

# 3월 만1~2세 식단표 A타입 <오전간식-죽간식>

영양사: 홍세민, 전해주, 이소영

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	7	8	9(대통령선거일)	10	11	12
오전간식	◎ 매주 금요일은 <b>푸드브릿지</b> 식단입니다.		두부양배추죽⑤	김채소죽	단호박죽	애호박느타리죽
점심	◎ 영양성분 표시는 점심식단만 산출하였습니다. ◎ <b>자연식품/잡곡밥은</b> <b>임의로 작성하였으며</b> <b>원의 상황에 맞게</b> <b>변경 가능합니다.</b>		참치김치볶음밥⑤⑥⑩ 송농 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 백김치	<b>흑미밥</b> 숙주맑은국 스크램블에그+케첩 ①②⑥⑩ 감자베이컨볶음⑥⑩ 백김치	흰쌀밥 닭가슴살⑤⑥⑩ 두부부침+ <b>달래</b> 양념장⑤⑥ 양배추샐러드 (사우전드아일랜드드레싱) ①⑤⑩ 배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 부추맑은국 김달걀말이①⑤ 배추김치⑨
오후간식			★찐고구마, 우유②	★굴, 떠먹는요구르트②	카스텔라①②⑥, 우유②	
열량/단백질/칼슘			259.6/10.7/33.1	258.3/10.1/69.0	244.4/9.5/20.8	241.3/12.0/71.2
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	참쌀강낭콩죽	참깨미역죽		흰쌀생선채소죽	찰보리버섯죽	치즈채소죽②
점심	흰쌀밥 바지락된장국⑤⑥⑩ (시금치된장국⑤⑥) ♥쇠고기떡집⑤⑥⑩ 콩나물무침⑥ 배추김치⑨	<b>기장밥</b> 유부맑은국⑥ 닭살버터구이②⑤ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치		<b>흑미밥</b> 김치찌개⑤⑥⑨ 돈채버섯볶음⑤⑩⑩ 고사리들깨나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 쇠고기근대국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 오이 <b>달래</b> 무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩ 물만두국⑤⑥⑩ 간장두부조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미숫가루, 우유②	★딸기, 떠먹는요구르트②		★배, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	
열량/단백질/칼슘	242.2/13.2/80.3	243.2/12.5/85.1		239.1/9.4/62.0	244.3/10.7/88.4	249.0/13.2/82.1
날짜	21	22	23	24	25	26
오전간식	쇠고기새송이죽⑩	달걀노른자죽①	고구마참쌀죽	두부참깨가루죽⑤	브로콜리된장죽⑤⑥	크림스프②
점심	흰쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑩ ◎유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<b>기장밥</b> 연두부버섯탕⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 백김치	◎봄동카레볶음밥 ⑤⑥⑩ 청국장찌개⑤ 닭간장조림⑤⑥⑤ 백김치	<b>흑미밥</b> 조갯살미역국⑤⑥⑩ (참치미역국⑤⑥) 오리주물럭⑤⑥ ◎파채유자청무침 백김치	흰쌀밥 감자맑은국 오징어완자전①⑤⑥⑦ (쇠고기완자전①⑤⑥⑩) 김구이+ <b>달래</b> 양념장⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 양상추샐러드 (참깨드레싱)①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제딸기우유②	★사과, 떠먹는요구르트②	★파프리카스틱, 우유②	★바나나, 액상요구르트②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑩, 우유②	
열량/단백질/칼슘	240.8/11.5/138.9	252.2/11.3/52.7	242.2/11.6/52.2	245.1/8.9/49.3	239.7/11.2/57.0	242.7/11.1/84.6
날짜	28	29	30	31		
오전간식	노른자양배추죽①	두부당근죽⑤	감자우유죽②	모듬채소죽	쇠고기미역죽⑩	떠먹는요구르트②
점심	흰쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑩⑩⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	<b>기장밥</b> 건새우아욱국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치	참치마요덮밥①⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 채소달걀찜① 백김치	<b>흑미밥</b> 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 두부까스+소스⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 <b>달래</b> 된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살굴소스볶음밥 ⑤⑤⑩ 어묵국⑤⑥ 연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼, 우유②	★배, 떠먹는요구르트②	★찐단호박, 우유②	★사과, 액상요구르트②	소보로빵①②④⑥, 우유②	
열량/단백질/칼슘	243.7/7.2/27.9	244.0/11.6/172.8	257.2/13.8/103.7	258.5/8.9/95.8	244.2/10.8/43.7	244.8/13.4/80.5
날짜	3월 28	3월 29	3월 30	3월 31		
오전간식	참쌀사과죽	쇠고기죽⑩	새우살당근죽⑨	대구배추죽		
점심	흰쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 미나리달걀말이 ①⑤⑥⑧ 실치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	<b>기장밥</b> 수제비⑥ 임연수옛장구이⑤⑥ (너비아니구이⑤⑩⑩) 강낭콩조림⑤⑥ 백김치	하이라이스⑤⑥⑩ 배추맑은국 감자튀김⑤ 백김치	<b>흑미밥</b> 순두부찌개①⑤ ♥짜장닭볶음⑤⑥⑩ 양배추나물 백김치	<b>3월 푸드브릿지는 '달래'</b> 달래는 '알리신' 성분을 갖고 있어 원기회복과 자양강장 효과가 있으며, 다량의 비타민, 칼슘, 철분이 있어 신진대사 촉진, 빈혈 예방에도 좋습니다.  ☑ 간식에 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날*국 없는 날* ★: 자연식품 / ◎: 신메뉴 / ♥: 저당메뉴	
오후간식	가래떡구이+초청(꿀), 우유②	★딸기, 떠먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★굴, 치즈②		
열량/단백질/칼슘	261.3/13.6/134.9	257.2/9.0/32.3	258.7/8.3/50.4	242.2/15.3/75.1		

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	배추	고춧가루			
	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산
	콩류				가공식품					
알레르기 유발식품	두부	순두부								
	( )산	( )산	( )산							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두, 잣 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.										

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.

※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

## <식단 참고사항>

◎ 어린이집·유치원의 상황에 맞는 종류로 선택 가능하며 식단에 구체적인 식품명을 기재하여 부모님께 보내주시기 바랍니다.  
또한, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 식품명을 기재하여야 합니다.

자연식품	딸기, 사과, 한라봉, 귤, 천혜향, 당근스틱, 오이스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱, 찐옥수수, 찐단호박, 찐고구마, 찐감자 등
빵	롤케이크, 머핀, 소보로, 카스텔라, 크림빵, 식빵, 핫도그, 도넛 등
떡	무지개떡, 바람떡, 백설기, 시루떡, 증편, 절편, 구름떡 등 (찰기가 적은 떡으로 선택)
잡곡밥	기장밥, 보리밥, 수수밥, 울무밥, 찹쌀밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치	백김치, 배추김치, 깍두기, 오이피클, 물김치, 열무김치 등
차	보리차, 결명자차, 옥수수차, 오미자차, 매실차 등

### ■ 알레르기 유발 식품에 따른 대체가능 식품

\* 알레르기 식단에는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

\* 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.

식품군	대체식의 예
과일류	복숭아 ▶ 사과, 참외, 포도, 오렌지 등
견과류 및 종실류	땅콩 ▶(교차반응이 없는 경우) 호두, 잣, 은행 등 ▶(교차반응이 있는 경우) 달걀 등 단백질 식품 (교차반응이 있는 경우)
난류	달걀 ▶ 소고기, 돼지고기, 닭고기, 조기, 갈치, 두부 등
어류	고등어 ▶(교차반응이 없는 경우) 명태, 임연수, 조기 등 흰살생선 ▶(교차반응이 있는 경우) 소고기, 돼지고기, 닭고기 (교차반응이 있는 경우)
채소류	토마토 ▶(교차반응이 없는 경우) 오이, 당근, 사과, 참외 등 오이 ▶(교차반응이 있는 경우)가지, 콩나물 등
갑각류	새우 ▶(교차반응이 없는 경우) 게 등 다른 갑각류 ▶(교차반응이 있는 경우) 두부, 소고기, 닭고기
두류	두부 ▶ 달걀, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 고등어, 갈치 등 콩나물 ▶ 무, 시금치, 아욱, 근대 등 두유 ▶ 우유
우유류	우유 ▶ 칼슘강화 두유
곡류	메밀, 밀 ▶ 떡 등 쌀가루로 만든 음식
육류	돼지고기 ▶ 소고기, 닭고기, 두부, 달걀, 고등어, 조기 등

### ■ 식단감수 요청방법

메뉴변경을 원하는 시설은 홈페이지 '컨설팅 신청'을 이용하여 식단감수를 신청할 수 있습니다.

식단감수 기간: 식단 게시 익일부터 5일(주말제외)

- 변경하고 싶은 메뉴를 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능합니다.

- 식자재 수급이 어려운 경우 같은 식품군 내에서 대체하여 식단감수를 받아 사용하시기 바라며 감수 받은 메뉴는 학부모에게 반드시 안내되어야 합니다.

\* 단, 1개월 중 식단감수를 포함하여 50%이상 변경 시 평가인증 N평정임을 참고바라며, 50% 이상 메뉴명 변경 시 기존 식단에 기재된 영양사 성명 및 기관명 로고를 사용할 수 없음을 알려드립니다.

### ■ 센터에서 제공하는 생일·건강식단을 사용하는 경우

생일식단	건강식단
★딸기	★귤
흰쌀밥 바지락미역국 (쇠고기미역국) 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 사과샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑬ 버터감자구이 포도주스
생일케이크①②⑥, 우유②	슈크림빵, 우유②
257.7/8.4/51.1	247.5/4.8/17.0

### ■ 원산지 표시

2020년 4월 30일부터 표기해야 하는 품목 추가!

수산물 중 **다랑어, 주꾸미, 아귀** 사용 시에는 반드시 정확하게 원산지 표시해야 함

☑ 원산지 표시대상 품목

(갑족누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류,콩버지,콩국수만 표시)  
/ 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 / 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀

## <조리 및 배식 참고사항>

◎ 모든 음식은 어린이집·유치원의 상황(영유아 연령 분포 고려)에 맞게 아이들이 먹기 좋은 크기로 조리하고, 맵고 짜지 않으며, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 다음 표의 내용을 고려하여 조리 및 배식하시기 바랍니다.

### ■ 밥류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체의 5% 제공 / 충분히 불린 뒤 조리 / 혼합 잡곡 사용을 지양함		
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3 cm		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm		

### ■ 국류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
국류	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

### ■ 주찬류 (조리 완료 후 기준)

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
돈육, 우육 (불고기용)	1 * 1 * 0.2 cm	2 * 2 * 0.2 cm	
돈육, 우육 (장조림용)	1 * 1 * 1 cm		
메추리알 장조림	2 ~ 4 등분		표면이 미끄러우므로 2~4등분으로 작게 잘라 씹어삼키도록 지도
닭고기요리	1 * 1 * 0.5 cm	2 * 2 * 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살을 이용
생선	두께 = 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공 (가급적 순살 사용 권장)
해물	0.5 ~ 1 cm		

### ■ 부찬류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
나물류	1 ~ 2 cm	2 ~ 3 cm	짜지 않도록 유의하여 간할 것
샐러드류	1 * 1 * 1 cm	2 * 2 * 1 cm	생채소는 반드시 소독 후 사용 배식 직전 버무려서 제공

### ■ 김치류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
배추김치	1 cm	2 cm	만1~2세 : 백김치 또는 씻어서 사용 만 3세 이상 : 고춧가루 함량 줄임
깍두기	1 cm		만1~2세 : 흐르는 물에 씻은 뒤 삼김에 유의하여 반드시 잘게 잘라서 제공

### ■ 간식 및 기타

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
빵(롤케이크)	두께 = 1.5 cm	두께 = 2 cm	
떡	2 * 2 * 1 cm	3 * 3 * 1 cm	찹쌀로 만든 떡(인절미 등) 주의
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	
표면이 미끄러운 음식	2 ~ 4 등분	2 등분	예) 포도, 방울토마토, 도토리묵, 청포묵
과일	두께 = 1.5 cm	두께 = 2 cm	
찜류	2 * 2 * 1 cm	1/2 ~ 1/3개 제공	목이 매이지 않도록 음료와 함께 제공 만1~2세 : 숟가락 떠먹을 수 있도록 잘라서 제공
전/튀김류	폭 = 1 ~ 2 cm	폭 = 2 ~ 3 cm	튀긴 후 먹을 수 있는 크기로 절단
면류	길이 = 1 ~ 2 cm	길이 = 3 cm	만1~2세 : 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 만 3세 : 포크 사용

문의사항은 연락주시면 답변드리겠습니다. 담당 영양팀: 홍세민, 전해주 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193