

5월 만1~2세 식단표 A타입 <오전간식-죽간식>

영양사: 전해주, 도선경

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|-----------|--|---|--|--|---|--|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 다시마감자죽 | 브로콜리배죽 | 쇠고기새송이죽⑩ | | 시금치콩죽⑤ | 고구마죽 |
| 점심 | 흰쌀밥 양송이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 미나리전①⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 들깨배추국⑤⑥ 치돌박이숙주볶음⑤⑥⑬ 노각무침⑤⑥ 백김치 | 잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 새우채소전①⑤⑥⑨ (두부채소전①⑤⑥) 백김치 | | 흰쌀밥 감자양파국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추무침 배추김치⑨ | 참치채소간장비빔밥⑤⑥ 다시마묵국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 시루떡, 우유② | ★오렌지, 떠먹는요구르트② | ★찐감자, 우유② | | 롤빵①②⑤⑥, 우유② | |
| 열량/단백질/칼슘 | 259.7/12.3/58.9 | 257.3/7.5/37.2 | 262.7/12.7/54.8 | | 249.9/9.5/75.8 | 238.8/9.8/81.9 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 팽이버섯사과죽 | 영양잡곡죽 | 닭고기근대죽⑮ | 치즈채소죽② | 찰보리버섯죽 | 대구살채소죽 |
| 점심 | 흰쌀밥 모시조개탕⑩ (닭곰탕⑮) 치즈달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 ◎연두부개살국①⑤⑥⑧ (연두부버섯탕⑤) ♥돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 고춧잎된장무침⑤⑥ 백김치 | 하이라이스⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치 | 흑미밥 사골우거지국⑤⑥ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ (두부양념조림⑤⑥) 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치 | 흰쌀밥 청국장찌개⑥ 돼지목살구이⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ | 브로콜리해물덮밥⑤⑥⑨⑩⑮ (쇠불고기덮밥⑤⑥⑩) 버섯맑은국⑤⑥ 닭고기장독퓌이⑤⑥⑮ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 시리얼, 우유② | ★참외, 떠먹는요구르트② | ★방울토마토, 우유② | ★사과, 액상요구르트② | 달걀샌드위치①②⑤⑥, 우유② | |
| 열량/단백질/칼슘 | 238.4/11.4/76.3 | 245.1/11.5/145.5 | 257.7/11.8/97.3 | 236.2/10.0/58.9 | 240.2/9.6/56.5 | 239.8/16.9/70.5 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | 두부가지죽⑤ | 현미당근묵은진죽 | 쇠고기감자죽⑩ | 모듬채소죽 | 김채소죽 | 검은콩죽⑤ |
| 점심 | 흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 대구살강정⑤⑥ (돼지고기강정①⑤⑥⑩) 비트무초절임 배추김치⑨ | 기장밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ 양배추잡채⑤⑥⑩ 사과샐러드 (발사믹드레싱) 백김치 | 돼지고기채소볶음밥⑤⑨⑩ 송늬 파프리카스크램블에그①②⑤ 백김치 | 흑미밥 배추된장국⑤⑥ 완자조림①⑤⑥⑩ 콩나물김무침⑤⑥ 백김치 | 흰쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 가지무침 배추김치⑨ | 대파달걀볶음밥①⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 하트케이크①②⑤⑥, 우유② | ★딸기, 떠먹는요구르트② | ★찐단호박, 우유② | ★포도, 액상요구르트② | 아기약밥, 우유② | |
| 열량/단백질/칼슘 | 237.4/10.8/55.6 | 241.8/12.9/33.8 | 248.8/10.9/33.1 | 239.5/13.3/70.1 | 240.66/11.2/64.6 | 240.6/8.6/72.5 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | 달걀채소죽⑮ | 표고채소죽 | 참깨미역죽 | 고구마두부죽 | 두부옥수수죽⑤ | 오토밀죽② |
| 점심 | 흰쌀밥 무채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑮ 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 숙갓맑은국 ♥쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 고구마순들깨나물⑤⑥ 백김치 | ◎새우간장덮밥⑤⑥⑨ (간장달걀비빔밥⑤⑥⑮) 근대된장국⑤⑥ ◎카레두부버섯전⑤⑥ 백김치 | 흑미밥 청경채맑은국 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 연두부+흑미자소스①⑤⑥ 백김치 | 흰쌀밥 달걀떡국① 닭가슴살굴소스볶음⑤⑮⑩ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 참치야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ |
| 오후간식 | 백설기, 우유② | ★오렌지, 떠먹는요구르트② | ★당근스틱, 우유② | ★참외, 액상요구르트② | 시리얼, 우유② | |
| 열량/단백질/칼슘 | 250.7/7.9/58.1 | 237.6/11.1/92.7 | 241.1/12.3/93.8 | 237.9/11.4/84.8 | 257.3/9.8/40.9 | 238.2/9.6/87.0 |
| 날짜 | 30 | 31 | | | | |
| 오전간식 | 잔멸치채소죽 | 노른자양파죽① | <p>5월 푸드브릿지는 '양파'</p> <p>양파에는 단백질, 탄수화물, 비타민C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량 함유되어 있어요.</p> <p>특히, 퀘르세틴이라는 성분은 혈압 수치를 감소시키는데 효과가 있습니다. ^^</p> | | | |
| 점심 | 흰쌀밥 버섯찌개 베이컨달걀찜①⑩ 땅콩연근조림④⑥⑧ 배추김치⑨ | 기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지배무침⑤⑥ 백김치 | | | | |
| 오후간식 | 꿀호떡①②⑥, 우유② | ★청포도, 떠먹는요구르트② | | | | |
| 열량/단백질/칼슘 | 238.3/9.1/62.8 | 238.4/9.8/30.6 | | | | |

| 원산지 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 | | | | | | | |
| 알레르기 유발식품 | 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 식단은 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 평가인중 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 |
|---|-----------------------------------|
| ★오렌지 | ★사과, 치즈② |
| 흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 시금치견과류주먹밥⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑩ 포도주스 |
| 생일케이크①②⑥, 우유② | 슈크림빵①②⑥, 우유② |
| 246.6/10.4/61.7 | 260.2/7.3/40.3 |

■ 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, 콩버찌, 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 | 참쌀로 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 답변해드리겠습니다. 담당 영양팀: 전혜주 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193