

식단 안내문

◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준

<출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020>

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

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (24품목)

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

◎ 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 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 한우)
- ※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 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 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.
- ※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표기하였습니다.

◎ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴 구성

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

조리 및 배식 시 유의사항

1. 밥류

<참고: 어린이 급식관리지원센터 식단 운영·관리지침 2021, 어린이 급식관리지침서 2017>

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리		
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	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
국, 찌개 및 탕류	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	손가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

3. 주찬류

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
돼지고기, 쇠고기 (불고기용)	1 * 1 * 0.2 cm	2 * 2 * 0.2 cm	돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 만 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리
돼지고기, 쇠고기 (장조림용)	1 * 1 * 1 cm		
난류	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	난류 제공 시 유의 (달걀찜, 달걀말이 해당x)
닭고기	1 * 1 * 0.5 cm	2 * 2 * 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공
생선	두께 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공
해물	0.5 ~ 1 cm		

4. 부찬류

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

5. 김치류

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
배추김치	1 * 1 cm	2 * 2 cm	- 만 1~2세: 백김치 등 제공 가능 - 만 3세 이상: 고춧가루 함량 줄임 식중독이 우려 되므로 김치를 씻을 경우 반드시 볶아서 제공 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의
깍두기	1 * 1 cm		

6. 간식 및 기타

메뉴	만 1-2세	만 3-5세	유의사항
빵	두께 1.5 cm	두께 2 cm	목이 메지 않도록 음료와 같이 제공
떡	2 * 2 * 1 cm	3 * 3 * 1 cm	참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 떡 주의 목이 메지 않도록 음료와 같이 제공
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 1 * 0.3 cm	
표면이 매끄러운 음식	¼ ~ ½ 등분	½ 등분	씹어서 삼키도록 지도 예) 포도, 방울토마토 등
과일	두께 1.5 cm	두께 2 cm	
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 ~ 3 cm	5 cm	만 1~2세: 손가락 사용 만 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용

- * 모든 음식은 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.
- * 가열하지 않는 채소 및 과일을 제공할 때는 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 헹구어 주세요.

◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
12월 15일	오이나물	오이무침