

# 8월 만3~5세 식단표 A타입 <오전간식-죽간식>

영양사: 전해주, 송지나, 도전경

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	노른자양파죽①	브롤콜리배죽	두부표고죽⑤	다시마감자죽	시금치콩죽⑤	치즈채소죽②
점심	흰쌀밥 열무된장국⑤⑥ 단호박오징어찜⑤⑥⑦ (돼지고기단호박찜 ⑤⑥⑩) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 김치국⑨ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑤⑩ 느타리버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	장조림비빔밥①⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑥ 두부탕수⑤⑥ 콩채소샐러드 (마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 감자옹심이국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 뱅어포조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑥ 달걀탕① 팽이맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	도너츠①②⑥, 우유②	★블루베리, 떠먹는요구르트②	★파프리카스틱, 우유②	★수박, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	
열량/단백질/칼슘	365.7/18.8/200.5	367.5/17.2/92.5	363.8/18.1/95.6	396.1/9.7/82.5	399.7/15.7/145.1	390.9/12.6/70.1
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	찰보리버섯죽	영양잡곡죽	닭고기근대죽⑤	팽이버섯사과죽	모듬채소죽	아욱죽
점심	흰쌀밥 다시마무침국⑤⑥ ♥안동찜닭⑤⑥⑤ 멸치피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑥ 고춧잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	참치가지볶음밥⑤⑥ 송송 돼지고기연근조림 ⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 채개장⑤⑥ 순살가지미찜⑤⑥ (닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑤) 미역줄기당근볶음⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 시금치맑은국 카레두부버섯전⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 콩가루배춧국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	증편, 우유②	★자두, 떠먹는요구르트②	★찐고구마, 우유②	★바나나, 액상요구르트②	채소찐빵⑥, 우유②	
열량/단백질/칼슘	391.1/22.3/145.8	397.1/21.6/200.9	402.1/20.8/34.2	383.1/19.3/159.8	393.7/9.5/54.7	393.9/20.4/125.9
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식		잔멸치채소죽	김채소죽	닭살채소죽⑤	쇠고기죽⑥	단호박채소죽
점심		기장밥 닭다리백숙⑤ 두부케첩조림⑤⑥⑩ 양파초절임 깍두기⑨	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ ♥쇠고기채소조림 ⑤⑥⑥ 깍두기⑨	흑미밥 사골떡국⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ (돼지고기구이⑤⑩) 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 호박된장국⑤⑥ ◎새우감바스⑨ (닭고기오이볶음⑤⑥⑤) 풋고추감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑥ 버섯맑은국⑤⑥ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식		★멜론, 떠먹는요구르트②	★오이스틱, 우유②	★포도, 액상요구르트②	슈크림빵①②⑥, 우유②	
열량/단백질/칼슘	395.8/19.2/52.8	387.5/15.5/116.9	392.3/16.6/57.2	397.9/14.9/62.6	388.4/17.8/155.7	397.3/16.6/98.1
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	애호박우죽	시금치당근죽	참쌀감자죽	단호박채소죽	사과치즈죽②	고구마두부죽⑤
점심	흰쌀밥 바지락맑은국⑩ (유부맑은국⑤⑥) 치즈달걀말이①②⑤ 상추초무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 오리물고기⑤⑥ 호두검정콩조림⑤⑥④ 깍두기⑨	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑤ 아욱국⑤⑥ 배추게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 들깨감자국⑤⑥ 두부버섯스테이크 ①⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	하이라이스(채소)⑤⑥ 숙갓맑은국 너비아니구이⑤⑩⑥ 배추김치⑨
오후간식	보리떡, 우유②	★천도복숭아⑩, 떠먹는요구르트②	★찐옥수수, 우유②	★자두, 액상요구르트②	시리얼, 우유②	
열량/단백질/칼슘	390.7/18.4/139.9	387.5/15.5/116.9	379.7/17.4/186.1	387.3/11.1/77.9	392.6/12.0/100.1	385.4/11.9/91.9
날짜	29	30	31			
오전간식	대구살채소죽⑤	모듬채소죽	참쌀채소죽	 <b>8월 푸드브릿지는 '감자'</b> 감자는 비타민과 섬유소가 풍부해 사과보다 3배 많은 비타민C를 함유하고 있습니다. 또한, 감자의 전분은 손상된 위를 회복하며, 열량이 낮아 다이어트에 적격입니다.^^  ☑ 간식에 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 / ◎: 신메뉴 / ♥: 저당메뉴		
점심	흰쌀밥 건새우김국⑤⑥⑨ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 오이파프리카새콤무침 깍두기⑨	기장밥 버섯당면전골⑤⑥ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 어묵국⑤⑥ 연두부&흑임자드레싱 ①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	맘모스빵①②④⑤⑥, 우유②	★참외, 떠먹는요구르트②	★토마토⑩, 우유②			
열량/단백질/칼슘	378.9/16.9/124.5	381.2/15.3/131.7	378.7/14.9/254.8			

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 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 기재하셔야 합니다.

자연식품	포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론, 토마토, 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	깍두기, 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 평가인증 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
★수박	★키위, 치즈②
흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 닭강정⑤⑥⑫⑮ 두부숙갓무침⑤ 배추김치⑨	우영주먹밥⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 오렌지주스
생일케이크①②⑥, 우유②	츄러스①②⑥, 우유②
427.7/12.1/95.3	382.0/12.7/31.2

### ■ 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