

◆ 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 조사를 진행 (마트: 부산진구 내 대형마트, 시장: 부전시장)
- 제철식품: 복숭아, 블루베리, 수박, 자두, 참외, 복분자, 방울토마토, 골드키위, 파인애플, 멜론, 포도, 호박, 근대, 상추, 청경채, 피망, 파리고추, 양상추, 가지, 고추, 깻잎, 노각, 부추, 애호박, 열무, 오이, 파프리카, 옥수수, 토마토, 감자, 도라지, 양배추, 치커리, 갑오징어, 오징어, 갈치, 장어, 민어
- Little Jin-Friends의 점심시간II(개발레시피): 참치오이볶음밥, 파프리카흑깨무침, 참외우유

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)					
점식식사	- 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	유제 품

• 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
2(목)	코다리조림	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
2(목)	온국수	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
7(화)	찜국수	소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 어린이 목에 걸리지 않도록 주의한다.
8(수)	오징어간장덮밥	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
9(목)	갈치카레구이	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
13(월)	메추리알장조림	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
18(토)	채소튀김우동	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
21(화)	오만동이된장국	오만동이는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다
22(수)	콘샐러드	소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 어린이 목에 걸리지 않도록 주의한다.
23(목)	삼치조림	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
24(금)	진미채볶음	진미는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다
25(토)	콩자반	콩을 잘게 부수어 조리한다.
28(화)	오징어국	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)

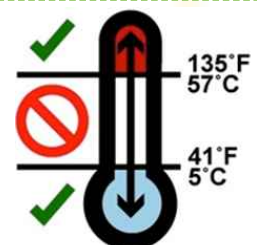
□ 7월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
7/1(수)	열무나물 샌드위치 토마토	7/2(목)	느타리버섯무침 온국수	7/3(금)	숙주나물
7/4(토)	치즈주먹밥	7/6(월)	가지나물	7/9(목)	오이무침
7/10(금)	양배추초무침	7/11(토)	유부초밥 토마토샐러드	7/14(화)	게살마요무침 숙주나물
7/15(수)	열무비빔밥	7/21(화)	냉국	7/22(수)	토마토 콘샐러드
7/23(목)	시금치나물	7/24(금)	콩나물무침	7/25(토)	상추겉절이
7/27(월)	부추나물	7/28(화)	노각무침	7/30(목)	푸실리샐러드

□ 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	닭고기장독국이	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	샌드위치	월, 화, 수, 목, 금	오후간식	21	냉묵국			2	유부맑은국
2	온국수	1	샌드위치					3	조갯살된장국
3	달걀찜	2	양파크림스프					4	두유
3	머핀	3	머핀					9	근대된장국
4	떡국	4	떠먹는요구르트					11	유부초밥
13	메추리알장조림	6	감자버터구이					11	미숫가루
14	게살마요무침	7	타락죽					13	맑은수두붓국
14	밥전	10	오곡식빵+달기잼					14	게살마요무침
15	프렌치토스트	14	채소스프					15	미소장국
17	마들렌	14	게살마요무침					16	콩죽
21	달걀말이	15	참외우유					21	오만동이된장국
22	콘샐러드	15	프렌치토스트					21	냉묵국
24	슈크림빵	16	과일화채					25	두유
29	달걀국	17	마들렌					25	콩자반
29	팬케이크	18	떠먹는요구르트					28	두부양념조림
30	푸실리샐러드	24	슈크림빵					29	짜장밥
31	롤빵	25	슬라이스치즈					30	시래깃국
생일	초코케이크	29	팬케이크					30	새우살굴소스볶음
		31	롤빵						
		생일	초코케이크						
6. 밀		7. 고등어		8. 게		9. 새우			
2	양파크림스프	21	냉묵국		14	게살마요무침			깍두기
2	온국수	23	양배추전						배추김치
3	머핀	24	슈크림빵				14		돈육김치찌개
7	어묵당근조림	28	떡볶이				16		건새우김무침
9	물만두	29	짜장밥				17		호박나물
10	오곡식빵+달기잼	29	군만두				21		냉묵국
11	유부초밥	29	팬케이크				23		양배추전
14	채소스프	30	새우살굴소스볶음				27		김치양파국
15	프렌치토스트	30	푸실리샐러드				30		새우살굴소스볶음
17	마들렌	31	롤빵				30		애호박볶음
18	채소튀김우동	생일	초코케이크						
20	어묵국								
10. 돼지고기		11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두	
1	햄채소볶음밥	17	복숭아	1	토마토			14	게살마요무침
1	샌드위치	29	복숭아	1	샌드위치			15	잔멸치견과류볶음
6	돈채양파볶음			11	토마토샐러드				
9	물만두			22	토마토				
14	돈육김치찌개			28	떡볶이				
20	목살채소볶음			30	푸실리샐러드				
29	짜장밥								
29	군만두								
30	푸실리샐러드								
31	돈육파채볶음								
생일	돈육갈비찜								
15. 닭고기		16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		19. 잣	
16	삼계탕	4	떡국	8	오징어간장덮밥	3	조갯살된장국		
25	닭죽	7	쇠고기무국	24	진미채볶음	13	맑은수두붓국		
		14	채소스프	28	오징어국	23	전복죽		
		17	쪽파쇠고기볶음			30	새우살굴소스볶음		
		21	장국죽			생일	조갯살미역국		
		24	쇠고기미역국						
		27	쇠불고기						

<내용 출처 : 식품의약품안전처>



발행처:
발행일:
원 장:

7월 Jin-Pro 영양식단

(유치원 만3~5세)



구분	※ 알림	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
오전간식	▶ 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 표시 는 TCS Food식단입니다. ▶ 화요일, 목요일 은 염도 기록 날!	떠먹는요구르트	우유	우유	두유	
점심식사		햄채소볶음밥 실파장국 V열무나물 배추김치 매실차	기장밥 유부맑은국() 코다리조림 V느타리버섯무침 배추김치	현미밥 조갯살된장국 달걀찜 V숙주나물 배추김치	V치즈주먹밥 떡국 멸치고추장볶음 배추김치	
오후간식		V샌드위치 V토마토	V온국수	머핀 수박	떠먹는요구르트	
열량/단백질		674/23	642/24	643/24	574/21	
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	누룽지탕
점심식사	검정쌀밥 복엿국 돈채양파볶음 V가지나물 배추김치	수수밥 쇠고기무국() 어묵당근조림 도라지나물 배추김치	오징어간장덮밥 콩나물국 *파프리카흑깨무침 배추김치	검정쌀밥 근대된장국() 갈치카레구이 V오이무침 배추김치	현미밥 애호박맑은국 오리훈제볶음 V양배추초무침 깍두기	V유부초밥 가다랑어포국 V토마토샐러드 배추김치
오후간식	감자버터구이 키위	찐옥수수	바람떡 바나나	물만두	오곡식빵+딸기잼 자두	미숫가루
열량/단백질	634/23	625/20	686/24	593/22	608/21	592/17
구분	13(월)	14(화)	15(수)	16(목/초복)	17(금/제헌절)	18(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	오렌지주스
점심식사	검정쌀밥 맑은순두부국 메추리알장조림 브로콜리숙회 배추김치	수수밥 돈육김치찌개() V게살마요무침 V숙주나물 배추김치	V열무비빔밥 미소장국 잔멸치견과류볶음 배추김치 *참외우유	기장밥 삼계탕() 건새우김무침 부추겉절이 깍두기	현미밥 모듬버섯국 쪽파쇠고기볶음 호박나물 배추김치	흰쌀밥1/3공기 채소튀김우동 명엽채볶음 배추김치
오후간식	찐단호박 수박	밥전	프렌치토스트 사과	과일화채	마들렌 복숭아	떠먹는요구르트
열량/단백질	566/23	608/20	593/20	584/24	669/24	659/22
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토/중복)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	두유
점심식사	검정쌀밥 어묵국 목살채소볶음 사과치커리무침 배추김치	수수밥 오만둥이된장국() 달걀말이 깻잎나물 배추김치	*참치오이볶음밥 실파장국 V콘샐러드 배추김치	기장밥 감자국() 삼치조림 V시금치나물 배추김치	현미밥 쇠고기미역국 진미채볶음 V콩나물무침 배추김치	닭죽 콩자반 V상추겉절이 배추김치 수박
오후간식	씨리얼 포도	V냉국	꿀떡 V토마토	양배추전	슈크림빵 자두	슬라이스치즈
열량/단백질	685/24	596/23	649/23	588/24	647/22	508/24
구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	생일식단
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	수박
점심식사	검정쌀밥 김치양파국 쇠불고기 V부추나물 깍두기	수수밥 오징어국() 두부양념조림 V노각무침 배추김치	짜장밥 달걀국 군만두 배추김치 파인애플링	기장밥 시래기국() 새우살굴소스볶음 애호박볶음 배추김치	수수밥 팽이버섯맑은장국 돈육파채볶음 고구마순나물 배추김치	참쌀팔밥 조갯살미역국 돈육갈비찜 무나물 배추김치
오후간식	찐고구마 키위	떡볶이	팬케이크 복숭아	V푸실리샐러드	롤빵 바나나	초코케이크 우유
열량/단백질	675/22	593/24	679/24	618/23	641/24	682/24





□ 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

