

# 7월 만3~5세 식단표 C타입 <오전간식-일반간식>

영양사: 전해주, 송지나

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2
오전간식	 7월 푸드브릿지는 '오이'		◎ 매주 금요일은 <b>푸드브릿지</b> 식단입니다. ◎ 영양성분 표시는 점심식단만 산출하였습니다. ◎ <b>자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다.</b>	☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저장메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저장메뉴	시리얼, 우유②	
점심					흰쌀밥 느타리버섯찌개 돼지고기떡찜⑤⑥⑩ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식					새우볶음밥⑤⑥⑨ (닭가슴살볶음밥⑤⑥⑩) 우동국물⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
열량/단백질/칼슘					총무김밥, 매실차 386.5/16.5/93.4	
날짜	4	5	6	7	8	9
오전간식	단팥빵①②⑥, 우유②	★방울토마토⑫, 떠먹는요구르트②	★파프리카스틱, 우유②	★자두, 액상요구르트②	바람떡, 우유②	짜먹는요구르트②
점심	흰쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 무두부된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국 ♥오징어간장조림⑤⑥⑦ (순살닭볶음탕⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기떡찜⑤⑥⑩ ⑤⑥⑩ 갯잎무쌈 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 배추맑은국 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	매추리알떡볶이①⑤⑥	수제비⑥	단호박스프②	멸치주먹밥⑤, 보리차	고구마맛탕⑤	
열량/단백질/칼슘	407.5/15.3/114.8	393.2/22.5/82.2	367.4/15.8/86.4	362.9/18.8/98.7	373.5/15.3/122.6	402.3/13.7/119.9
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	소보로빵①②④⑥, 우유②	★참외, 떠먹는요구르트②	★찐옥수수, 우유②	★수박, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	두유⑤
점심	흰쌀밥 순두부찌개①⑤ ♥쇠고기불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 삼치양념구이⑤⑥ (돼지고기매콤구이⑤⑥⑩) 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 송농 간장닭갈비구이⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 쇠고기장독묵이⑥⑩ ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
오후간식	떡꼬치⑤⑥⑩, 오렌지주스	◎들깨크림스파게티②⑥⑩	약과⑥, 옥수수차	웨이감자구이②	치즈토스트①②⑥	
열량/단백질/칼슘	403.4/16.8/101.7	363.2/14.8/70.0	401.5/22.2/40.3	401.7/16.7/114.4	407.6/15.4/121.1	395.7/14.5/115.7
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	후레쉬번①②⑥, 우유②	★포도, 떠먹는요구르트②	★찐단호박, 우유②	★복숭아⑪, 액상요구르트②	방울종편, 우유②	수제블루베리우유②
점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑥ ◎닭안심사과볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 노각무침⑤⑥ 깍두기⑨	달콤간장해물볶음밥⑤⑨⑩⑫ (달걀채소볶음밥①⑤⑥) 유부맑은국⑤⑥ ◎토마토참외샐러드(요거트드레싱)② 깍두기⑨	흑미밥 육개장⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑨ (두부참살가루부침⑤) 미나리된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 오이미역냉국⑤⑥ ♥돼지고기연근조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥ 달걀실파국① 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	고구마설기, 동굴레차	볶음우동⑤⑥	당근스프②	유부초밥⑤⑥	파배기①②⑥, 오미자차	
열량/단백질/칼슘	381.4/17.6/68.9	370.9/15.7/109.9	386.2/18.8/162.2	394.1/18.9/697.9	379.9/14.4/83.2	405.9/14.5/105.7
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	수리취떡(숙떡), 우유②	★참외, 떠먹는요구르트②	★찐감자, 우유②	★자두, 액상요구르트②	잼샌드위치①②⑥, 우유②	견과류④⑫, 떠먹는요구르트②
점심	흰쌀밥 애호박새우젓국⑨ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 채소닭고기국⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레볶음밥⑤⑥⑩ 우거지된장국⑤⑥ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 차돌박이배춧국⑤⑥⑩ 임연수카레구이⑤⑥⑦ (훈제오리구이) 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼피망볶음⑤⑩⑫ 오이초절임 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 건새우묵국⑤⑥⑨ 참치야채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	◎뱅어포시금치주먹밥⑤⑥	냉국국수⑤⑥	떡볶이②⑩	간장비빔만두⑤⑥⑩	
열량/단백질/칼슘	363.3/16.2/149.5	383.3/18.1/79.0	398.2/21.4/194.6	406.7/17.2/88.4	394.3/11.8/111.8	400.9/14.2/140.5

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	배추	고춧가루			
	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산
	공류					가공식품				
알레르기 유발식품	두부	순두부								
	( )산	( )산	( )산							
	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 임의의 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·견학식단을 사용하는 경우

생일식단	견학식단
★자두	★방울토마토⑫, 치즈②
흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑬ 두부까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫ 오렌지주스
생일케이크①②⑥, 우유②	머핀①②⑥, 우유②
408.7/16.3/83.4	396.9/11.5/50.4

### ■ 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 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 답변드리겠습니다. 담당 영양팀: 전해주, 송지나 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193