양평군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

5월 만3~5세 식단표 E타입 <오전간식-단가상향>

영양사: 전혜주

요일	월	화	수	목	금	토
1주 날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	시루떡, 우유②	★오렌지, 떠먹는요구르트②	★찐감자, 우유②		롤빵①②⑤⑥, 우유②	고구마쉐이크②
점심	흰쌀밥 양송이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 미나리전①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 백미밥1/2 왕새우튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	 어린이날을 축하해요!	흰쌀밥 감자양팟국⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑰ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨	참치채소간장비빔밥 ⑤⑥ 다시마뭇국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크로와상샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 액상요구르트②	볶음김치주먹밥⑤⑨, 결명자차	☺메추리알사과배샐러드①		수제토마토주스⑫, 치즈②	
열량/단백질/칼슘	405.9/19.1/92.1	397.9/11.6/58.1	407.8/17.3/83.2		399.1/14.6/120.2	387.3/15.9/132.9
2주 날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	시리얼, 우유②	★참외, 떠먹는요구르트②	★방울토마토, 우유②	★사과, 액상요구르트②	달걀샌드위치①②⑤⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
점심	흰쌀밥 모시조개탕⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 ☺연두부계살국①⑤⑥⑧ ♥돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 고춧잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 사골우거지국⑤⑥ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 청국장찌개⑥ 돼지목살구이⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	브로콜리해물덮밥 ⑤⑥⑨⑰⑱ 버섯맑은국⑤⑥ 닭고기장똑똑이⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	밥동그랑땡①⑤⑥	☺단호박떡볶이 ⑤⑥⑫	브로콜리스프②	로제소스스파게티 ②⑤⑥⑫	새우주먹밥⑤⑨, 오미자차	
열량/단백질/칼슘	386.6/18.5/123.8	398.1/18.6/233.5	380.5/16.5/144.1	390.9/16.5/95.4	389.5/15.6/91.7	383.8/27.0/112.7
3주 날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	★딸기, 떠먹는요구르트②	★찐단호박, 우유②	★포도, 액상요구르트②	약식, 우유②	검은콩두유⑤
점심	흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 대구살강정⑤⑥ 비트무초절임 배추김치⑨	기장밥 채소닭고기국⑤⑥⑮ 마늘종잡채⑤⑥⑩ 사과샐러드 (발사믹드레싱) 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 숭늉 파프리카스크램블에그 ①②⑤ 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 완자조림①⑤⑥⑩ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨
오후간식	깻잎비빔국수⑤⑥	영양주먹밥⑤, 둥굴레차	쌀과자, 오렌지주스	케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮	☺고사리꼬마김밥 ⑤⑥⑩	
열량/단백질/칼슘	401.3/18.2/94.1	393.9/14.5/56.1	402.9/13.8/64.4	385.0/21.3/110.5	384.9/17.9/103.4	390.2/13.9/117.5
4주 날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	백설기, 우유②	★오렌지, 떠먹는요구르트②	★당근스틱, 우유②	★참외, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	견과류④⑭, 짜먹는요구르트②
점심	흰쌀밥 무채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑩⑯ 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쑥갓맑은국 ♥쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 고구마순들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	☺새우부추덮밥①⑤⑨ 근대된장국⑤⑥ ☺카레두부버섯전⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 돼지고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 달걀떡국① 쇠고기양송이볶음 ⑤⑮⑯ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 참치야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김치치즈죽②⑤⑥⑨	☺애호박닭가슴살파스타 ②⑫⑮	찰보리빵①②⑥, 결명자차	감자샐러드(마요네즈) ①⑤	고구마튀김⑤⑥, 매실차	
열량/단백질/칼슘	397.6/12.6/92.2	367.6/17.1/142.9	405.8/18.5/154.9	396.0/18.8/140.8	400.8/16.9/58.4	401.5/16.2/146.7
5주 날짜	30	31				
오전간식	꿀호떡, 우유②	★청포도, 떠먹는요구르트②				
점심	흰쌀밥 쇠고기버섯찌개⑤⑥⑯ 베이컨달걀찜①⑩ 땅콩연근조림④⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 도라지배무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	후리가케주먹밥⑤, 보리차	양파어묵전⑤⑥				
열량/단백질/칼슘	398.9/16.1/49.4	386.7/15.9/50.4				

5월 푸드브릿지는 '양파'

양파에는 단백질, 탄수화물, 비타민C, 칼슘, 인, 철 등의 영양소가 다량 함유되어 있어요.
특히, 퀘르세틴이라는 성분은 혈압 수치를 감소시키는데 효과가 있습니다. ^^

◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다.
◎ 영양성분 표시는 점심식단만 산출하였습니다.
◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다.

☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공
☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공
☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날'

★: 자연식품
☺ : 신메뉴
♥: 저당메뉴

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	배추	고춧가루			
	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산
	콩류			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 기재하셔야 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, 율무밥, 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 **식단감수**를 받아 사용하시기 바라며 감수 받은 메뉴는 **학부모**에게 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·견학식단을 사용하는 경우

생일식단	견학식단
★오렌지	★사과, 치즈②
흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	시금치견과류주먹밥⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑩⑯ 포도주스
생일케이크①②⑥, 우유②	슈크림빵①②⑥, 우유②
422.7/17.8/105.7	398.1/11.3/55.1

▣ 원산지 표시

2020년 4월 30일부터 표기해야 하는 품목 추가!
수산물 중 다랑어, 주꾸미, 아귀 사용 시에는 반드시 정확하게 원산지 표시해야 함

☑ 원산지 표시대상 품목

(밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류,콩비지,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 삼킴에 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 메이지 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

양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management