발행처:
발행일:
원 장:

2023년 4월 식단

식단 안내 및 조리지시서

부산진구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

◈ 4월 식단 특징 안내

- 4월은 신입생 적응기간으로 **흰쌀밥**과 **선호도 높은 메뉴**가 제공됩니다. 잡곡밥으로 변경하실 경우 감수 없이 변경하시면 됩니다.

◈ 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

□ 식단표 메뉴 기타사항 안내

▶ 감수로 인해 식단이 변경되었다면, 조리지시서의 **"식단 알레르기 메뉴"**를 변경된 식단에 맞게 수정 후 사용해 주세요.

□ 식단작성 절차

Ⅰ. 시장조사 및 자료수집

- **2023년 보육사업안내 식단가를 기준으로 작성**
- **식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장조사를 진행**
- **Jin-Friends의 점심시간(개발레시피):** 고구마요거트범벅
- **제철식품: 오렌지, 토마토, 냉이, 더덕, 참나물, 취나물, 미나리, 마늘종, 감자, 돌나물, 양배추, 양상추, 바지락, 쭈꾸미, 가자미 등**

Ⅱ. 초안작성

- **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 / **튀김 및 면요리:** 월2회
- **일품요리:** 매주 수요일
- **햄, 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,닭등의 축산물은 무항생제사용

Ⅲ. 식단검토

- 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

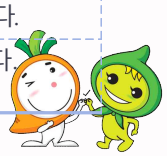
Ⅳ. 식단완성 및 제공

- **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**

□ 만 1~2세 유아 영양식단 조리시 주의사항

▶ 만12~15개월의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단 또는 만1~2세 식단을 사용하시고 발달상황에 맞게 식재료의 크기 및 조리법을 변경하여 제공하시기 바랍니다.

구분	메뉴명	조리시 주의사항
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토, 버섯 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 조릴때에는 물량을 충분히 하여 푹 익히고, 견과류는 잘게 다져 조리한다.
생선류	고등어, 가자미 등	• 생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
면류	잔치국수, 잡채 등	• 면류는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	• 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, 기장, 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	• 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	• 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	• 떡은 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하여 2~3등분으로 잘라서 배식한다. • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공한다.



발행처:
발행일:
원 장:

HACCP What's up!

식단 CCP 관리

부산진구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

변경사항안내

기존 식단에 제공된 CCP2: 안전을 위해 시간·온도관리가 필요한 **TCS Food**는 「발간등록번호 11-1340000-000185-14 제5차 개정 학교급식 위생관리 지침서」의 개정된 내용을 반영하여 CCP3: 조리완료 및 배식과 통합하여 관리합니다. 식중독 예방 등 안전사고 예방을 위해 아래 내용을 확인 후 위생 및 안전관리를 철저히 해주세요~

기존	개정
CCP1. 식단 검토	식단 검토
CCP2. TCS Food의 공정관리	
CCP3. 검수	CCP1. 검수
CCP4. 식품취급 및 조리과정	CCP2. 식품취급 및 조리
CCP5. 운반 및 배식과정	CCP3. 조리완료 및 배식

☐ CCP (Critical control point) 란?!

= CCP(중요관리점)란 파악한 위해요소를 식품조리과정 중에 제거 방지 또는 안전한 수준이하로 감소시킬 수 있는 단계·처리 공정

Check 1 식단검토

= 급식에 제공하기 부적절한 식단을 파악하여 배제

1. 익히지 않은 동물성 식품이나 자연독을 함유한 식단인가?

→ '예'일 경우 식단 변경(ex. 굴무생채, 회덮밥 등)
→ **부산진구센터 사용시 미해당**

2. 가열조리 없이 생으로 제공하는 식단인가? 또는 가열조리 후 생식재료와 혼합하는 식단인가?

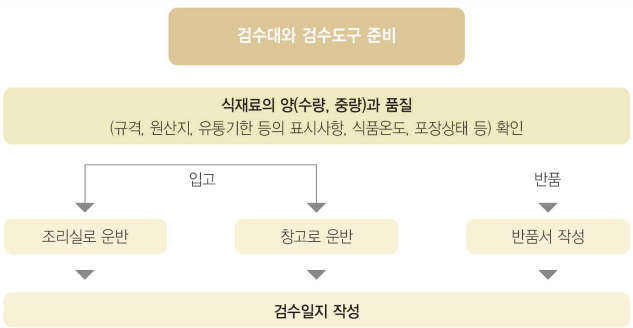
→ '예'일 경우 소독관리(ex. 양상추샐러드, 오이생채 등)

3. 가열조리과정이 있는 식단인가?

→ '예'일경우 가열온도 관리(ex. 가자미구이, 돈육볶음 등)

Check 2 CCP1. 검수

= 사용되는 식재료의 안전성 확보



※ 집단급식소의 경우 검수서 작성 필수!

Check 3 CCP2. 식품취급 및 조리

= 미생물 감소 및 오염 차단, 교차오염 방지

1. 채소·과일 소독(염소소독)

4%(유효염소농도) 액상제품을 활용한 조제법		
100ppm 제조법	물 2L (1L 우유팩 양으로 두 번)에 차아염소산나트륨(ex 락스 레귤러)을 커피스푼으로 한 번(1작은술, 5ml) 넣어 희석하여 사용	

2. 가열조리(탐침온도계)

→ 육류, 어패류 등 동물성 원료를 가열 조리 시 식품의 중심부까지 충분히 익혀서 제공
→ 중심 탐침: 조리 식품 중 가장 두꺼운 부위의 온도를 측정, 조리량이 많은 경우 3회 이상 측정
→ 온도 확인: 75℃(어패류 85℃) 이상, 1분 이상 가열 유지

3. 칼·도마 구분사용(3종 이상)

Check 4 CCP3. 조리완료 및 배식

= 미생물 증식 및 오염 방지로 식중독 예방

1. 시간과 온도관리가 필요한 식단 관리

→ 가열하지 않은 종자발아식품: 새싹채소
→ 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품: 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류
→ 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 등

2. 운반 및 배식

→ 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것
→ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것 (1시간 30분 이내)
→ 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

발행처:
발행일:
원 장:

Jin-지구의 날

저탄소 농축산물 인증제

부산진구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

□ 저탄소 농축산물 인증제(LOW CARBOS) 란?

▶ 친환경(유기농, 무농약) 또는 GAP 사전 인증을 거친 농산물을 대상으로 **저탄소 농업기술**을 적용하여 농축산물 생산 전 과정에서 필요한 에너지 및 농자재 투입량을 줄이고 **온실가스배출을 감축**한 농산물에 인증을 부여하는 제도

저탄소 (LOW CARBON) 농림축산식품부

▶ 지구를 위한 저탄소 농업기술

비료 절감 기술	- 화학비료 절감, 녹비작물 재배, 자연순환형 농법, 무경운토양 양액재배, 친환경 비료 사용
농기계 에너지 절감	- 토양 경운관리, 고효율 농기계 활용, 농기계 활용 효율화기술 적용
난방 에너지 절감	- 고효율 난방기술, 보온터널(수막재배), 신재생에너지
기타	- 논의 물관리, 농자재 재활용

▶ 인증 가능 품목(61)

식량작물(7개)	- 벼, 보리, 옥수수, 고구마, 감자, 콩, 밀
채소(28개)	- 수박, 무, 배추, 파, 양배추, 생강, 연근, 당근, 부추, 시금치, 참외, 딸기, 오이, 브로콜리, 토마토, 방울토마토, 상추, 고추, 호박, 가지, 취나물, 파프리카, 마늘, 양파, 깻잎, 피망, 멜론, 미나리
과수(15개)	- 사과, 배, 복숭아, 단감, 포도, 체리, 감귤, 참다래, 유자, 자두, 매실, 복분자, 만감, 무화과, 블루베리
특용작물(9)	- 인삼, 참깨, 느타리, 오미자, 녹차, 더덕, 새송이, 양송이, 땅콩
임산물(2개)	- 밤, 대추

□ 4월의 Jin-지구의 날 식단

20(목/Jin-지구의날)
크림스프
흰쌀밥 콩나물국( ) 쭈꾸미채소볶음 V깻잎나물 배추김치
밥전

▶ **센터에서는 2022년 3월 식단부터 월 1회 Jin-지구의 날로 지정하여 식단 작성**
해당일에는 식재료를 저탄소 인증된 것으로 구매하여 조리(일부 식재료만 구매 가능)

- **콩나물국:** 대파 등
- **쭈꾸미채소볶음:** 당근, 양배추, 양파, 대파, 생강 등
- **깻잎나물:** 깻잎, 양파 등
- **밥전:** 당근, 양파 등

□ 저탄소 농산물 구매 시 확인해주세요!

이력추적 관리번호

스마트그린푸드(www.smartgreenfood.org)
→ 저탄소 인증 농가 정보 조회
→ 인증번호 7자리 검색

□ "어린이 기호식품 품질인증" 제품 사용 권장

▶ 식단제공시 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하길 권장드립니다.
어린이 기호식품 품질인증이란 **안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증**하는 것으로 "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.
제품 포장지에 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인하고 선택하세요!

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처

발행처:
발행일:
원 장:

4월 식단 원산지 안내

작성법 및 예시

부산진구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

※ 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), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찹쌀
2) 쇠고기가 국내산인 경우"국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젖소, 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

*** 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하셔야 합니다.**

발행처:
발행일:
원 장:

4월 식품 알레르기 메뉴 안내

작성법 및 예시

부산진구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
  (2023년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리 , 한국보육진흥원)

□ 식품 알레르기 란?!

= 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 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 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

☞ 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.
예시) 3/4 북엇국 → 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.

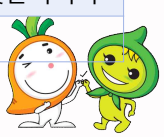
☞ 감수로 인해 식단이 변경되었다면, 「식단 알레르기 메뉴」를 변경된 식단에 맞게 수정 후 사용해 주세요.

□ 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	6	마카로니샐러드	7	마들렌	8	달걀국	10	맛살구이	12	돈까스
	12	양상추샐러드	12	머핀	14	단팥빵	17	달걀말이	20	밥전
	21	팬케이크	22	모닝빵	24	황태국	26	미트볼스파게티	26	롤빵
	27	흰살생선전	28	메추리알마요무침	28	소보로빵	생일	생크림케이크		
2. 우유	월,수,금 오후간식		1	비엔나볶음	4	타락죽	7	마들렌	8	떠먹는요구르트
	12	옥수수스프	12	머핀	14	단팥빵	15	슬라이스치즈	19	두부카레라이스
	19	토마토치즈범벅	20	크림스프	21	팬케이크	22	모닝빵	26	고구마요거트범벅
	26	롤빵	28	소보로빵	29	김치치즈볶음밥	생일	생크림케이크		
3. 메밀										
4. 땅콩	15	잔멸치견과류조림	28	소보로빵						
5. 대두	1	비엔나볶음	1	두유	4	애호박된장국	5	사각어묵조림	6	마카로니샐러드
	7	시래깃국	8	미숫가루	8	마파두부덮밥	10	차돌박이된장국	10	맛살구이
	13	순두부국	13	어묵탕	15	실파장국	17	시리얼	18	달래된장국
	19	두부카레라이스	22	쇠고기유부초밥	22	미숫가루	26	미트볼스파게티	26	쑥갓유부국
	27	된장찌개	28	메추리알마요무침	29	두유	29	콩자반	생일	떡갈비구이
	생일	생크림케이크								
6. 밀	1	바지락칼국수	1	비엔나볶음	4	애호박된장국	4	간장비빔국수	5	사각어묵조림
	6	마카로니샐러드	6	시래깃국	7	마들렌	8	미숫가루	10	차돌박이된장국
	10	맛살구이	12	옥수수스프	12	돈까스	12	머핀	13	어묵탕
	14	단팥빵	15	실파장국	18	달래된장국	18	찐만두	19	두부카레라이스
	20	크림스프	20	밥전	21	팬케이크	22	모닝빵	22	미숫가루
	26	미트볼스파게티	26	쑥갓유부국	26	롤빵	27	된장찌개	27	흰살생선전
	27	궁중떡볶이	28	소보로빵	생일	떡갈비구이	생일	생크림케이크		
7. 고등어	13	고등어조림								
8. 게	10	맛살구이								
9. 새우	배추김치, 깍두기		3	새우살케첩볶음	17	참치김칫국	21	건새우맑은국	29	김치치즈볶음밥
10. 돼지고기	1	비엔나볶음	6	마카로니샐러드	7	돈육채소볶음	8	마파두부덮밥	12	돈까스
	18	찐만두	21	돼지갈비찜	25	미나리삼겹볶음	26	미트볼스파게티	생일	떡갈비구이
11. 복숭아										
12. 토마토	1	비엔나볶음	3	새우살케첩볶음	7	토마토	12	양상추샐러드	19	두부카레라이스
	19	토마토치즈범벅	26	미트볼스파게티	28	토마토				
13. 아황산류										
14. 호두	15	잔멸치견과류조림	26	고구마요거트범벅						
15. 닭고기	11	닭갈비	24	찜닭	26	미트볼스파게티				
16. 쇠고기	1	비엔나볶음	4	쇠불고기	10	차돌박이된장국	13	장국죽	14	쇠고기장조림
	18	쇠고기당근볶음	19	두부카레라이스	22	쇠고기유부초밥	26	미트볼스파게티	27	궁중떡볶이
	28	쇠고기무국	생일	떡갈비구이						
17. 오징어	1	해물칼국수								
18. 조개류	1	해물칼국수	5	조갯살부추국	19	두부카레라이스	25	전복죽	생일	조갯살미역국
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>



발행처:
발행일:
원 장:

4월 식단 원산지 안내

부산진구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

▶ 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), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찹쌀
2) 쇠고기가 국내산인 경우"국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젖소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄표시

품목	원산지	품목	원산지

▶ 음식명별 원산지 안내

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지

발행처:
발행일:
원 장:

4월 식품 알레르기 메뉴 안내

부산진구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
식생활교육지원팀

□ 식품 알레르기 란?!

= 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 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 메뉴

구분	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										
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>

발행처 : 발행일 : 원 장 :	# 4월 Jin-Green 영양식단 (친환경식단 만1~2세)	부산진구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management 식생활교육지원팀

구분	생일식단	※ 알림	1(토)
오전간식	한라봉	▸ 4월은 신입생 적응기간으로 흰쌀밥이 제공됩니다.	식혜
점심식사	유기농흰쌀밥 조갯살미역국 무항생제떡갈비구이 **V시금치나물** 배추김치	▸ **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	유기농흰쌀밥1/3공기 해물칼국수 무항생제돈육볶음 배추김치
오후간식	생크림케이크 우유	▸ **화요일, 목요일**은 염도 기록 날! ▸ **V 표시**는 **TCS Food식단**입니다.	두유
열량/단백질	441/16	▸ **Jin-지구의 날**(식단 안내자료를 참고해주세요)	430/15

구분	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	딸기	타락죽	귤	완두콩죽	**V토마토**	미숫가루
점심식사	유기농흰쌀밥 황태미역국 새우살케첩볶음 **V콩나물무침** 배추김치	유기농흰쌀밥 애호박된장국( ) 무항생제쇠불고기 양배추나물 깍두기	무항생제훈제오리볶음밥 조갯살부추국 사각어묵조림 배추김치	유기농흰쌀밥 모둠버섯탕( ) 가자미구이 감자채당근볶음 깍두기	유기농흰쌀밥 시래깃국 무항생제돈육채소볶음 **V치커리사과무침** 깍두기	마파두부덮밥 무항생제달걀국 **V파프리카잡채** 배추김치
오후간식	찐고구마 우유	**V간장비빔국수**	백설기 우유	**V마카로니샐러드**	마들렌 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	414/16	433/16	405/15	416/16	415/16	408/15
구분	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	참외	흑임자죽	참다래	무항생제장국죽	사과	누룽지죽
점심식사	유기농흰쌀밥 무항생제차돌박이된장국 맛살구이 브로콜리숙회 배추김치	유기농흰쌀밥 들깨무챗국( ) 무항생제닭갈비 **V숙주나물무침** 배추김치	유기농흰쌀밥 옥수수스프 무항생제돈까스 **V양상추샐러드** 깍두기	유기농흰쌀밥 순두부국( ) 고등어조림 오이나물 깍두기	유기농흰쌀밥 조랭이떡국 무항생제쇠고기장조림 **V봄동겉절이** 깍두기	**V봄나물비빔밥** 실파장국 잔멸치견과류조림 배추김치
오후간식	단호박찜 우유	충무김밥	머핀 우유	어묵탕	단팥빵 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	411/16	417/15	452/15	396/19	421/15	429/17
구분	17(월)	18(화)	19(수)	20(목/Jin-지구의날)	21(금)	22(토)
오전간식	배	버섯죽	귤	크림스프	참외	당근사과주스+모닝빵
점심식사	유기농흰쌀밥 참치김칫국 무항생제달걀말이 김자반 깍두기	유기농흰쌀밥 달래된장국( ) 무항생제쇠고기당근볶음 **V시금치나물** 배추김치	두부카레라이스 청경채맑은국 **V토마토치즈범벅** 깍두기	유기농흰쌀밥 콩나물국( ) 부드러운쭈꾸미채소볶음 **V깻잎나물** 배추김치	유기농흰쌀밥 건새우맑은국 무항생제돼지갈비찜 애호박나물 배추김치	**V무항생제쇠고기유부초밥** 가다랑어포국 부드러운우엉조림 배추김치
오후간식	시리얼 우유	무항생제찐만두	증편 우유	밥전	팬케이크 우유	미숫가루
열량/단백질	406/14	406/14	432/14	429/14	409/17	420/14
구분	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	참다래	전복죽	사과	채소죽	**V토마토**	두유
점심식사	유기농흰쌀밥 황태국 무항생제찜닭 파프리카초무침 배추김치	유기농흰쌀밥 버섯미역국( ) 무항생제미나리삼겹볶음 **V브로콜리나물** 배추김치	무항생제돈육스파게티 쑥갓유부국 **V*고구마요거트범벅** 아삭새콤무 과채주스	유기농흰쌀밥 된장찌개( ) 흰살생선전 **V숙주나물** 배추김치	유기농흰쌀밥 무항생제쇠고기무국 **V메추리알마요무침** **V오이생채** 배추김치	김치치즈볶음밥 양파당면국 콩자반 깍두기
오후간식	찐감자 우유	**V잔멸치주먹밥**	롤빵 우유	궁중떡볶이	소보로빵 우유	누룽지탕
열량/단백질	444/18	444/13	421/13	402/17	434/16	385/13