



# 2019년 11월 식단표(다솜어린이집)

☎ 서초구어린이급식관리지원센터 방혜진 영양사

오전간식				사과&두유⑤
점심				기장밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기탕평채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				핑거스틱①②⑥&우유②

오전간식	시리얼(모닝빵)①②⑥&우유②	바나나&우유②	파프리카스틱 &마시는 플레인요구르트②	당근스프②&식빵①②⑥	새우죽⑨
점심	차조밥 들깨우춧국⑤⑥ 파프리카달걀볶음①⑤ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 브로콜리숙회 깍두기⑨	<수요일은다먹는날> 오징어채소볶음밥⑤⑥⑭ 우거지된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	<저염실천의 날> 현미밥 저염쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치킨까스&소스①⑤⑥⑫⑮ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	현미밥 육개장⑤⑥⑩ 두부동그랑땡①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥&옥수수차	찐감자&오미자차	잔치국수	생일떡⑤&우유②	꿀호떡①②⑥&우유②

오전간식	모닝빵(시리얼)①②⑥ &유기농 플레인요구르트②	배&우유②	고구마스틱&치즈②	참치죽	방울토마토&견과류⑭
점심	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기떡볶음⑤⑥⑫⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 도토리묵오이무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	<수요일은다먹는날> 새우계란볶음밥①⑨⑤⑥ 김치국⑨ 매추리알샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	<저염실천의 날> 차조밥 저염팽이장국⑤⑥(송농) 훈제오리구이&쌈채소 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숙갓된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨
오후간식	늪은호박전⑤⑥&보리차	바람떡&두유⑤	해물우동⑤⑥	우리밀핫도그①②⑥&우유②	후레쉬번①②⑥&우유②

오전간식	시리얼(모닝빵)①②⑥&우유②	사과&우유②	당근스틱 &마시는 플레인요구르트②	채소스프②⑥&식빵①②⑥	굴&두유⑤
점심	보리밥 배추맑은국 유자청삼치구이⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 총각김치⑨	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	<수요일은다먹는날> 쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 양상추요거트샐러드② 총각김치⑨	<저염실천의 날> 수수밥 저염맑은못국 달걀연근볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 토마토스크램블에그①⑫ 참나물무침⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤⑥&보리차	썩개떡&오미자차	간장떡볶이⑤⑥	삶은달걀①&요구르트②	크로아상①②⑥&우유②

오전간식	모닝빵(시리얼)①②⑥ &유기농 플레인요구르트②	바나나&우유②	샌드위치①②⑥&우유②	단호박죽	오이스틱&두유⑤
점심	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 닭살데리야까조림⑤⑥⑮ 구이김 총각김치⑨	<수요일은다먹는날> 곤드레나물밥⑤⑥&양념장 유부된장국⑤ 브로콜리달걀볶음①⑤⑥ 배추김치⑨	<저염실천의 날> 흑미밥 저염들깨버섯탕⑤⑥(송농) 돈육매추리알장조림①⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 총각김치⑨	<튼튼 썩썩 건강먹거리날> 보리밥 청국장⑤ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩&메밀차③	절편&두유⑤	크림스파게티②⑤⑥	호빵①②⑥&우유②	찐고구마&매실차

원산지표시	쌀 (국내산) -밥, 죽, 누룽지 콩 (국내산) -두부류, 콩국수, 콩비지	닭고기(국내산) 오리고기(국내산)	돼지고기 (국내산)	쇠고기 (국내산 한우)	배 추(국내산) 고춧가루(국내산)	고 등 어 (국내산) 오 정 어 (국내산) 동 태 (러시아산)
-------	--	-----------------------	---------------	-----------------	-----------------------	--

※ 원산지표시 예> 쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:국내산), 고등어(노르웨이산), 생선까스(명태: 러시아산)  
\* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.  
\* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X 중국산○

알레르기유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고 등 어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

# 식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 만 3~5세 기준 하루 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 하여 600kcal\* 내외로 작성 되었습니다.

영양소	간식(2회)	점심(1회)	영양소 총합	섭취량
만 3~5세	17.4	105.4	1400	20

(한국인영양섭취기준, 2015년 한국영양학회)

- \* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.
- \* 600Kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. 식단표 상단에 <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다.

3. 위 식단은 '녹색친화 건강식단'을 실현하기 위해 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공하도록 작성되었습니다. 기관사정에 맞는 자연식품(제철과일, 채소스틱)을 선택하시고 식단표에 구체적인 식품명을 표시하셔야 합니다.

\* 제철과일과 채소스틱의 경우 운영일지에 구체적인 제공 식품명 (예: 사과)을 기재합니다.

4. 매주 목요일은 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 작성되었습니다. 특히 첫째, 셋째, 다섯째 주 목요일은 '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천합니다.

\* 국 필요시 승능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공해주시기 바랍니다.

5. 위 식단은 가공식품(소세지, 어묵, 햄)의 사용을 제한하였습니다.

\* 소금, 간장, 고춧가루 등의 양념을 최소한 사용합니다.

\* 오전간식, 점심, 오후간식 중 가공식품이 1회 이하로 제공됩니다. (2019년 어린이집 평가제 시범 운영)

6. 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있으며, 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

식품군	대체가능 식품
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 파인애플, 키위, 배, 자두 등
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵	소보로, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능
국	채소국, 호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국, 쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류, 제육볶음, 불고기, 돈육(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류, 고등어조림/구이, 참치조림/구이, 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등
	난류, 콩류, 달걀말이, 계란찜, 달걀/메추리알 장조림, 두부조림/구이
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체

7. 알레르기를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다.

\* 2020년 1월 1일부터 잣을 포함한 총 22개로 늘어납니다.

\* ⑬아황산류는 대부분의 식품에 포함되어 있는 것으로 메뉴마다 따로 표시하지 않고 있으니 참고 부탁드립니다.

## 8. <원산지 표시 품목> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소, 산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기』가 해당됩니다.

## 9. <수요일은 다 먹는 날> 안내

- 매월 둘째 주 수요일 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 독려바랍니다.

## 10. <질식 위험 음식에 대한 주의사항>

- 떡류의 경우, 찹쌀 떡(예:인절미) 보다는 멥쌀 떡(예:백설기)으로 공급바라며, 떡류 및 이하 음식은 잘게 등분하여 제공하시기 바랍니다. 떡 등을 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 교육해주시고 잘 삼켰는지 확인하여 주시기 바랍니다. (떡류, 메추리알, 포도류, 방울토마토 등)