

# 4월 영양식단

(어린이집 만3~5세)

구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금/식목일)	6(토)
오전간식	오렌지	검은깨죽	당근스틱	녹두죽	딸기	누룽지죽
점심식사	흰쌀밥 청경채맑은국 닭고기장독둑이 오이나물 배추김치	흰쌀밥 유부양파국 흰살생선전 시금치나물 배추김치	쇠고기콩나물밥 감자쑥국 치커리사과무침 배추김치	흰쌀밥 모듬버섯국 게살마요무침 우엉조림 배추김치	흰쌀밥 건새우국 제육볶음 무생채 배추김치	V김밥 가쓰오부시국 콩자반 배추김치
오후간식	편단호박,우유	채 소콘샐러드	바람떡,우유	부추전	,우유	슬라이스치즈
열량/단백질	597/22	593/18	626/21	600/18	650/22	590/18
구분	8(월)	9(화)	10(수)	11(목/임사정부수립일)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	흑임자죽	오렌지	미역죽	사과	두유
점심식사	흰쌀밥 황태김치국 달걀찜 참나물무침 배추김치	흰쌀밥 쇠고기당면국 동근어묵무조림 깻잎순볶음 배추김치	카레라이스 실파장국 두부참치샐러드 배추김치 런요구르트	흰쌀밥 시래깃국 해물완자전 브로콜리깨소스무침 배추김치	흰쌀밥 조갯살부추국 떡갈비조림 양배추나물 배추김치	닭살토마토스파게티 크림스프 돌나물유자청무침 배추김치
오후간식	편고구마,우유	궁중떡볶이	쑥절편,우유	메추리알샐러드	파운드케이크,우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	604/22	601/23	648/23	616/21	670/24	602/22
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	방울토마토	런요구르트	딸기	볶은현미죽	바나나	누룽지죽
점심식사	흰쌀밥 육개장 새우채소볶음 시금치나물 배추김치	닭살채소볶음밥 콩나물국 유자청멸치볶음 배추김치 방울토마토	흰쌀밥1/3공기 떡만둣국 냉이전 배추김치	흰쌀밥 유부된장국 삼치조림 숙주나물무침 배추김치	흰쌀밥 들깨미역국 돈육피망볶음 애호박나물 배추김치	참치마요주먹밥 팽이버섯맑은국 연근조림 배추김치
오후간식	편감자,우유	밥전	백설기,우유	잔치국수	단팥빵,우유	미숫가루
열량/단백질	589/24	608/19	663/20	635/24	662/24	572/18
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	오렌지	버섯죽	토마토	장국죽	사과	파프리카스틱 오렌지쥬스
점심식사	흰쌀밥 두부새우젓국 쇠고기장조림 브로콜리숙회 배추김치	흰쌀밥 감자찜국 어묵볶음 참나물무침 배추김치	주꾸미부추볶음밥 미소장국 우엉조림 배추김치 슬라이스파인애플	흰쌀밥 목살김치찌개 가자미구이 김자반 배추김치	흰쌀밥 조갯살미역국 돈육갈비찜 들깨무나물 배추김치	흰쌀밥1/3공기 맛살우동 모듬튀김 배추김치
오후간식	삶은달걀,우유	배추전	증편,우유	유부초밥	생일떡,우유	씨리얼+우유
열량/단백질	592/24	593/16	603/24	617/23	655/25	643/16
구분	29(월)	30(화)	※ 알림			
오전간식	참외	옥수수스프	<p>□ 식품알레르기란?!</p> <p>특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 ※ 편식과 식품알레르기를 구분하여 주세요! 식품알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.</p> <p>□ 식품알레르기 증상</p> <p>피부(두드러기, 홍반, 가려움증), 호흡기(기침, 재채기, 호흡곤란), 소화기(복통, 구토) 순환기(빠른 맥, 혈압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)</p> <p>□ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품</p> <p>① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함)</p>			
점심식사	흰쌀밥 쇠고기미역국 잔멸치볶음 애호박볶음 배추김치	흰쌀밥 오징어국 치즈달걀말이 콩나물무침 배추김치				
오후간식	고구마범벅,우유	물만두				
열량/단백질	593/23	612/24				

원아별 알레르기 음식 : 키위, 파인애플, 토마토, 바나나, 게, 표고버섯, 빵, 면(국수, 우동)



이 식단은 부산진구어린이급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.



## ▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
<b>농축산물 8종</b> (농축산물 8종이 함유된 가공품)	쌀 <sup>1)</sup> (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 <sup>2)</sup> , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함) 식육가공품(햄류 · 소시지류 · 베이컨류 · 건조저장육류 · 양념육류 · 분쇄가공육제품 · 갈비가공품 · 식육추출가공품 · 식용우지 · 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
<b>수산물 12종</b> (수산물 12종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 어육가공품(어묵 · 어육소시지 · 어육반제품 · 어육살 · 연육 · 기타어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

## ▶ 음식명별 원산지 안내

품명	원산지	음식명	품명	원산지	음식명
쌀(백미)	국내산	밥/ 죽/ 누룽지/전	가쓰오부시	수입산	국
현미	국내산	죽	김	국내산	김자반, 김밥
떡(쌀)	국내산	바람떡,썩절편,백설기	어묵	(연육·어육)수입산	조림/볶음
떡볶이떡(쌀)	국내산	증편,생일떡(송편),떡국	감자	국내산	국/찜
배추	국내산	떡볶이	고구마	국내산	찜/범벅
고춧가루	국내산	김치/국/전/찌개	단호박	수입산	찜
무	국내산	김치	애호박	국내산	나물/볶음
검은깨(흑임자)	수입산	생채/조림/국	청경채	국내산	국
녹두	국내산	죽	느타리버섯	국내산	국
		죽	새송이버섯	국내산	죽/국
쇠고기	국내산(한우)	밥/국/육개장	팽이버섯	국내산	국
돼지고기	국내산	장조림/죽	콩나물	국내산	밥/국/무침
닭	국내산	볶음/카레/찜	냉이	국내산	전
떡갈비	국내산(돈육,계육)	장독떡이/볶음밥/스파게티	부추	국내산	전/국/볶음밥
만두	국내산(돈육)	조림	참나물	국내산	무침
달걀	국내산	국/물만두	숙주	국내산	무침
메추리알	국내산	찜/삶은달걀/달걀말이	양배추	국내산	나물
(순)두부(콩)	국내산	장조림/샐러드	시금치	국내산	나물
콩	국내산	샐러드/국	파프리카	국내산	스틱
유부	수입산	콩자반	브로콜리	국내산	무침/숙회
오징어	국내산	국/초밥	우엉	국내산	조림
동태포	수입산	전/국	연근	국내산	조림
황태	수입산	흰살생선전	치커리	국내산	무침
맛살	(연육·어육)수입산	국	오이	국내산	나물
삼치	국내산	무침/우동	피망	국내산	볶음
가자미	수입산	조림	실파	국내산	국
새우	수입산	구이	양파	국내산	국
멸치	국내산	국/볶음	썩	국내산	국
참치	수입산	볶음	깻잎순	국내산	볶음
조갯살	국내산	밥/샐러드	시래기	국내산	국
주꾸미	수입산	국	돌나물	국내산	무침
미역	국내산	국	당근	국내산	스틱
해물완자	(연육·어육)수입산	볶음밥	미숫가루	수입산	미숫가루
		죽/국	두유	두유액·수입산	두유
		전			

