

◆ 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: 감, 유자, 모과, 대추, 땅콩, 밤, 배, 사과, 석류, 잣, 호두, 굴, 고추, 느타리버섯, 송이버섯, 양송이버섯, 노각, 양배추, 시금치, 들깨, 도라지, 고구마, 늙은호박, 단호박, 당근, 마, 무, 버섯, 연근, 우엉, 갈치, 갑오징어, 고등어, 콩치, 꽃게, 낙지, 대하, 전복, 굴, 홍합, 삼치, 해삼, 연어, 홍합, 도미, 전어 등
- Little Jin-Friends의 점심시간II(개발레시피): 늙은호박찜국, 오징어채전, 버섯김무침

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
6(화)	간장비빔국수	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
8(목)	삼치조림	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
10(토)	땅콩조림	땅콩을 잘게 부수어 조리한다.
15(목)	부드러운연근흑임자무침	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
16(금)	잘게썬오징어국	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
22(목)	고등어조림	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
24(토)	미트볼스파게티	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
27(화)	부드러운우엉조림	우엉은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
28(수)	메추리알마요무침	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
29(목)	잘게썬낙지볶음	낙지는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
31(토)	콩자반	콩을 잘게 부수어 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 양념류	김치콩나물국 등 간장 양념	• 국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더하지 않는다. • 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)

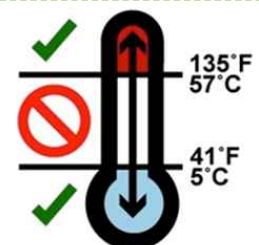
□ 10월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
10/6(화)	시금치나물 간장비빔국수	10/7(수)	오이무침	10/8(목)	느타리버섯나물
10/10(토)	게살마요김밥	10/13(화)	숙주나물	10/14(수)	버섯김무침
10/15(목)	부드러운연근흑임자무침 유부초밥	10/16(금)	토마토 시금치나물	10/17(토)	채소비빔밥
10/19(월)	부추나물	10/20(화)	오이무침	10/21(수)	사과치커리무침
10/22(목)	콩나물무침 고구마범벅	10/24(토)	굴토마토샐러드	10/28(수)	게살비빔밥 매추리알마요무침 샌드위치
10/29(목)	시금치나물	10/31(토)	햄주먹밥	생일식단	콩나물무침

□ 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



□ 농산물우수관리제도 GAP(Good Agricultural Practices) 란 ?!

- ▶ 농산물의 **안전성을 확보**하고 농업환경을 지키기 위해 농산물의 생산, 수확 후 관리 및 유통의 전 단계에서 농산물에 잔류할 수 있는 **위해요소를 사전에 관리하는 제도**
- ▶ 건강한 식탁을 위한 GAP 농산물 관리 방법

재배환경	- 토양 및 수질 검사를 통해 안전한 환경에서 농산물 재배
위해요소 관리	- 생물학적, 화학적, 물리적 위해요소 분석 및 관리 등 사전예방적 관리
수확 후 시설	- 위생적이고 청결한 수확 후 관리시설에서 선별 및 포장
유통·판매 과정	- 이력추적이 가능한 농산물로 이상상품에 대한 사후 관리 강화



※ GAP와 HACCP는 어떤 차이가 있을까요?

GAP은 농산물 대상, HACCP은 수산물·축산물·식품업체 가공업이 대상

□ 10월의 GAP 식단

29(목/GAP)
장국죽
기장밥 들깨무국() 낙지볶음 V시금치나물 배추김치
떡볶이

- ▶ 월 1회 GAP의 날로 지정하여 식단 작성 해당일에는 식재료를 GAP 인증된 것으로 구매하여 조리 (일부 식재료만 구매 가능)
- 기장밥: 기장밥
- 들깨무국: 무, 들깨, 마늘
- 낙지볶음: 양파, 대파, 당근, 마늘
- 시금치나물: 시금치, 마늘

□ GAP 농산물 구매 시 확인해주세요!

우수농산물 표시사항

농산물 구매 시 마크와
우수농산물 표시사항을 확인

농산물우수관리인증 표시사항		
 인증번호: 제 호	생산자	이름 : **** (또는 단체명) 주소 : 전화번호 :
	품목(품종)	쌀(현미/백미/유색미)
	원산지	국내산(시도, 시군구명)
	생산연도	'쌀'만 해당함
	중량/개수	00kg/10개

이력추적 관리번호

GAP정보서비스(www.gap.go.kr)
등록번호 5자리로 등록정보
조회 가능



농산물우수관리인증 GAP 정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스

농산물우수관리인증 GAP정보서비스



▶ 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, 잡쌀

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	
생일	흰살생선전	월,수,금	오후간식	6	오징어채전	10	땅콩조림	5	두부양념조림
생일	초코케이크	생일	우유					6	만둣국
6	만둣국	7	닭살치즈볶음밥					7	미소장국
6	오징어채전	7	요구르트					10	게살마요김밥
10	게살마요김밥	8	타락죽					13	시래깃국
13	채소튀김	10	게살마요김밥					13	어묵양파조림
14	팬케이크	10	우유					14	쇠고기카레라이스
15	부도냉면국수양파무침	14	쇠고기카레라이스					15	부도냉면국수양파무침
16	달걀말이	14	팬케이크					15	유부초밥
21	돈가스	15	옥수수스프					20	늪은호박젓국
22	고구마범벅	16	곡물식빵					22	버섯된장국
23	롤빵	17	떠먹는요구르트					22	고등어조림
27	배추전	21	크림스프					23	두부구이
28	게살비빔밥	22	고구마범벅					24	미숫가루
28	메추리알마요무침	23	롤빵					26	어묵국
28	샌드위치	24	굴토마토샐러드					27	근대된장국
30	단팥빵	24	슬라이스치즈					28	게살비빔밥
31	복쌈국	28	샌드위치					28	유부양파젓국
		30	단팥빵					28	메추리알마요무침
								31	복쌈국
								31	콩자반
								31	두유
6. 밀		7. 고등어		8. 게		9. 새우			
생일	흰살생선전	20	물만두	22	고등어조림	10	게살마요김밥		잘게썬깍두기
6	만둣국	21	크림스프			28	게살비빔밥		잘게썬배추김치
6	간장비빔국수	21	돈가스					8	콩나물국
7	미소장국	22	버섯된장국					19	새우채소볶음
8	늪은호박전	23	롤빵					20	늪은호박젓국
10	게살마요김밥	24	미트볼스파게티					23	김치국
10	찐빵	26	어묵국						
13	시래깃국	27	근대된장국						
13	어묵양파조림	27	배추전						
13	채소튀김	28	게살비빔밥						
14	쇠고기카레라이스	28	샌드위치						
14	팬케이크	29	떡볶이						
15	옥수수스프	30	단팥빵						
15	수제비국								
15	부도냉면국수양파무침								
16	곡물식빵								
10. 돼지고기		11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두	
6	만둣국			14	쇠고기카레라이스				
12	제육볶음			15	참치피망볶음				
20	물만두			16	토마토				
21	돈가스			21	돈가스				
24	미트볼스파게티			24	미트볼스파게티				
26	돈육장조림			24	굴토마토샐러드				
28	샌드위치			28	샌드위치				
31	햄주먹밥								
15. 닭고기		16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		19. 잣	
7	닭살치즈볶음밥	생일	쇠고기미역국	6	오징어채전	13	전복죽	6	잣죽
30	찜닭	5	쇠고기미역국	16	잘게썬오징젓국	14	쇠고기카레라이스		
		14	쇠고기카레라이스			14	조갯살맑은국		
		17	채소비빔밥			30	조갯살미역국		
		19	쇠고기무국						
		24	미트볼스파게티						
		27	쇠고기채소볶음						
		29	장국죽						



발행처:
발행일:
원 장:

10월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산진구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구분	생일식단	※ 알람	1(목/추석)	2(금/추석)	3(토/개천절)	
오전간식	사과	▶ 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!				
점심식사	찹쌀팔밥 쇠고기미역국 흰살생선전 V콩나물무침 잘게썬배추김치					
오후간식	초코케이크 우유					
열량/단백질	506/18					
구분	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전간식	배	잣죽	사과	타락죽		오렌지주스
점심식사	검정쌀밥 쇠고기미역국 두부양념조림 무나물 잘게썬배추김치	수수밥 만둣국() *오징어채전 V시금치나물 잘게썬배추김치	닭살치즈볶음밥 미소장국 V오이무침 잘게썬배추김치 요구르트	기장밥 콩나물국() 삼치조림 V느타리버섯나물 잘게썬배추김치		V게살마요김밥 부추맑은국 땅콩조림 잘게썬배추김치
오후간식	찐고구마 우유	V간장비빔국수	가래떡+꿀 우유	늪은호박전		찐빵 우유
열량/단백질	528/18	503/18	497/17	429/17		526/17
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	감	전복죽	굴	옥수수스프	V토마토	누룽지탕
점심식사	검정쌀밥 감자챗국 제육볶음 양배추찜 잘게썬깍두기	수수밥 시래깃국() 어묵양파조림 V숙주나물 잘게썬배추김치	쇠고기카레라이스 조갯살맑은국 V*버섯김무침 잘게썬배추김치	기장밥 수제비국() 참치피망볶음 V부추김치 잘게썬배추김치	현미밥 잘게썬오징어국 달걀말이 V시금치나물 잘게썬배추김치	V채소비빔밥 실파장국 잔멸치볶음 잘게썬배추김치
오후간식	씨리얼 우유	채소튀김	팬케이크 우유	V유부초밥	곡물식빵 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	525/17	451/16	489/18	522/17	493/18	444/16
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	키위	흑임자죽	포도	채소죽	배	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 쇠고기무국 새우채소볶음 V부추나물 잘게썬배추김치	수수밥 *늪은호박전국 () 오리불고기 V오이무침 잘게썬깍두기	흰쌀밥 크림스프 돈가스 V사과치커리무침 잘게썬배추김치	기장밥 버섯된장국() 고등어조림 V콩나물무침 잘게썬배추김치	현미밥 김치국 두부구이 브로콜리숙회 잘게썬깍두기	미트볼스파게티 가다랑어포국 V굴토마토샐러드 잘게썬배추김치
오후간식	찐밤 우유	물만두	증편 우유	V고구마범벅	롤빵 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	438/18	448/18	501/15	475/18	515/18	459/16
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목/GAP)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	볶음현미죽	굴	장국죽	감	누룽지탕
점심식사	검정쌀밥 어묵국 돈육장조림 파프리카초무침 잘게썬배추김치	수수밥 근대된장국() 쇠고기채소볶음 부드러운우영조림 잘게썬깍두기	V게살비빔밥 유부양파챗국 V메추리알마요무침 잘게썬배추김치	기장밥 들깨무국() 잘게썬낙지볶음 V시금치나물 잘게썬배추김치	현미밥 조갯살미역국 찜닭 새송이볶음 잘게썬배추김치	V햄주먹밥 북엇국 콩자반 잘게썬배추김치
오후간식	찐감자 우유	배추전	V샌드위치 우유	떡볶이	단팥빵 우유	두유
열량/단백질	480/18	438/18	526/17	450/12	471/18	435/18



▶ 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, 잡쌀

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

▶ 원산지 일괄표시

품목	원산지	품목	원산지

▶ 음식명별 원산지 안내

[illegible]

□ 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

