

◆ 식단작성 기준

- ① 중앙급식관리지원센터 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
 - ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』
 - ③ 어린이집 평가인증 통합지표
 - ④ 2019년 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』, 평가인증 지표에 근거하고 2019년 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 : 평균 2,069원/인 기준
※ 평균 식단가는 원장대상집합교육 만족도 조사를 통해 산정
- 식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장 조사를 진행(마트 : 부산진구 내 대형마트, 시장 : 부전시장)
- 제철식품 : 귤, 대추, 모과, 바나나, 밤, 사과, 석류, 유자, 한라봉, 늙은 호박, 단호박, 마, 무, 배추, 브로콜리, 생강, 시금치, 시래기, 콜리플라워, 과메기, 명태, 광어, 꼬막, 굴, 대하, 도미, 삼치, 아귀, 홍합
- little Jin-Friends의 점심시간(개발레시피) : 바지락파랏국, 채소달걀전, 시금치두부무침

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)					
점심식사	- 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 / 우유 및 유제품	조리 간식	빵류 / 우유 및 유제품	유제품

- 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

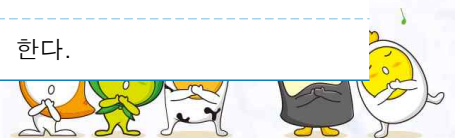


- **영양가 분석** : CAN-Pro, 어린이 식단작성 프로그램 사용
- **권장섭취량**
 - 만 1~2세 영아의 하루 권장열량 1,000 kcal, 단백질 권장섭취량 15 g 기준
 - 만 3~5세 유아의 하루 권장열량 1,400 kcal, 단백질 권장섭취량 20 g 기준
- **식단 제공 날짜** : 매달 20일 경(제공일이 주말 및 국가공휴일인 경우 전일 제공)
- **식단 제공 방법**
 - 센터 홈페이지(<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busanjin>) 로그인 > 정보마당 > 월간식단
(※ 식단제공자료는 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 영유아 급식소에서는 조리 시 아래 주의사항을 참고하셔서 조리하시기 바랍니다.
- ▶ 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하시기 바랍니다. (어린이집 평가인증과 관련된 사항)
- ※ 이유식 식단 제공 : 부산광역시 육아종합지원센터(<http://busan.childcare.go.kr>) > 정보마당 > 영유아식단

날짜	메뉴명	조리시 주의사항
3(월)	삶은달걀	달걀은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
6(목)	고등어간장조림	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
8(토)	유부우동	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
13(목)	오징어볶음	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
14(금)	메추리알장조림	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
19(수)	연근참깨소스무침	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
22(토)	조갯살칼국수	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
22(토)	쥐포무침	쥐포는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
25(화)	돈육우엉볶음	우엉은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
25(화)	잡채	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
27(목)	감치조림	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
29(토)	일미무침	일미는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. 백미 38 g, 잡곡 2 g으로 잡곡의 비율을 5%로 한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	고춧가루를 제거하고 연령에 따라 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
간식류	떡, 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.
국류	김치콩나물국 등	국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.
양념류	간장 양념	양념장을 따로 제공하지 않아도 된다.
떡류	간식 떡 등	끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의 한다.



□ 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)

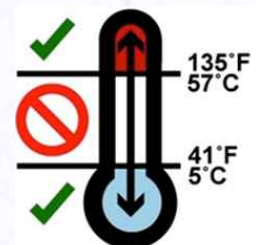
□ 2월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
2/1(토)	참나물무침	2/3(월)	봄동나물	2/5(수)	과일샐러드
2/6(목)	시금치나물 곤살러드	2/8(토)	참치주먹밥 부추나물	2/10(월)	오이초무침
2/11(화)	청경채나물	2/13(목)	숙주나물 푸실리샐러드	2/15(토)	나물비빔밥
2/18(화)	시금치두부무침 유부초밥	2/19(수)	연근참깨소스무침	2/20(목)	콩나물무침
2/21(금)	느타리버섯무침	2/25(화)	브로콜리나물 잡채	2/27(목)	숙주나물
2/28(금)	오이무침 샌드위치	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



▶ 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), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 어육가공품(어육살 · 연육 · 어육반제품 · 어묵 · 어육소시지 · 기타 어육가공품), 젓갈류, 건포류, 기타 수산물 가공품

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

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) 돼지고기	국내산 태국산 국내산				
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 안내하셔야 합니다.



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

□ 식품알레르기란?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것
※ 편식과 식품알레르기를 구분하여 주세요! 식품알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.

□ 식품알레르기 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)

□ 식단 알레르기 표시관련 안내

(※ 알레르기 표시 안내 예시는 3월만 제공됩니다. 급식소 사정에 맞게 사용하세요.)

☞ 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.

예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입

☞ 식품알레르기가 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

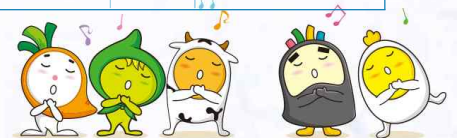


□ 식단 알레르기 표시

- ☞ 아래에 적힌 사항은 중앙급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 어린이집의 사정(식단 및 조리법 변경 등)에 맞게 다시 작성하시길 권장합니다.
- ☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 식단 알레르기표시에서는 식용유(대두), 양념(간장, 고추장), 아황산류의 표시는 제외하였습니다.
- ☞ 아래 표시는 만3~5세 식단을 기준으로 작성하였습니다.

날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류		2. 우유		3. 메밀		4. 땅콩		5. 대두	
생일	초코케이크	월, 수, 금	오후간식			21	호떡	5	치킨가스
3	삶은달걀	생일	초코케이크					6	콘샐러드
5	치킨가스	생일	우유					7	호박된장국
5	과일샐러드	1	떠먹는요구르트					8	두유
6	콘샐러드	3	해물완자전					10	두부김치찌
7	모닝빵+딸기잼	4	김치치즈죽					14	시래깃국
11	육개장	5	옥수수스프					15	미숫가루
13	푸실리샐러드	5	과일샐러드					18	시금치두부무침
14	메추리알장조림	7	모닝빵+딸기잼					18	유부초밥
14	소보로빵	8	슬라이스치즈					19	연근참깨소스무침
19	연근참깨소스무침	14	소보로빵					21	숙된장국
20	핫도그	15	떠먹는요구르트					22	두유
25	게살죽	18	크림스프					24	순두부국
26	채소달걀전	19	연근참깨소스무침					27	미역미소장국
28	샌드위치	19	요구르트					29	미숫가루
		20	핫도그						
		26	채소달걀전						
		27	타락죽						
		28	샌드위치						
		29	떠먹는요구르트						
6. 밀		7. 고등어		8. 게		9. 새우			
생일	초코케이크	13	푸실리샐러드	6	고등어간장조림	11	게살피망볶음		깍두기
3	해물완자전	14	소보로빵			25	게살죽		배추김치
4	어묵탕	18	크림스프					1	건새우맑은국
5	옥수수스프	18	유부초밥					3	해물완자전
5	치킨가스	20	핫도그					4	김치치즈죽
6	콘샐러드	21	호떡					6	새우죽
7	모닝빵+딸기잼	27	떡볶이					10	두부김치찌
8	유부우동	28	샌드위치					11	양배추전
11	양배추전							14	애호박볶음
12	짜장밥							18	묵은지김치국
12	군만두							20	새우살볶음
10. 돼지고기		11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두	
1	돈육채소볶음밥			5	과일샐러드			13	호두죽
4	돈육양배추볶음			13	푸실리샐러드				
12	짜장밥			24	참치양파볶음				
12	군만두			27	떡볶이				
13	푸실리샐러드			28	샌드위치				
19	베이컨채소볶음밥								
20	핫도그								
21	돈육찜								
25	돈육우엉볶음								
25	잡채								
28	떡갈비볶음								
28	샌드위치								
15. 닭고기		16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		19. 잣	
5	치킨가스	생일	갈비찜	3	해물완자전	생일	홍합미역국		
6	닭죽	7	쇠불고기	13	오징어볶음	3	해물완자전		
		13	쇠고기죽	29	일미무침	4	바지락파랏국		
		20	쇠고기무국			22	조갯살칼국수		
		26	불고기덮밥						
		28	떡갈비볶음						

<내용 출처 : 식품의약품안전처>



발행처 :
발행일 :
원 장 :

2월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산진구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구분	생일식단	※ 알림				1(토)
오전간식	딸기	▶ 식품알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지 고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 ▶ 파란색 메뉴 이달의 개발레시피 ▶ V 표시는 TCS Food식단입니다. ▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!				누룽지탕
점심식사	참쌀팔밥 홍합미역국 갈비찜 V콩나물무침 배추김치					돈육채소볶음밥 건새우맑은국 V참나물무침 배추김치
오후간식	초코케이크 우유					떠먹는요구르트
열량/단백질	503/18					443/17
구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	사과	김치죽	딸기	닭죽	굴	두유
점심식사	기장밥 감자국 해물완자전 V불동나물 깍두기	현미밥 *바지락파랏국() 돈육양배추볶음 무생채 배추김치	흰쌀밥 옥수수스프 치킨가스 V과일샐러드 배추김치	검정쌀밥 버섯맑은국() 고등어간장조림 V시금치나물 배추김치	수수밥 호박된장국 쇠불고기 상추쌈 배추김치	V참치주먹밥 유부우동 V부추나물 배추김치
오후간식	삶은달걀 우유	어묵탕	경단 우유	V콘샐러드	모닝빵+딸기잼 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	436/18	446/18	506/17	458/18	453/17	489/17
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	바나나	흑임자죽	키위	쇠고기죽	사과	미숫가루
점심식사	기장밥 북엇국 두부김치찜 V오이초무침 깍두기	현미밥 육개장() 게살피망볶음 V청경채나물 배추김치	짜장밥 실파맑은국 군만두 배추김치	검정쌀밥 양파당면국() 오징어볶음 V숙주나물 배추김치	수수밥 시래깃국 메추리알장조림 애호박볶음 깍두기	V나물비빔밥 가다랑어포국 잔멸치유자청볶음 배추김치
오후간식	군고구마 우유	양배추전	프렌치토스트 우유	V푸실리샐러드	소보로 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	476/16	491/17	479/17	452/17	504/17	452/15
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	딸기	크림스프	굴	볶음현미죽	바나나	누룽지탕
점심식사	기장밥 김국 훈제오리볶음 파프리카초무침 배추김치	현미밥 묵은지김치국() 어묵볶음 V*시금치두부무침 깍두기	베이컨채소볶음밥 부추맑은장국 V연근참깨소스무침 배추김치 요구르트	검정쌀밥 쇠고기무국() 새우살볶음 V콩나물무침 배추김치	수수밥 쫄면장국 돈육찜 V느타리버섯무침 배추김치	흰쌀밥1/3공기 조갯살칼국수 취포무침 배추김치
오후간식	찜감자 우유	V유부초밥	증편 우유	핫도그	호떡 우유	두유
열량/단백질	515/16	500/14	470/15	461/18	500/18	507/18
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	한라봉	게살죽	사과	타락죽	딸기	미숫가루
점심식사	기장밥 순두부국 참치양파볶음 감자조림 배추김치	현미밥 모듬버섯국() 돈육우영볶음 V브로콜리나물 배추김치	불고기덮밥 무채국 *채소달걀전 배추김치	검정쌀밥 미역미소장국() 삼치조림 V숙주나물 배추김치	수수밥 애호박맑은국 떡갈비볶음 V오이무침 배추김치	총무김밥 어묵국 일미무침 배추김치
오후간식	단호박꿀범벅 우유	V잡채	롤빵 우유	떡볶이	V샌드위치 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	485/17	455/15	510/18	446/14	494/18	442/17



발행처 :
발행일 :
원 장 :

2월 식단 원산지 안내



▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 8종 (농축산물 8종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함) 식육가공품(햄류 · 소시지류 · 베이컨류 · 건조저장육류 · 양념육류 · 분쇄가공육제품 · 갈비가공품 · 식육추출가공품 · 식용우지 · 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 12종 (수산물 12종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 어육가공품(어묵 · 어육소시지 · 어육반제품 · 어육살 · 연육 · 기타어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

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

▶ 원산지 일괄 표시

품명	원산지	품명	원산지

▶ 음식명별 원산지 안내

날짜	음식명	품명	원산지	날짜	음식명	품명	원산지
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			



발행처 :
발행일 :
원 장 :

2월 식품 알레르기 안내



□ 식품알레르기 란 ?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것
※ 편식과 알레르기를 구분하여 주세요! 의사의 처방이 있는 경우 원아를 관리해 주세요.

□ 식품알레르기 증상

= 피부(두드러기 홍반 가려움증), 호흡기(기침 재채기 호흡곤란), 소화기(복통 구토)
순환기(빠른맥 현압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)

□ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 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 표시

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		

<내용 출처 : 식품의약품안전처>

