양평군 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

6월 만3~5세 식단표 D타입 <시간연장형>

영양사: 도선경

요일		월	화	수	목	금
1주	날짜			1	2	3
	저녁			 2022년 지방선거일	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 마카로니채소샐러드 (토마토소스)⑥⑫ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 떡갈비구이⑤⑩⑯ 감자샐러드(마요네즈) ①⑤ 깍두기⑨
	열량/단백질/칼슘				396.2/18.2/106.6	399.0/15.8/26.1
2주	날짜	6	7	8	9	10
	저녁	 현 충 일	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 김말이튀김⑤ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팟국① 쇠고기채소조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물김칫국⑤⑥ 훈제오리구이 오이부추무침 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘		395.5/13.7/123.9	365.6/17.7/82.9	365.0/21.5/130.8	374.1/18.0/118.5
3주	날짜	13	14	15	16	17
	저녁	흰쌀밥 애호박두부젓국찌개⑤⑨ 채소달걀찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 순두부백탕①⑤ 멸치피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ (마파두부덮밥⑤⑥⑩) 맑은장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 미역초무침 깍두기⑨
	열량/단백질/칼슘	382.6/12.6/77.2	379.7/27.0/172.5	387.6/15.5/97.2	390.1/15.5/62.3	382.2/16.7/64.9
4주	날짜	20	21	22	23	24
	저녁	흰쌀밥 버섯들깻국⑤⑥ 쇠고기전①⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 북엇국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 닭가슴살숙주무침⑤⑥⑮ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑫ 맑은김치국⑨ 단호박튀김⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추들깨국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	398.0/12.9/89.2	373.4/18.6/74.8	390.2/19.9/178.1	396.5/13.9/67.0	378.0/16.8/150.2
5주	날짜	27	28	29	30	
	저녁	흰쌀밥 콩나물국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드 (요거트드레싱)②⑫ 배추김치⑨	쇠고기배추밥+양념장 ⑤⑥⑯ 순두부찌개①⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 베이컨달걀찜①⑩ 상추쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 미트볼구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	
	열량/단백질/칼슘	396.3/13.7/71.7	396.5/17.5/93.4	391.5/12.5/95.0	388.8/16.8/73.7	

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	배추	고춧가루	고등어	갈치	명태·동태
	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산
	콩류			가공식품						
	두부	순두부	비지							
	( )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, 만두, 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>

▣ 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 50%이상 변경 시 평가인증 N평정임을 참고바라며, 50% 이상 메뉴명 변경 시 기존 식단에 기재된 영양사 성명 및 기관명 로고를 사용할 수 없음을 알려드립니다.

▣ 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