

◆ 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!)

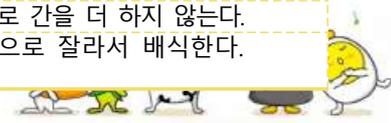
□ 식단작성 절차

I. 시장조사 및 자료수집	II. 초안작성	III. 식단검토	IV. 식단완성 및 제공
<ul style="list-style-type: none"> • 2021년 보육사업안내 식단가를 기준으로 작성 • 식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장조사를 진행 • Jin-Friends의 점심시간(개발레 시피): 쇠고기무탕국, 황태숙주 불고기, 오리엔탈맥스드 • 제철식품: 감, 배, 밤, 사과, 굴, 잣, 호두, 고구마, 늪호박, 다호박, 당근, 무, 버섯, 연근, 우엉, 꽃게, 고등어, 갈치, 낙지, 대하, 홍합, 삼치, 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.
딱딱하고 질긴 음식	연근, 우엉, 오징어 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 채소류	시금치나물, 콩나물무침 김치류 등	<ul style="list-style-type: none"> • 먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다. • 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)

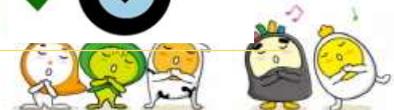
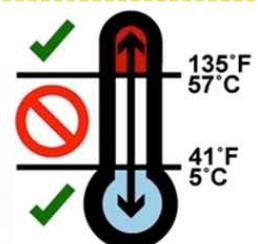
□ 10월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
10/1(금)	브로콜리나물	10/2(토)	콘샐러드	10/4(월)	가지나물
10/7(목)	콩나물무침 우영주먹밥	10/8(금)	토마토 상추사과무침 샌드위치	10/12(화)	청포묵무침 고구마범벅
10/13(수)	시금치나물	10/14(목)	오이생채 온국수	10/15(금)	연근흑임자소스무침
10/16(토)	나물비빔밥	10/18(월)	배추나물	10/19(화)	깻잎나물
10/20(수)	토마토치즈범벅	10/22(금)	브로콜리무침	10/26(화)	숙주나물무침
10/27(수)	오리엔탈맥샐러드	10/28(목)	느타리버섯무침	10/30(토)	게살마요김밥
생일식단	콩나물무침				

□ 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

□ 10월의 GAP 식단

20(수/GAP)
바나나
하이라이스 가다랑어포국 V토마토치즈범벅 배추김치
바람떡 우유

- ▶ 월 1회 GAP의 날로 지정하여 식단 작성 해당일에는 식재료를 GAP 인증된 것으로 구매하여 조리 (일부 식재료만 구매 가능)
 - 하이라이스: 감자, 당근, 양파
 - 가다랑어포국: 대파, 팽이버섯
 - 토마토치즈범벅: 토마토

□ GAP 농산물 구매 시 확인해주세요!

우수농산물 표시사항	농산물 구매 시 마크와 우수농산물 표시사항을 확인	<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											
이력추적 관리번호	GAP정보서비스(www.gap.go.kr) 등록번호 5자리로 등록정보 조회 가능											



※ 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	카스테라	2	콘샐러드	4	메추리알조림	5	양배추치즈전	6	채소튀김
	8	샌드위치	11	맛살채소전	12	고구마범벅	13	무항생제떡만둣국	13	머핀
	14	온국수	15	부드러운연근깨무침	15	팬케이크	19	무항생제달걀말이	21	늪은호박전
	22	롤빵	27	무항생제치킨까스	27	단팥빵	29	프렌치토스트	30	게살마요김밥
	생일	초코케이크								
2. 우유	월,수,금	오후간식	1	카스테라	2	새우살리조또	2	떠먹는요구르트	5	양배추치즈전
	8	샌드위치	12	고구마범벅	13	머핀	15	팬케이크	16	슬라이스치즈
	19	옥수수스프	20	하이라이스	20	토마토치즈범벅	22	롤빵	23	떠먹는요구르트
	27	단팥빵	28	타락죽	28	해물완자전	29	프렌치토스트	30	슬라이스치즈
	생일	초코케이크	생일	우유						
3. 메밀										
4. 땅콩	30	땅콩조림								
5. 대두	1	두부찜+양념장	2	미소장국	2	콘샐러드	6	유부맑은국	7	감자된장국
	8	샌드위치	11	오곡씨리얼	12	시락국	14	순두부국	15	부드러운연근깨무침
	16	두유	16	어묵국	16	콩자반	18	유부된장국	20	하이라이스
	23	미숫가루	26	시금치된장국	26	등근어묵볶음	26	간장떡볶이	28	우동
	29	두부조림	30	두유	30	게살마요김밥				
6. 밀	1	카스테라	4	약과	5	양배추치즈전	6	채소튀김	8	샌드위치
	11	맛살채소전	13	무항생제떡만둣국	13	머핀	14	온국수	15	연근흑임자스스무침
	15	팬케이크	16	어묵국	20	하이라이스	21	늪은호박전	22	롤빵
	26	등근어묵볶음	26	간장떡볶이	27	무항생제치킨까스	27	오리엔탈맥샐러드	27	단팥빵
	28	해물완자전	28	우동	29	프렌치토스트	생일	초코케이크		
7. 고등어										
8. 계	11	맛살채소전	30	게살마요김밥						
9. 새우		배추김치, 깍두기	1	무항생제돈육김치국	2	새우살리조또	18	새우살케첩조림	28	해물완자전
10. 돼지고기	1	무항생제돈육김치국	8	무항생제돈육볶음	8	샌드위치	13	무항생제떡만둣국	20	하이라이스
	22	무항생제돈육채볶음								
11. 복숭아										
12. 토마토	8	토마토	8	샌드위치	18	새우살케첩조림	20	하이라이스	20	토마토치즈범벅
	27	무항생제치킨까스								
13. 아황산류	14	온국수								
14. 호두										
15. 닭고기	12	무항생제닭살볶음	20	하이라이스	27	무항생제치킨까스				
16. 쇠고기	5	무항생제육개장	7	무항생제장국죽	15	무항생제쇠고기장조림	19	무항생제쇠고기튀김	20	하이라이스
	23	쌀국수	25	무항생제쇠고기찜						
17. 오징어	7	부드러운오징어조림	25	부드러운오징어국	28	해물완자전				
18. 조개류	20	하이라이스	22	조갯살맑은국	28	해물완자전	생일	대합미역국		
19. 잣	5	잣죽	26	녹두죽						

<내용 출처: 식품의약품안전처>



발행처 :
발행일 :
원 장 :

10월 Jin-Green 영양식단

(친환경식단 만1~2세)



영양기획팀

구분	생일식단	※ 알림	1(금)	2(토)
오전간식	사과	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 식품알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 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! ▶ [주의] 식중독 발생이 증가하고 있습니다. 급식 관리에 만전을 기해 주시기 바랍니다. 	굴	누룽지탕
점심식사	참쌀팔밥 대합미역국 무항생제돈육갈비찜 V콩나물무침 배추김치		무항생제돈육김치국 두부찜 V브로콜리나물 깍두기	새우살리조또 미소장국 V콘샐러드 무피클
오후간식	초코케이크 우유		카스테라 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	523/18		401/17	308/12

구분	4(월/대체휴일)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토/한글날)
오전간식	배	잔죽	포도	무항생제장국죽	V토마토	
점심식사	검정쌀밥 재첩국 메추리알조림 V가지나물 배추김치	수수밥 무항생제육개장() 참치당근볶음 구이김 배추김치	무항생제훈제오리볶음밥 유부맑은국 채소튀김 배추김치	기장밥 감자된장국() 부드러운오징어조림 V콩나물무침 배추김치	현미밥 양파당면국 무항생제제육볶음 V상추사과무침 깍두기	
오후간식	약과 우유	양배추치즈전	증편 우유	V우영주먹밥	V샌드위치 우유	
열량/단백질	440/15	488/20	480/16	459/17	485/18	

구분	11(월/대체휴일)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	키위	볶은현미죽	감	흑임자죽	배	두유
점심식사	검정쌀밥 모듬버섯국 맛살채소전 고사리나물 배추김치	수수밥 시락국() 무항생제닭살볶음 V청포묵무침 배추김치	흰쌀밥1/3공기 무항생제떡만둣국 아몬드잔멸치볶음 V시금치나물 배추김치	기장밥 순두부국() *황태숙주불고기 V오이생채 배추김치	현미밥 애호박국 무항생제쇠고기장조림 V부드러운연근깨무침 배추김치	V나물비빔밥 어묵국 콩자반 배추김치
오후간식	오곡씨리얼 우유	V고구마범벅	머핀 우유	V온국수	팬케이크 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	509/15	458/18	445/16	489/20	450/17	340/17

구분	18(월)	19(화)	20(수/GAP)	21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	포도	옥수수스프	바나나	버섯죽	사과	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 유부된장국 새우살چه첩조림 V배추나물 깍두기	수수밥 *쇠고기무탕국() 무항생제달걀말이 V갯잎나물 배추김치	하이라이스 가다랑어포국 V토마토치즈범벅 배추김치	기장밥 콩나물국() 삼치조림 감자채볶음 배추김치	현미밥 조갯살맑은국 무항생제돈육채볶음 V브로콜리무침 배추김치	흰쌀밥1/3공기 쌀국수 쥐포무침 배추김치
오후간식	찐밤 우유	총무김밥	바람떡 우유	늪은호박전	롤빵 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	435/19	525/20	462/16	433/17	474/19	379/18

구분	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식	감	녹두죽	사과	타락죽	굴	두유
점심식사	검정쌀밥 부드러운오징어국 무항생제쇠고기찜 파프리카초무침 배추김치	수수밥 시금치된장국() 등근어묵볶음 V숙주나물무침 배추김치	흰쌀밥 부추맑은국 무항생제치킨까스 V*오리엔탈맥샐러드 배추김치	기장밥 들깨미역국() 해물완자전 V느타리버섯무침 배추김치	현미밥 복엇국 두부조림 오이나물 배추김치	V게살마요김밥 실파맑은국 땅콩조림 배추김치
오후간식	찐고구마 우유	간장떡볶이	단팥빵 우유	우동	프렌치토스트 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	444/20	451/15	491/17	511/20	500/20	432/20



□ 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								
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										

