밤식빵 키위	슬라이스치즈	
열량/단백질		600/21	601/23	666/24	629/19	
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	누룽지죽
점심식사	흰쌀밥 근대된장국 짜장돈육볶음 무생채 배추김치	흰쌀밥 맑은순두부찌개() 참치옥수수전 V부추나물 배추김치	쇠고기콩나물밥 어묵국 브로콜리숙회 배추김치	흰쌀밥 감자국() 고등어간장조림 V느타리버섯무침 배추김치	흰쌀밥 복엇국 달걀채소볶음 V청포묵김무침 배추김치	흰쌀밥1/3공기 썩갓우동 명엽채조림 배추김치
오후간식	단호박꿀범벅 바나나	궁중떡볶이	팬케이크 딸기	V볶음김치주먹밥	단팥빵 오렌지	두유
열량/단백질	574/22	600/21	600/24	676/24	587/24	616/22
구분	13(월)	14(화)	15(수/국회의원선거)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	우유	우유	내가 만드는 대한민국 투표로 시작됩니다 	우유	우유	오렌지주스+모닝빵
점심식사	흰쌀밥 팽이버섯미역국 새우살버터볶음 V참나물무침 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국() *냉이떡갈비 파프리카초무침 배추김치		흰쌀밥 목살김치찌개() 흰살생선전 고사리나물 배추김치	흰쌀밥 오징어국 당근달걀찜 애호박나물 배추김치	유부초밥 실파맑은국 V참깨소스우영무침 배추김치
오후간식	구운감자 V토마토	찐만두		V온국수	핫도그 사과	떠먹는요구르트
열량/단백질	583/23	604/23		675/24	669/24	687/19
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	누룽지죽
점심식사	흰쌀밥 쇠고기국 연두부찜 김자반 배추김치	흰쌀밥 감자된장국() 메추리알장조림 V오이생채 배추김치	카레라이스 무채국 잔멸치편마늘볶음 배추김치	흰쌀밥 *달걀숙주맑은국() 어묵당근볶음 부추무침 배추김치	흰쌀밥 모듬버섯국 돈수육 치커리사과무침 배추김치	새우볶음밥 가다랑어포국 V브로콜리나물 배추김치
오후간식	찐단호박 딸기	굴소스볶음우동	프렌치토스트 키위	V과일샐러드	카스테라 바나나	미숫가루
열량/단백질	582/22	618/17	689/23	603/22	678/24	578/21
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목/부처님 오신날)	생일식단	
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	석가탄신일 	우유	
점심식사	흰쌀밥 콩나물김치국 달걀치즈말이 V시금치나물 배추김치	흰쌀밥 미소장국() 돈육양파볶음 V*게살요거트무침 배추김치	흰쌀밥 쇠고기떡국 V오징어무침 애호박나물 배추김치		흰쌀밥 홍합미역국 V쇠고기채잡채 V시금치나물 배추김치	
오후간식	찐고구마 오렌지	양배추전	백설기 V토마토		생크림케이크 딸기	
열량/단백질	593/22	588/24	650/24		659/20	





□ 식품 알레르기란?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것
※ 편식과 식품 알레르기를 구분하여 주세요! 식품 알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.

□ 식품 알레르기 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 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

□ 식단 알레르기 메뉴

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)		19. 잣

