

2022년 12월 식단표 죽식형(만3~5세) () 어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2022.11.18.

영양사: 정아윤

날짜	❖ 착한간식데이: 월 1회 이상 저당·저염 건강간식 제공		생일식단	1일(목) 그린데이	2일(금)	3일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	❖ 그린데이(매주목요일): 12월의 채소(양배추)메뉴 제공		516/19	492/20	502/23	599/16
오전간식	❖ 고칼슘데이: 주 2회 이상 유제품 제공 ❖ 이달 처음으로 제공되는 메뉴: 형광펜 으로 표시		옥수수죽	달걀양배추죽①	당근죽	누룽지죽
점심	❖ 대표적인 알레르기 유발식품 표기(총 22종) ①난류/ ②우유/ ③메밀/ ④땅콩/ ⑤대두/ ⑥밀/ ⑦고등어/ ⑧게/ ⑨새우/ ⑩돼지고기/ ⑪복숭아/ ⑫토마토/ ⑬아황산염/ ⑭호두/ ⑮닭고기/⑯쇠고기/ ⑰오징어/ ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함)/ ⑲참 ※ 각 메뉴별 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준입니다. ※ 영아에게는 고춧가루, 마늘 등 자극적인 재료를 최소한 사용하며, 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 생선까스②⑤⑥/ 타르타르소스①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥⑨ 순살가자미조림⑤⑥ 들깨버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	1/2백미밥 어묵우동①⑤⑥⑧ 채소크로켓①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식			굴	증편/보리차	바나나	우유②
원산지표시						
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 그린데이	9일(금)	10일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	534/22	715/33	656/25	570/25	539/18	489/21
오전간식	타락죽②	참깨죽	고구마죽	치즈채소죽②	조갯살죽⑩	우렁죽
점심	차조밥 애호박맑은국 두부달걀전①⑤⑥/ 양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치된장국⑤⑥ (또는 시금치나물⑤⑥) 새우튀김①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨	현미밥 복어국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 돼지고기새우버섯볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	달걀곰살채소볶음밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 강낭콩조림⑤⑥ 배추김치⑨
사과	사과	배/떠먹는요구르트②	딸기잼식빵②⑤⑥/ 우유②	삶은달걀①/굴주스	단감	떠먹는요구르트②
원산지표시						
날짜	12일(월)	13일(화) 착한간식데이	14일(수)	15일(목) 그린데이	16일(금)	17일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	521/18	569/25	656/21	643/18	587/23	565/17
오전간식	미역죽⑤⑥	흑임자죽	애호박채소죽	쇠고기채소죽⑩	멸치채소죽	얼갈이배추죽
점심	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 감자소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무나물 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 버섯당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 새우살양배추전①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기강정①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	1/2백미밥 미트볼토마토스파게티①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 양상추샐러드/ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	굴/슬라이스치즈②	단호박찜/보리차	머핀①②⑤⑥/우유②	백설기/둥굴레차	사과	슬라이스치즈②
원산지표시	소시지(산)					미트볼(산)
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목) 그린데이	23일(금)	24일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	505/22	630/22	603/20	723/23	484/17	662/25
오전간식	돼지고기채소죽⑩	채소죽	양송이버섯죽	단팔죽	감자죽	오징어채소죽⑦
점심	현미밥 두부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 조갯살맑은국⑩ 찐만두⑤⑥⑩⑬/ 양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 양배추나물 깍두기⑨	기장밥 들깨부챗국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬⑭ 유부된장국⑤⑥ 순권튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감	찐고구마/옥수수차	찐빵⑤⑥/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	딸기	두유⑤
원산지표시				해물완자(산)		
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목) 그린데이	30일(금)	31일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	480/19	541/23	687/27	713/26	493/18	491/18
오전간식	쇠고기스프②⑤⑥⑬⑭	김가루잡쌀죽⑤	달걀곰살채소죽⑬	참치채소죽	배추된장죽⑤⑥	브로콜리죽
점심	보리밥 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 미니우동⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑬ 양배추샐러드/마요네즈 케첩드레싱①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 순한육개장⑤⑥⑩ 슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	1/2백미밥 수제비⑥ 해물부추전①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨
오후간식	바나나	찐감자/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	콩시루떡⑤/메밀차③	사과	슬라이스치즈②
원산지표시						

일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(납치, 조파블락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 명태 <건조한 것 제외>)			
		배추	고춧가루	죽, 국용	반찬용					다랑어(참치)	명태	고등어	오징어
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 일괄 원산지 표시와 다르게 제공하는 가공품의 원산지는 일별 원산지표시 칸에 표기하였습니다. * 위 식단은 식품수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

식단 안내문

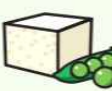
◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준

<출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020>

연령구분	에너지 (kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보 플라빈 (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) * 국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분 표시	 돼지고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 닭고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 오리고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 양고기 (식육·포장육· 식육가공품 포함)	 염소고기 (육산양 포함, 식육· 포장육·식육가공품 포함)
 쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)	 배추김치 (배추, 고춧가루) (배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봄동배추 포함)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) (가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)	 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(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)					
	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					

식단 및 간식 제공 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 하므로 김치를 씻을 경우 반드시 볶아서 제공
깍두기	1 * 1 cm		씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의

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	
찜 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