

◆ 식단작성 기준

- ① 중앙급식관리지원센터『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
- ② 식품의약품안전처『어린이 식단작성 프로그램』 및 어린이집 평가제 평가 매뉴얼
- ③ 센터 운영위원회(센터장 및 지자체 공무원 포함 운영위원 13명 구성)의견 수렴
- ④ 식단작성위원회(센터장 이하 식단작성위원 8명 구성)의견 수렴

□ 만1~2세 식단표 메뉴 변경사항 안내

- ▶ 소규모 급식소 보존식 의무에 따라 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침이 변경되어 만1~2세 식단 메뉴에 조리, 배식관리 수식어가 일부 삭제되었습니다. (EX. '잘게썬 배추김치' → '배추김치')
- ▶ 보존식을 시행하는 급식소에서 만1~2세, 만3~5세 식단을 모두 사용할 경우, 만1~2세 식단 표시가 되어 있는 메뉴는 보존식을 추가로 보관해야 합니다.(메뉴명을 기준으로 '모든 메뉴'를 각각 보존식 실시!)

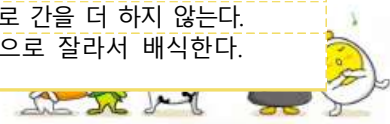
□ 식단작성 절차

I. 시장조사 및 자료수집	II. 초안작성	III. 식단검토	IV. 식단완성 및 제공
<ul style="list-style-type: none"> • 2021년 보육사업안내 식단가별 기준으로 작성 • 식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장조사를 진행 • Jin-Friends의 점심시간(개발레시피): 생새우들깨미역국, 오리고구마조림, 애호박콩가루볶음 • 제철식품: 포도, 감, 배, 밤, 사과, 굴, 감자, 당근, 부추, 양파, 버섯, 호박, 옥수수, 참나물, 고구마, 토마토, 새우, 꽃게, 낙지, 고등어, 갈치, 조기, 전복 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 월, 수, 금 오전: 신선한 채소, 과일, 서류 등 / 오후- 서류 등 우유 및 유제품 • 화, 목 오전: 죽 또는 스프 / 오후- 조리간식 • 전류: 주 1회 / 튀김및면요리: 월 2회 • 일품요리: 매주 수요일 • 행, 소시지 등 육가공품: 월 2회 (데쳐서 사용, 채소와 함께 조리) • 어육류군: 주별 각 1회 이상 • 친환경식단: 과일은 국내산/쌀,잡곡 등은 유기농 또는 친환경제품사용 달걀, 돼지고기, 닭 등의 축산물은 무항생제사용 	<ul style="list-style-type: none"> • 센터 내 「식단작성위원회」를 구성하여 식단 회의 진행 • 식단 제공 일주일 전 「식단작성위원회」와 함께 검토 초안 작성한 식단으로 회의 및 검토 후 식단 수정 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양가 분석 - 어린이 식단작성 프로그램 등 • 영유아 권장열량 및 단백질 - 만 1~2세: 900kcal, 20g 기준 - 만 3~5세: 1,400kcal, 25g 기준 • 식단 제공 및 감수: 매달 20일 경, 감수는 식단 제공 다음날로부터 약 5일 정도 • 센터 홈페이지 및 급식소 대표 메일로 발송

□ 만1~2세 유아 영양식단 조리시 주의사항

- ▶ 만12~15개월의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단 또는 만1~2세 식단을 사용하시고, 만1~2세 유아는 발달상황에 맞게 식재료의 크기 및 조리법을 변경하여 제공하시기 바랍니다.
- ※ 이유식 식단 제공: 부산광역시 육아종합지원센터(<http://busan.childcare.go.kr>) > 정보마당 > 영유아식단

구분	메뉴명	조리시 주의사항
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토 등	표면이 미끄러운 음식은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
딱딱한 음식	오징어, 우영, 연근 등	딱딱하고 질긴 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
견과류·콩류	호두, 땅콩, 잣, 등	견과류, 콩 등을 조리 때에는 물량을 충분히 하여 푹 익히고, 견과류는 잘게 다져 조리한다
생선류	삼치, 가자미 등	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
면류	잔치국수, 잡채 등	면류는 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	<ul style="list-style-type: none"> • 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 혼합잡곡 제공은 지양하고 부드러운 잡곡(조 가장 수수 흑미) 1종류로 제공한다.
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 한 입 크기(1x1cm)로 썰어 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식 한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	<ul style="list-style-type: none"> • 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의한다. • 잎보다는 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	시금치나물, 콩나물무침	• 먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다.
채소류	김치류 등	• 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 더 하지 않는다.
떡류	간식 떡 등	<ul style="list-style-type: none"> • 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 멜론, 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)

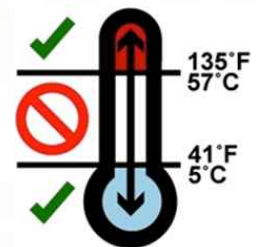
□ 9월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
9/2(목)	콩나물무침	9/6(월)	시금치나물	9/7(화)	치즈주먹밥
9/8(수)	양상추샐러드	9/10(금)	깻잎나물	9/11(토)	잔치국수
9/13(월)	가지나물	9/14(화)	연근흑임자소스무침	9/16(목)	참나물무침 잡채
9/17(금)	토마토 오이생채	9/18(토)	나물비빔밥	9/23(목)	숙주나물무침
9/28(화)	시금치나물	9/29(수)	무항생제치킨마요덮밥	생일식단	숙주나물무침

□ TCS Food 조리 시 주의해주세요!

시간 관리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것 ▶ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것 (1시간 30분 이내)
온도 관리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신속냉각 : 4시간 이내에 60°C 에서 → 10°C 이하로 온도 낮출 것 ▶ 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 5°C 이하, 따뜻한 음식은 60°C 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

□ 9월의 GAP 식단

15(수/GAP)
사과
무항생제돈육짜장밥 무항생제달걀국 표고버섯탕수 배추김치
모닝빵+딸기잼 우유

- ▶ 월 1회 GAP의 날로 지정하여 식단 작성 해당일에는 식재료를 GAP 인증된 것으로 구매하여 조리 (일부 식재료만 구매 가능)
 - 돈육짜장밥: 감자, 호박, 양파
 - 달걀국: 대파, 양파
 - 표고버섯탕수: 표고버섯

□ GAP 농산물 구매 시 확인해주세요!

<p>우수농산물 표시사항</p>	<p>농산물 구매 시 마크와 우수농산물 표시사항을 확인</p>	<table border="1"> <tr> <td>생산자</td> <td>이름: ***** (또는 단체명) 주소: 전화번호:</td> </tr> <tr> <td>품목(품종)</td> <td>딸(현미/백미/유색미)</td> </tr> <tr> <td>원산지</td> <td>국내산(시도, 시군구명)</td> </tr> <tr> <td>생산연도</td> <td>'딸'만 해당함</td> </tr> <tr> <td>중량/개수</td> <td>00kg/10개</td> </tr> </table>	생산자	이름: ***** (또는 단체명) 주소: 전화번호:	품목(품종)	딸(현미/백미/유색미)	원산지	국내산(시도, 시군구명)	생산연도	'딸'만 해당함	중량/개수	00kg/10개
생산자	이름: ***** (또는 단체명) 주소: 전화번호:											
품목(품종)	딸(현미/백미/유색미)											
원산지	국내산(시도, 시군구명)											
생산연도	'딸'만 해당함											
중량/개수	00kg/10개											
<p>이력추적 관리번호</p>	<p>GAP정보서비스(www.gap.go.kr) 등록번호 5자리로 등록정보 조회 가능</p>											



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

▶ 원산지 표시 대상 품목

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·분쇄가공육제품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지), 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), 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 일괄표시

- ☞ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.
예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능
- ☞ 조리법에 나뉘 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

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



▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
(2021년 보육사업안내 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 계 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 볶면국 → 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 표준레시피, 부산진구어린이급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소의 사정(식단 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.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	1	롤빵	2	토마토스크램블에그	3	슈크림빵	8	무항생제돈까스	8	양상추샐러드
	9	부추전	10	카스테라	11	잔치국수	14	연근흑임자소스무침	15	무항생제달걀국
	15	모닝빵+딸기잼	17	무항생제육전	23	무항생제달걀장조림	27	무항생제만둣국	29	무항생제채킨마요덮밥
	29	소보로빵	30	흰살생선전	생일	생크림케이크				
2. 우유	월,수,금	오후간식	1	롤빵	3	슈크림빵	7	치즈주먹밥	8	양파크림스프
	10	카스테라	11	떠먹는요구르트	15	모닝빵+딸기잼	16	타락죽	18	슬라이스치즈
	23	바나나요거트범벅	28	밤스프	29	짜먹는요구르트	29	소보로빵	생일	생크림케이크
	생일	우유								
3. 메밀										
4. 땅콩	1	견과류꿀조림								
5. 대두	1	마파두부덮밥	1	실파미소장국	4	두유	6	어묵국	6	씨리얼
	8	양상추샐러드	9	근대된장국	11	미숫가루	14	애호박된장국	14	연근흑임자소스무침
	14	어묵탕	15	무항생제돈육짜장밥	16	두부양념조림	16	잡채	18	콩자반
	24	유부된장국	25	미숫가루	25	두유	27	사각어묵볶음	28	꽃게탕
	28	떡볶이	29	무항생제채킨마요덮밥	30	애호박콩가루볶음	30	토마토소스파게티		
6. 밀	1	마파두부덮밥	1	롤빵	6	수제비국	3	슈크림빵	6	어묵국
	8	양파크림스프	8	무항생제돈까스	9	부추전	10	카스테라	11	미숫가루
	14	연근흑임자소스무침	14	어묵탕	15	무항생제돈육짜장밥	15	표고버섯탕수	15	모닝빵+딸기잼
	16	잡채	17	무항생제육전	23	약과	25	미숫가루	25	칼국수
	27	무항생제만둣국	27	사각어묵볶음	28	밤스프	28	떡볶이	29	무항생제채킨마요덮밥
	29	소보로빵	30	흰살생선전	30	토마토소스파게티	생일	생크림케이크		
7. 고등어	24	고등어구이								
8. 게	28	꽃게탕								
9. 새우		깍두기		배추김치	2	새우살당근볶음	3	참치김치국	16	생새우들깨미역국
	18	김치양파국								
10. 돼지고기	1	마파두부덮밥	3	무항생제돈수육	8	무항생제돈까스	15	무항생제돈육짜장밥	16	잡채
	27	무항생제만둣국								
11. 복숭아										
12. 토마토	2	토마토스크램블에그	8	양상추샐러드	17	토마토	28	떡볶이	29	무항생제채킨마요덮밥
	30	토마토소스파게티								
13. 아황산류	11	잔치국수								
14. 호두	1	견과류꿀조림								
15. 닭고기	4	무항생제닭살볶음밥	13	무항생제닭볶음탕	29	무항생제채킨마요덮밥	30	토마토소스파게티		
16. 쇠고기	6	무항생제쇠고기볶음	9	무항생제쇠고기죽	17	무항생제육전	18	나물비빔밥	23	무항생제쇠고기국
	28	무항생제쇠불고기	생일	무항생제쇠고기미역국						
17. 오징어	25	일미무침								
18. 조개류	18	전복죽								
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>



발행처 :
발행일 :
원 장 :

8월 Jin-Green 영양식단

(친환경식단 만3~5세)



영양기획팀

구분	※ 알림	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	▶ 식품알레르기 유발식품	키위	흑임자죽	사과	누룽지죽
점심식사	▶ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣	마파두부덮밥 실파미소장국 견과류꿀조림 배추김치	기장밥 수제비국() 새우살당근볶음 V콩나물무침 배추김치	현미밥 참치김치국 무항생제돈수육 도라지나물 깍두기	무항생제닭살볶음밥 부추맑은국 오리엔탈팽이버섯무침 배추김치
오후간식	▶ 파란색 메뉴 이달의 개발레시피 ▶ V 표시 는 TCS Food식단입니다. ▶ 화요일, 목요일 은 염도 기록 날!	롤빵 우유	토마토스크램블에그	슈크림빵 우유	두유
열량/단백질	▶ [주의] 식중독 발생이 증가하고 있습니다. 급식 관리에 만전을 기해 주시기 바랍니다.	618/22	611/25	677/25	619/25

구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	바나나	버섯죽	포도	무항생제쇠고기죽	굴	미숫가루
점심식사	김정쌀밥 어묵국 무항생제쇠고기볶음 V시금치나물 배추김치	수수밥 감자국() 낙지숙주볶음 구이김 배추김치	흰쌀밥 양파크림스프 무항생제돈까스 V양상추샐러드 깍두기	기장밥 근대된장국() 코다리양념찜 브로콜리숙회 배추김치	현미밥 무쌈국 *오리고구마조림 V깻잎나물 배추김치	흰쌀밥1/3공기 V잔치국수 잔멸치볶음 배추김치
오후간식	씨리얼 우유	V치즈주먹밥	절편 우유	부추전	카스테라 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	669/23	573/17	688/20	549/23	636/25	565/22

구분	13(월)	14(화)	15(수/GAP)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	키위	볶은현미죽	사과	타락죽	V토마토	식혜
점심식사	김정쌀밥 실파맑은국 무항생제닭볶음탕 V가지나물 배추김치	수수밥 애호박된장국() 참치파프리카볶음 V연근흑임자소스무침 배추김치	무항생제돈육짜장밥 무항생제달걀국 표고버섯탕수 배추김치	기장밥 *새우들깨미역국() 두부양념조림 V참나물무침 배추김치	현미밥 복엇국 무항생제육전 V오이생채 배추김치	V나물비빔밥 김치양파국 콩자반 깍두기
오후간식	찐감자 우유	어묵탕	모닝빵+딸기잼 우유	V잡채	송편 매실차	슬라이스치즈
열량/단백질	534/25	558/25	700/22	633/22	569/25	490/23

구분	20(월/추석)	21(화/추석)	22(수/추석)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	추석			전복죽	포도	미숫가루
점심식사				기장밥 무항생제쇠고기미역국() 무항생제달걀장조림 V숙주나물무침 배추김치	현미밥 유부된장국 고등어구이 감자채볶음 배추김치	흰쌀밥1/3공기 칼국수 일미무침 배추김치
오후간식				바나나요거트범벅	약과 우유	두유
열량/단백질				648/23	685/25	520/20

구분	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	생일식단
오전간식	사과	밤스프	배	채소죽	포도
점심식사	김정쌀밥 무항생제만둣국 사각어묵볶음 오이나물 배추김치	수수밥 꽃게탕() 무항생제쇠불고기 V시금치나물 배추김치	V무항생제간마요덮밥 콩나물국 파프리카초무침 배추김치 짜먹는요구르트	기장밥 팽이버섯미역국() 흰살생선전 *애호박콩가루볶음 배추김치	 참쌀팔밥 무항생제쇠고기미역국 가자미구이 V숙주나물무침 배추김치
오후간식	찐고구마 우유	떡볶이	소보로빵 우유	토마토소스파게티	생크림케이크 우유
열량/단백질	699/21	699/25	683/25	592/25	691/25



□ 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

구분	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										
19. 잣										

