

식단 안내문

◎ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단은

<출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020>


연령구분	에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
유아 만 1-2세	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	810
아동 만 3-5세	1,400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

- 식단의 모든 메뉴는 만3~5세 기준의 "표준레시피"입니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (24품목)

 <p>쇠고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) *국내산의 경우 한우, 정소, 육우 구분 표시</p>	 <p>돼지고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>닭고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>오리고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>양고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)</p>	 <p>염소고기 (유산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)</p>
 <p>쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)</p>	 <p>배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봄동배추 포함)</p>	 <p>콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)</p>	 <p>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 멍태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산물 가공품 포함)</p>		

◎ 원산지 표시 방법

	글자 크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
	표시 위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)
	혼합 표시 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

- ※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기방법 예시) 쇠고기탕국 : 쇠고기 (국내산 육우)
- ※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기방법 예시) 쇠고기탕국 : 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)
- ※ 자세한 원산지표시 방법은 「센터홈페이지 > 정보마당 > 월간식단 > 공지사항 식단표 내 원산지표시 방법」을 참고해주세요.

◎ 알레르기 유발식품 표기 - 표시대상 식품 원료(총 22종) : 식품의약품안전처

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. 아황산염	14. 호두
15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)			19. 잣

- ※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
- ※ 간장, 대두유는 대부분의 단백질 성분이 가수분해되어 거의 식품알레르기 반응을 보이지 않으므로, 알레르기 유발 식품으로 표기하지 않았습니다. 간장, 대두유에 민감한 반응을 보이는 영아는 간장, 대두유 사용메뉴 조리 및 배식 시 주의해주세요.

◎ 부산남구센터 테마메뉴 구성

구분	내용												
생일 식단	- 일정에 맞게 활용												
고칼슘데이	- 주 2회 이상 유제품 제공												
그린 데이 (푸드 브릿지)	- 푸드 브릿지를 활용한 단계별 메뉴 및 레시피 제공												
	- 매주 목요일 (채소 이야기: 월별 선정된 채소를 이용한 편식개선메뉴를 제공)												
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1월 버섯</td> <td>2월 시금치</td> <td>3월 콩나물</td> <td>4월 연근</td> <td>5월 오이</td> <td>6월 토마토</td> </tr> <tr> <td>7월 감자</td> <td>8월 가지</td> <td>9월 당근</td> <td>10월 호박</td> <td>11월 무</td> <td>12월 양배추</td> </tr> </tbody> </table>	1월 버섯	2월 시금치	3월 콩나물	4월 연근	5월 오이	6월 토마토	7월 감자	8월 가지	9월 당근	10월 호박	11월 무	12월 양배추
1월 버섯	2월 시금치	3월 콩나물	4월 연근	5월 오이	6월 토마토								
7월 감자	8월 가지	9월 당근	10월 호박	11월 무	12월 양배추								
착한 간식 데이	- 월 1회 저당·저염건강간식으로 제공 - 미각이 예민한 영유아기 시절 단맛에 대한 접근성을 낮추고 건강한 식습관을 길러주는 날.												

식단 및 간식 제공시 유의사항

1. 밥류

<출처:어린이 급식관리지침서 2017>

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체 5% 제공, 충분히		불린 뒤 조리, 혼합 잡곡 사용 지양
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3 cm		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm		

2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
국류	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

3. 주찬류 (조리 완료 후)

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
돈육, 우육 불고기용	1 * 1 * 0.2 cm	2 * 2 * 0.2 cm	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진고기를 활용하여 조리
돈육, 우육 장조림	1 * 1 * 1 cm		
난류 요리	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	
닭고기 요리	1 * 1 * 0.5 cm	2 * 2 * 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공
생선 요리	두께 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공
해물 요리	0.5 ~ 1 cm		

4. 부찬류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
나물류	1 ~ 2 cm	2 ~ 3 cm	짜지 않도록 간에 유의
샐러드류	1 * 1 * 1 cm	2 * 2 * 1 cm	생채소는 반드시 소독 실시 배식 직전 버무려 제공

5. 김치류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
배추김치	1 cm	2 cm	만 1~2세 : 백김치 또는 씻어서 사용 만 3세 이상 : 고춧가루 함량 줄임
깍두기	1 cm		만 1~2세 : 씻어서 사용 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의

6. 간식 및 기타

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
빵(롤케이크)	두께 1.5 cm	두께 2 cm	음료와 같이 제공
떡	2 * 2 * 1 cm	3 * 3 * 1 cm	참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 만든 떡 주의 목이 메지 않도록 음료와 같이 제공
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	
표면이 매끄러운 음식 과일	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	씹어서 삼키도록 지도 예시) 포도 / 방울토마토 등
찐 음식	2 * 2 * 1 cm	½~⅓개 제공	목이 메지 않도록 음료와 같이 제공 만 1~2세 : 포크로 먹으면 부스러져 손가락 사용
전류 및 튀김류	폭 1 ~ 2 cm	폭 2 ~ 3 cm	튀긴 후 크지 않게 절단
면류	1 ~ 2 cm	3 cm	만 1세 : 손가락 사용 만 3세 이상 : 포크 사용

※ 모든 음식은 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

※ 생채소와 생으로 먹는 과일을 사용 할 때에는 반드시 세척과 소독을 하여 주시고, 세제와 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 행구어 주세요.

◎ 이 달의 다른 메뉴

날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
9월 16일	닭채소조림	찜닭