

◆ 식단작성 기준

- ① 중앙급식관리지원센터 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
 - ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』
 - ③ 어린이집 평가인증 통합지표
 - ④ 2019년 운영위원회 : 센터장(위원장) 및 지자체 공무원 포함 운영위원 12명 구성
 - ⑤ 식단작성위원회 : 한진숙 센터장 이하 식단작성위원 8명 구성
- ⇒ 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』, 『어린이 식단작성 프로그램』, 평가인증 지표에 근거하고 2019년 운영위원회의 자문을 통해 식단을 구성하며 월별 식단에 대해 식단작성위원회의 회의를 거쳐 식단 완성

□ 식단작성 절차

I 시장조사 및 자료수집

- 오전·오후 간식과 점심식사의 합산 식단가 : 평균 2,069원/인 기준
※ 평균 식단가는 원장대상집합교육 만족도 조사를 통해 산정
- 식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장 조사를 진행(마트 : 부산진구 내 대형마트, 시장 : 부전시장)
- 제철식품 : 귤, 대추, 모과, 바나나, 밤, 사과, 석류, 유자, 한라봉, 늙은 호박, 단호박, 마, 무, 배추, 브로콜리, 생강, 시금치, 시래기, 콜리플라워, 과메기, 명태, 광어, 꼬막, 굴, 대하, 도미, 삼치, 아귀, 홍합
- little Jin-Friends의 점심시간(개발레시피) : 채소달걀국, 톳함박스테이크, 두부카프레제

II 초안작성

- Jin-Pro 식단 메뉴 구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	신선한 채소, 과일, 서류 등	죽 또는 스프	신선한 채소, 과일, 서류 등	죽 또는 스프	신선한 채소, 과일, 서류 등	죽 또는 두유
	우유 및 유제품 배치 (유치원 식단에 한함)					
점심식사	<ul style="list-style-type: none"> - 전류 : 주 1회 - 튀김류 및 면요리 : 월 2회 - 일품요리 : 매주 수요일 - 햄, 소시지 등 육가공품 : 월 2회 제한(데쳐서 사용하며, 채소와 함께 조리) - 어육류군 : 주별 각 1회 이상 구성 - 생일상 : 1일 식단제시(일정에 맞게 활용) 					간편한 조리법으로 구성
오후간식	서류 등 / 우유 및 유제품	조리 간식	떡류 / 우유 및 유제품	조리 간식	빵류 / 우유 및 유제품	유제품

- Jin-Green(친환경) 식단 메뉴 구성

- 과일은 국내산을 사용
- 쌀, 잡곡, 밀가루는 유기농 또는 친환경제품으로 사용
- 달걀은 무항생제, 돼지고기, 쇠고기, 닭 등의 축산물은 무항생제 사용

III 식단회의

- 식단회의

- 센터 내 「식단작성위원회」를 구성하여 식단 회의 진행
- 회의날짜 : 식단 제공 일주일 전 「식단작성위원회」와 함께 검토
- 회의내용 : 초안 작성한 식단으로 회의 및 검토 후 식단 수정

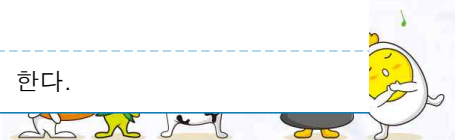


- **영양가 분석** : CAN-Pro, 어린이 식단작성 프로그램 사용
- **권장섭취량**
 - 만 1~2세 영아의 하루 권장열량 1,000 kcal, 단백질 권장섭취량 15 g 기준
 - 만 3~5세 유아의 하루 권장열량 1,400 kcal, 단백질 권장섭취량 20 g 기준
- **식단 제공 날짜** : 매달 20일 경(제공일이 주말 및 국가공휴일인 경우 전일 제공)
- **식단 제공 방법**
 - 센터 홈페이지(<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busanjin>) 로그인 > 정보마당 > 월간식단
(※ 식단제공자료는 회원가입 후 다운로드가 가능합니다)
 - 급식소 대표 메일로 발송
- **표준레시피 제공 방법**
 - 센터 홈페이지(<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busanjin>) > 알림마당 > 자유게시판
- **식단감수 기간** : 식단 제공 다음날로부터 약 5일 정도

□ 만1~2세 유아 영양식단 조리 시 주의사항

- ▶ 만 1~2세 영유아 급식소에서는 조리 시 아래 주의사항을 참고하셔서 조리하시기 바랍니다.
- ▶ 만 1세 초기(만 12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하시기 바랍니다. (어린이집 평가인증과 관련된 사항)
- ※ 이유식 식단 제공 : 부산광역시 육아종합지원센터(<http://busan.childcare.go.kr>) > 정보마당 > 영유아식단

날짜	메뉴명	조리시 주의사항
7(화)	오징어볶음	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
7(화)	우동	면류를 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
9(목)	가자미구이	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
9(목)	연근참깨소스무침	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
16(목)	메추리알장조림	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
17(금)	우영조림	우영은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
18(토)	잔치국수	면류를 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
18(토)	콩자반	콩을 잘게 부수어 조리한다.
23(목)	삼치카레구이	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
29(수)	견과류조림	견과류는 잘게 잘라 조리한다.
30(목)	우영조림	우영은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. 백미 38 g, 잡곡 2 g으로 잡곡의 비율을 5%로 한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	고춧가루를 제거하고 연령에 따라 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
간식류	떡, 빵, 달걀, 감자 등	기도가 막히지 않게 반드시 작게 토막 내어 배식한다.
나물류 채소류	시금치나물, 콩나물무침 김치류 등	먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다.
국류	김치콩나물국 등	국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.
양념류	간장 양념	양념장을 따로 제공하지 않아도 된다.
떡류	간식 떡 등	끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의 한다.



□ TCS Food (Time-temperature Control for Safety) 란 ?!

= 세균을 비롯한 병원성 미생물들이 빠르게 증식할 가능성이 높아 식중독 위험이 크므로, 안전을 위해 '시간 · 온도' 관리가 반드시 필요한 식품

1. 고단백 · 탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품

→ 동물성 식품 (우유, 계란, 어패류, 육류) → 익힌 식물성 식품 (익힌 감자 · 콩, 밥, 두부 등)

2. 가열하지 않은 종자발아식품 (새싹채소 → 씨앗 자체 오염 위험도 큼)

3. 식물성 식품 중 가열 · 살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상

→ 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)

4. 복합조리식품 (가열조리식품 + 비가열조리식품)

→ 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)

→ 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 잡채, 유부초밥 등)

→ 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (햄감자양상추샐러드)

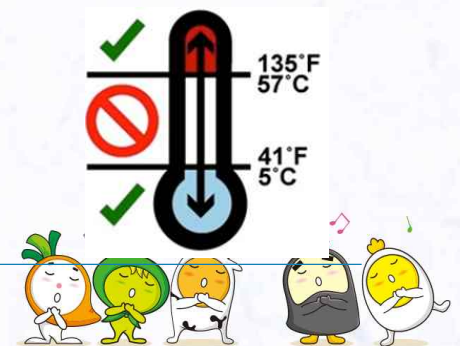
□ 1월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
1/2(목)	브로콜리나물	1/3(금)	느타리버섯당근채무침	1/4(토)	볶음김치주먹밥 참나물무침
1/6(월)	상추초무침	1/7(화)	콩나물무침	1/9(목)	연근참깨소스무침
1/10(금)	오이생채	1/11(토)	채소비빔밥	1/14(화)	브로콜리나물 꼬마김밥
1/15(수)	양상추샐러드 샌드위치	1/16(목)	봄동나물	1/17(금)	토마토
1/18(토)	잔치국수	1/20(월)	숙주나물	1/21(화)	오이무침
1/22(수)	시금치나물	1/23(목)	애호박나물	1/28(화)	가지나물
생일식단	콩나물무침				

□ TCS Food 조리 시 주의해주세요!

시간 관리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것 ▶ 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것 (1시간 30분 이내)
온도 관리	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신속냉각 : 4시간 이내에 60℃ 에서 → 10℃ 이하로 온도 낮출 것 ▶ 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것



▶ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

▶ 원산지 표시 대상 품목

☞ 현행 16개 품목에 4개가 추가된 20개 품목이며, 표시품목은 그 가공품을 포함합니다. 가공품 종류는 알기 쉽게 안내 하였습니다.

구분	품목
농축산물 8종 (농축산물 8종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함) 식육가공품(햄류 · 소시지류 · 베이컨류 · 건조저장육류 · 양념육류 · 분쇄가공육제품 · 갈비가공품 · 식육추출가공품 · 식용우지 · 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 12종 (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 · 기타 어육가공품), 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

▶ 원산지 일괄표시

☞ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.

예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

☞ 조리법에 나눠 표시 가능합니다.

예) 국거리용 쇠고기 : 국내산 / 반찬용 쇠고기 : 호주산

※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
국거리용 쇠고기	국내산 한우		

▶ 음식명별 원산지 안내

☞ 일괄 표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지
1	닭고기장독뚝이	닭고기	국내산				
3	쇠고기콩나물밥	쇠고기	국내산 한우				
5	제육볶음	돼지고기	미국산				
9	동근어묵무조림	연육(명태살)	러시아산				
10	두부참치샐러드	콩(두부)	국내산				
11	해물완자전	오징어 어묵(연육) 돼지고기	국내산 태국산 국내산				
17	떡만둣국	돼지고기	국내산				
19	오징어국	오징어	국내산				

* 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하셔야 합니다.



▶ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

□ 식품알레르기란?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것
※ 편식과 식품알레르기를 구분하여 주세요! 식품알레르기로 의심되는 경우 의사의 진단 받는 것을 권장합니다.

□ 식품알레르기 증상

= 피부(두드러기, 홍반, 가려움증), 호흡기(기침, 재채기, 호흡곤란), 소화기(복통, 구토)
순환기(빠른 맥, 혈압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)

□ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함)

□ 식단 알레르기 표시관련 안내

(※ 알레르기 표시 안내 예시는 3월만 제공됩니다. 급식소 사정에 맞게 사용하세요.)

☞ 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.

예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입

☞ 식품알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.

☞ 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요. (같은 식품군으로 변경하여주세요!)

예시) 우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 /

돼지고기 → 쇠고기, 흰 살 생선



□ 식단 알레르기 표시

- ☞ 아래에 적힌 사항은 중앙급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 어린이집의 사정(식단 및 조리법 변경 등)에 맞게 다시 작성하시길 권장합니다.
- ☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 식단 알레르기표시에서는 식용유(대두), 양념(간장, 고추장), 아황산류의 표시는 제외하였습니다.
- ☞ 아래 표시는 만3~5세 식단을 기준으로 작성하였습니다.

날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류		2. 우유		3. 메밀		4. 땅콩		5. 대두	
2	만둣국	월, 수, 금	오후간식			3	호떡	3	시래깃국
9	연근참깨소스무침	4	짜먹는요구르트			29	견과류조림	3	두부양념조림
9	프렌치토스트	8	닭살카레라이스					4	미숫가루
10	롤빵	9	프렌치토스트					7	유부맑은국
14	꼬마김밥	10	롤빵					8	닭살카레라이스
15	툇함박스테이크	11	떠먹는요구르트					9	시금치된장국
16	메추리알장조림	15	크림스프					9	연근참깨소스무침
17	육개장	16	타락죽					11	두유
17	맛살채소볶음	17	카스테라					13	감자된장국
17	카스테라	18	슬라이스치즈					14	두부조림
18	잔치국수	23	삼치카레구이					18	미숫가루
21	칠리새우	28	양송이스프					18	콩자반
22	채소달걀국	29	두부카프레제					23	아욱된장국
30	당근달걀찜	생일	생크림케이크					23	삼치카레구이
생일	생크림케이크	생일	우유					29	실파장국
								29	두부카프레제
								29	견과류조림
6. 밀		7. 고등어		8. 계		9. 새우			
2	만둣국	16	닭강정		14	꼬마김밥		깍두기	
2	볼어묵볶음	17	맛살채소볶음		17	맛살채소볶음		배추김치	
2	김치전	17	카스테라				2	김치전	
3	호떡	18	잔치국수				4	볶음김치주먹밥	
7	유부맑은국	21	칠리새우				6	애호박새우젓국	
7	우동	23	삼치카레구이				14	김치양파국	
8	닭살카레라이스	23	군만두				16	동태국	
8	표고버섯탕수	28	양송이스프				21	칠리새우	
9	연근참깨소스무침	28	어묵탕				28	콩나물국	
9	프렌치토스트	29	두부카프레제				29	해물덮밥	
10	롤빵	30	늪은호박전				30	황태김치국	
14	꼬마김밥	31	조랭이떡미역국						
15	크림스프	31	짬뽕						
15	툇함박스테이크	생일	생크림케이크						
10. 돼지고기		11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두	
2	만둣국			8	닭살카레라이스	14	꼬마김밥	2	호두죽
6	제육볶음			15	양상추샐러드	18	잔치국수	29	견과류조림
15	툇함박스테이크			16	닭강정				
22	돈육파인애플볶음밥			17	토마토				
23	군만두			21	칠리새우				
28	비엔나양파볶음			23	삼치카레구이				
				29	두부카프레제				
15. 닭고기		16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		19. 잣	
8	닭살카레라이스	4	사골떡국	7	오징어볶음	8	닭살카레라이스		
16	닭강정	8	닭살카레라이스	29	해물덮밥	14	전복죽		
21	닭죽	10	쇠고기뭇국			20	조갯살맑은국		
		15	툇함박스테이크			23	삼치카레구이		
		17	육개장			29	해물덮밥		
		20	쇠불고기			생일	조갯살미역국		
		23	장국죽						
		23	삼치카레구이						
		31	쇠고기채소볶음						
		생일	쇠갈비찜						



구분	※ 알림	1(수/신정)		2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	<div>▶ 식품알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣</div> <div>▶ 파란색 메뉴 이달의 개발레시피</div> <div>▶ V 표시는 TCS Food식단입니다.</div> <div>▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날!</div>	<div>Start!</div> 	호두죽	키위	누룽지죽	
점심식사			검정쌀밥 만둣국() 불어묵볶음 V브로콜리나물 배추김치	수수밥 시래깃국 두부양념조림 V노란배추무침 배추김치	V볶음김치주먹밥 사골떡국 V참나물무침 짜먹는요구르트	
오후간식			김치전	호떡 우유	미숫가루	
열량/단백질			488/14	494/18	446/12	
구분	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	사과	채소죽	바나나	볶음현미죽	홍시	두유
점심식사	기장밥 애호박새우젓국 제육볶음 V상추초무침 깍두기	현미밥 유부맑은국() 오징어볶음 V콩나물무침 배추김치	닭살카레라이스 양파찜국 표고버섯탕수 배추김치	검정쌀밥 시금치된장국() 가자미구이 V연근참깨소스무침 배추김치	수수밥 쇠고기뭇국 참치양배추볶음 V오이생채 배추김치	V채소비빔밥 실파맑은장국 잔멸치볶음 배추김치
오후간식	찐감자 우유	우동	백설기 우유	프렌치토스트	롤빵 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	455/18	473/17	519/18	458/17	495/18	428/15
구분	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	굴	전복죽	키위	타락죽	V토마토	미숫가루
점심식사	기장밥 감자된장국 오리훈제볶음 무생채 배추김치	현미밥 김치양파국() 두부조림 V브로콜리나물 깍두기	흰쌀밥 크림스프 *토함박스테이크 V양상추샐러드 배추김치	검정쌀밥 동태국() 메추리알장조림 V봄동나물 배추김치	수수밥 육개장 맛살채소볶음 우영조림 배추김치	흰쌀밥1/3공기 V잔치국수 콩자반 배추김치
오후간식	찐단호박 우유	V꼬마김밥	V샌드위치 우유	닭강정	카스테라 우유	슬라이스 치즈
열량/단백질	442/17	506/18	531/18	473/18	520/17	438/17
구분	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금/설날)	25(토/설날)
오전간식	사과	닭죽	딸기	장국죽	<div>새해 복 많이 받으세요~</div> <div></div>	
점심식사	기장밥 조갯살맑은국 쇠불고기 V숙주나물 배추김치	현미밥 버섯맑은국() 칠리새우 V오이무침 배추김치	돈육파인애플볶음밥 *채소달걀국 V시금치나물 배추김치	검정쌀밥 아욱된장국() 삼치살카레구이 V애호박나물 배추김치		
오후간식	씨리얼 우유	고구마맛탕	바람떡 우유	군만두		
열량/단백질	499/17	450/16	463/16	440/17		
구분	27(월/대체휴일)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	생일식단
오전간식		양송이스프	굴	흑임자죽	바나나	한라봉
점심식사		현미밥 콩나물국() 비엔나양파볶음 V가지나물 배추김치	해물덮밥 실파장국 *두부카프레제 견과류조림 배추김치	검정쌀밥 황태김치국() 당근달걀찜 우영조림 깍두기	수수밥 조랭이떡미역국 쇠고기채소볶음 파프리카초무침 배추김치	찹쌀팔밥 조갯살미역국 쇠갈비찜 V콩나물무침 배추김치
오후간식		어묵탕	팬케이크 우유	늪은호박전	찐빵 우유	생크림케이크 우유
열량/단백질		449/17	506/18	441/15	519/18	500/18



발행처 :
발행일 :
원 장 :

1월 식단 원산지 안내



▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 8종 (농축산물 8종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양포함) 식육가공품(햄류 · 소시지류 · 베이컨류 · 건조저장육류 · 양념육류 · 분쇄가공육제품 · 갈비가공품 · 식육추출가공품 · 식용우지 · 식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 12종 (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

▶ 원산지 일괄 표시

품명	원산지	품명	원산지

▶ 음식명별 원산지 안내

날짜	음식명	품명	원산지	날짜	음식명	품명	원산지
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			
/				/			



발행처 :
발행일 :
원 장 :

1월 식품 알레르기 안내



□ 식품알레르기 란 ?!

= 특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것
※ 편식과 알레르기를 구분하여 주세요! 의사의 처방이 있는 경우 원아를 관리해 주세요.

□ 식품알레르기 증상

= 피부(두드러기 홍반 가려움증), 호흡기(기침 재채기 호흡곤란), 소화기(복통 구토)
순환기(빠른맥 현압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)

□ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함)

□ 식단 알레르기 표시

날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
	1. 난류		2. 우유		3. 메밀		4. 땅콩		5. 대두
	6. 밀		7. 고등어		8. 게		9. 새우		10. 돼지고기
	11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두		15. 닭고기
	16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		19. 잣		

<내용 출처 : 식품의약품안전처>

