

# 3월 만3~5세 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<br><b>푸드브릿지</b><br>식단입니다.  |   | 두부양배추죽⑤   | 김채소죽   | 단호박죽  | 애호박느타리죽   |
| 점심        | ◎ 영양성분 표시는<br>점심식단만<br>산출하였습니다.<br>◎ <b>자연식품/잡곡밥은</b><br><b>임의로 작성하였으며</b><br><b>원의 상황에 맞게</b><br><b>변경 가능합니다.</b> |  | 참치김치볶음밥⑤⑥⑩<br>송농<br>쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>깍두기⑨   | <b>흑미밥</b><br>숙주맑은국<br>스크램블에그+케첩<br>①②⑥⑩<br>감자베이컨볶음⑥⑩<br>깍두기⑨      | 흰쌀밥<br>닭가슴살⑤⑥⑩<br>두부부침+달래양념장⑤⑥<br>양배추샐러드<br>(사우전드아일랜드드레싱)<br>①⑤⑩<br>배추김치⑨   | 돈육불고기덮밥⑤⑥⑩<br>부추맑은국<br>김달걀말이①⑤<br>배추김치⑨               |
| 오후간식      |  |   | ★찐고구마, 우유②  | ★굴,<br>떠먹는요구르트②  | 카스텔라①②⑥,<br>우유②   |   |
| 열량/단백질/칼슘 |  |   | 396.1/16.7/67.6   | 391.7/15.3/98.2  | 394.8/15.4/71.4   | 393.8/19.6/116.3                                      |
| 날짜        | 14   | 15  | 16  | 17   | 18  | 19  |
| 오전간식      | 참쌀강낭콩죽   | 참깨미역죽   |   | 흰쌀생선채소죽  | 찰보리버섯죽  | 치즈채소죽②  |
| 점심        | 흰쌀밥<br>바지락된장국⑤⑥⑩<br>(시금치된장국⑤⑥)<br>♥쇠고기떡집⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑥<br>배추김치⑨   | <b>기장밥</b><br>유부맑은국⑥<br>닭갈비구이⑤⑥⑩<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                             | <br>투표함<br>투표를 해요~ | <b>흑미밥</b><br>김치찌개⑤⑥⑨<br>돈채버섯볶음⑤⑩⑩<br>고사리들깨나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 흰쌀밥<br>쇠고기근대국⑤⑥⑩<br>달걀장조림<br>오이달래무침⑤⑥<br>배추김치⑨  | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑩<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>두부양념조림⑤⑥<br>배추김치⑨            |
| 오후간식      | 미숫가루, 우유②  | ★딸기,<br>떠먹는요구르트②  |   | ★배, 액상요구르트②  | 시리얼, 우유②  |   |
| 열량/단백질/칼슘 | 397.6/21.7/131.8   | 391.7/18.1/146.1  |   | 394.9/15.4/100.5   | 395.2/17.4/143.4  | 395.4/20.5/103.4                                      |
| 날짜        | 21   | 22  | 23  | 24   | 25  | 26  |
| 오전간식      | 쇠고기새송이죽⑩   | 달걀노른자죽①   | 고구마참쌀죽  | 두부참깨가루죽⑤   | 브로콜리된장죽⑤⑥   | 크림스프②   |
| 점심        | 흰쌀밥<br>냉이된장국⑤⑥<br>함박스테이크⑤⑥⑩⑩<br>◎유채나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨   | <b>기장밥</b><br>연두부버섯탕⑥<br>돼지고기김치볶음<br>⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑨<br>깍두기⑨                       | ◎봄동카레볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>청국장찌개⑤<br>닭간장조림⑤⑥⑩<br>깍두기⑨   | <b>흑미밥</b><br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>(참치미역국⑤⑥)<br>오리주물럭⑤⑥<br>파채유자청무침<br>깍두기⑨ | 흰쌀밥<br>감자맑은국<br>오징어완자전①⑤⑥⑩<br>(쇠고기완자전①⑤⑥⑩)<br>김구이+달래양념장⑤⑥<br>배추김치⑨  | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>두부된장국⑤⑥<br>양상추샐러드<br>(참깨드레싱)①⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식      | 수제딸기우유②  | ★사과,<br>떠먹는요구르트②  | ★파프리카스틱,<br>우유②   | ★바나나,<br>액상요구르트②   | 모닝빵샌드위치<br>①②⑤⑥⑩⑩, 우유②  |   |
| 열량/단백질/칼슘 | 391.8/18.7/226.0   | 370.9/16.3/74.6   | 396.6/21.3/85.3   | 390.9/14.2/76.8  | 393.8/18.5/93.7   | 391.3/17.9/136.5                                      |
| 날짜        | 28   | 29  | 30  | 31   |   |   |
| 오전간식      | 참쌀사과죽  | 쇠고기죽⑩   | 새우살당근죽⑨   | 대구배추죽  |   |   |
| 점심        | 흰쌀밥<br>차돌박이된장찌개<br>⑤⑥⑩<br>미나리달걀말이<br>①⑤⑥⑧<br>멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | <b>기장밥</b><br>수제비⑥<br>임연수영장구이⑤⑥<br>(너비아니구이⑤⑩⑩)<br>콩자반⑤⑥<br>깍두기⑨                   | 하이라이스⑤⑥⑩<br>배추맑은국<br>감자튀김⑤<br>깍두기⑨  | <b>흑미밥</b><br>순두부찌개①⑤<br>♥짜장닭볶음⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨              | <br><b>3월 푸드브릿지는 '달래'</b><br>달래는 '알리신' 성분을 갖고 있어<br>원기회복과 자양강장 효과가 있으며,<br>다량의 비타민, 칼슘, 철분이 있어<br>신선채소 촉진, 빈혈 예방에도 좋습니다.<br><br><input checked="" type="checkbox"/> 간식에 주 3회 이상 자연식품 제공<br><input checked="" type="checkbox"/> 월 2회 이상 저당메뉴 제공<br><input checked="" type="checkbox"/> 월 1회 저염의 날* 없는 날*<br>★: 자연식품 / ◎: 신메뉴 / ♥: 저당메뉴 |   |
| 오후간식      | 가래떡구이+초청(꿀)  | ★딸기,<br>떠먹는요구르트②  | ★찐고구마, 우유②  | ★굴, 치즈②  |   |   |
| 열량/단백질/칼슘 | 398.4/17.3/148.2   | 395.3/16.6/60.9   | 396.3/12.6/75.5   | 380.1/23.9/115.6   |   |   |

| 원산지<br>표시            | 농축산물   |      |      |      |      | 배추김치 |      | 수산물  |      |      |
|----------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                      | 쌀  | 닭고기  | 돼지고기 | 쇠고기  | 오리고기 | 배추   | 고춧가루 |      |      |      |
|                      | ( )산   | ( )산 | ( )산 | ( )산 | ( )산 | ( )산 | ( )산 | ( )산 | ( )산 | ( )산 |
|                      | 공류   |      |      |      |      | 가공식품 |      |      |      |      |
|                      | 두부   | 순두부  |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                      | ( )산   | ( )산 | ( )산 |      |      |      |      |      |      |      |
| <b>알레르기<br/>유발식품</b> | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두, 잣 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기<br>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<br>▶(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<br>▶(교차반응이 있는 경우) 소고기, 돼지고기, 닭고기 (교차반응이 있는 경우) |
| 채소류       | 토마토 ▶(교차반응이 없는 경우) 오이, 당근, 사과, 참외 등<br>오이 ▶(교차반응이 있는 경우)가지, 콩나물 등                    |
| 갑각류       | 새우 ▶(교차반응이 없는 경우) 게 등 다른 갑각류<br>▶(교차반응이 있는 경우) 두부, 소고기, 닭고기                          |
| 두류        | 두부 ▶ 달걀, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 고등어, 갈치 등<br>콩나물 ▶ 무, 시금치, 아욱, 근대 등<br>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<br>바지락미역국<br>(쇠고기미역국)<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>사과샐러드(마요네즈)①⑤<br>배추김치⑨ | 쇠고기주먹밥⑤⑬<br>버터감자구이<br>포도주스 |
| 생일케이크①②⑥, 우유②   | 슈크림빵, 우유②                  |
| 397.8/12.8/78.8   | 388.9/7.8/26.8             |

### ■ 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<br>배식 직전 버무려서 제공 |

### ■ 김치류

| 메뉴   | 만1-2세 | 만3-5세 | 유의사항  |
|------|-------|-------|---|
| 배추김치 | 1 cm  | 2 cm  | 만1~2세 : 백김치 또는 씻어서 사용<br>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<br>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<br>만 3세 : 포크 사용  |

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