양평군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

6월 만1~2세 식단표 C타입 <오전간식-일반간식>

영양사: 전혜주

요일		월	화	수	목	금	토
1주	날짜			1	2	3	4
	오전간식	6월 푸드브릿지는 '부추' 부추는 우리 몸의 양기를 돋우는 따뜻한 성질을 가진 채소입니다. 각종 무기질과 비타민을 풍부하게 함유하고 있어 노화를 방지하고 각종 성인병을 예방합니다. ^^		투표함 2022년 지방선거일	★오렌지, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	두유⑤
	점심				흑미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 감자된장찌개⑤⑥ ☺닭다리살콩가루부추찜 ⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	열무보리간장비빔밥⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀후라이①⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	오후간식				채소주먹밥⑤	꿀떡, 둥굴레차	
	열량/단백질/칼슘				238.2/10.5/71.7	247.2/11.7/68.9	240.2/8.3/123.1
2주	날짜	6	7	8	9	10	11
	오전간식	 현 충 일	★바나나, 떠먹는요구르트②	★토마토⑫, 우유②	★참외, 액상요구르트②	모닝빵+딸기잼①②⑥, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심		기장밥 시금치두부된장국⑤⑥ 닭가슴살단호박조림 ⑤⑥⑮ 머위대나물⑤⑥ 백김치	쇠고기배추밥+양념장 ⑤⑥⑯ 숭늉 새송이달걀찜① 백김치	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑩⑯ 가지구이무침⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 부추들깨국⑤⑥ ♥돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨	떡만둣국⑤⑥⑩ 흰쌀밥1/2 참치달걀말이①⑤ 배추김치⑨
	오후간식		꼬마김밥⑤⑬, 옥수수차	미니핫도그①②⑥⑩	메밀국수③⑤⑥	감자전⑤⑥, 보리차	
	열량/단백질/칼슘		239.5/12.5/82.6	248.5/9.0/29.4	249.2/7.5/45.1	239.0/9.4/59.3	237.9/10.9/86.5
3주	날짜	13	14	15	16	17	18
	오전간식	피자빵②⑥⑩⑫⑯, 우유②	★키위, 떠먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★포도, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	검은콩두유⑤
	점심	흰쌀밥 호박잎된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 임연수버터구이②⑥ (닭가슴살버터구이②⑮) 알감자조림⑤⑥ 백김치	흰쌀밥1/2 양송이스프②⑥ 돈까스①⑤⑩⑫ 마카로니채소샐러드 (토마토소스)⑥⑫ 백김치	흑미밥 두부찌개⑤ ☺오징어우엉전⑤⑥⑰ (완자전①⑤⑥⑩) 미나리나물⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육자장볶음⑤⑩ 부추사과무침 배추김치⑨	잔멸치볶음밥⑤⑥ 뭇국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
	오후간식	어묵탕⑤⑥	짜장떡볶이⑤⑥	참치주먹밥⑤	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫	오이비빔국수⑤⑥	
	열량/단백질/칼슘	238.3/38.4/84.8	243.9/8.8/44.1	257.7/9.6/12.7	2580/8.2/73.1	258.0/8.2/73.1	243.5/9.5/48.9
4주	날짜	20	21	22	23	24	25
	오전간식	무지개떡, 우유②	★오렌지, 떠먹는요구르트②	★찐감자, 우유②	★수박, 액상요구르트②	치즈빵①②⑥, 우유②	미숫가루우유②⑤
	점심	흰쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 실파장국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	닭고기카레라이스 ⑤⑥⑮ 아욱맑은국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치	흑미밥 사골당면국⑤⑥⑯ 메추리알볼어묵조림 ①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	흰쌀밥 부추바지락국⑨⑱ (부추달걀국①⑤⑥) 오리훈제채소구이 (머스타드소스)①⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소간장비빔밥 ⑤⑥ 청국장찌개⑤ 양송이버섯떡볶이⑤⑥⑫ 배추김치⑨
	오후간식	카스텔라①②⑥, 사과주스	토마토스파게티②⑥⑫	☺양파치즈스프②⑥	배추전①⑤⑥, 매실차	다진유부주먹밥⑤⑥	
	열량/단백질/칼슘	238.4/8.6/65.0	240.5/8.8/24.7	238.8/8.7/74.2	257.5/11.5/41.4	238.4/11.9/129.4	236.0/12.3/83.4
5주	날짜	27	28	29	30		
	오전간식	슈크림빵①②⑥, 우유②	★참외, 떠먹는요구르트②	★당근스틱, 우유②	★사과, 액상요구르트②	◎ 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
	점심	흰쌀밥 갈비탕⑯ 두부간장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	토마토새우볶음밥 ⑤⑨⑫ (훈제오리채소볶음밥 ⑤⑥) 달걀국① 감자고로케①⑤⑥ 백김치	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ ♥닭떡간장조림⑤⑥⑮ 청경채볶음⑤⑥ 백김치		
	오후간식	☺후르츠수박화채	꿀백설기, 오미자차	연두부+양념장⑤⑥	☺크림리조또②⑤⑩		
	열량/단백질/칼슘	259.3/10.5/42.9	236.6/12.8/56.4	246.4/9.9/67.3	240.8/10.6/76.2		

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
★포도	★참외, 치즈②
흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	우엉주먹밥⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 오렌지주스
생일케이크①②⑥, 우유②	크림빵①②⑥, 우유②
249.8/10.7/76.8	226.4/5.4/26.5

▣ 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, 송지나 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193

양평군
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management