

◆ 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 : 감, 배, 밤, 포도, 사과, 석류, 무화과, 감자, 고추, 토라, 파리고추, 당근, 부추, 양파, 버섯, 영양부추, 은행, 피망, 호박, 호박잎, 갈치, 고등어, 새우, 장어, 꽃게, 전어, 조기, 낙지, 대하, 전복, 연어
- little Jin-Friends의 점심시간(개발레시피) : 으깬두부된장국, 황태숙주불고기, 미역파프리카무침

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(대처서 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

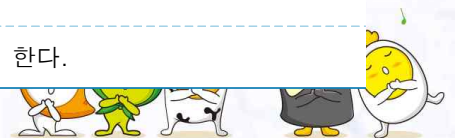


- **영양가 분석** : CAN-Pro, 어린이 식단작성 프로그램 사용
- **권장섭취량**
 - 만 1~2세 영아의 하루 권장열량 1,000 kcal, 단백질 권장섭취량 15 g 기준
 - 만 3~5세 유아의 하루 권장열량 1,400 kcal, 단백질 권장섭취량 20 g 기준
- **식단 제공 날짜** : 매달 20일 경(제공일이 주말 및 국가공휴일인 경우 전일 제공)
- **식단 제공 방법**
 - 센터 홈페이지(<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busanjin>) 로그인 > 정보마당 > 월간식단
(※ 식단제공자료는 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
1(화)	우동	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
2(수)	일미마요무침	일미는 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
12(토)	연근조림	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
16(수)	오징어덮밥	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
17(목)	고등어구이	생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
19(토)	콩자반	콩을 잘게 부수어 조리한다.
21(월)	메추리알장조림	메추리알은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
24(목)	연근조림	연근은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
29(화)	오징어국	오징어는 먹기 좋은 크기로 잘라 조리한다.
29(화)	간장비빔국수	면류를 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
30(수)	우엉참깨소스무침	우엉은 딱딱하지 않게 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
31(목)	삼치구이	생선 사용시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
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)

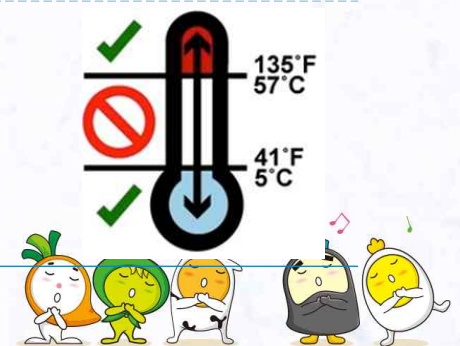
□ 10월 식단 중 TCS Food(자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류, 복합조리식품)는 언제 들어있을까요?

✓ 밑줄로 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food	날 짜	TCS Food
10/4(금)	오이무침	10/7(월)	참나물무침	10/8(화)	참치마요주먹밥
10/10(목)	시금치나물	10/11(금)	고사리나물	10/15(화)	브로콜리무침
10/16(수)	배추나물	10/17(목)	콩나물무침	10/18(금)	시금치나물
10/23(수)	토마토 양상추샐러드	10/24(목)	과일샐러드	10/25(금)	느타리버섯나물
10/28(월)	미역파프리카무침	10/29(화)	부추나물 간장비빔국수 돈육잡채	10/30(수)	우영참깨소스무침
10/31(목)	콩나물무침	생일식단			

□ 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



발행처 :
발행일 :
원 장 :

10월 식단 원산지 안내

작성법 및 예시



▶ 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	등근어묵무조림	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 안내하여야 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 계 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	
4	카스테라	월, 수, 금	오후간식					1	두부조림
8	달걀말이	4	카스테라					4	꽃게탕
8	참치마요주먹밥	5	떠먹는요구르트					5	미소장국
11	모닝빵+딸기잼	8	채소스프					8	참치마요주먹밥
12	떡국	11	모닝빵+딸기잼					10	으깬두부된장국
14	달걀당근찜	12	슬라이스치즈					12	미숫가루
18	프렌치토스트	18	프렌치토스트					18	시락국
21	메추리알장조림	19	김치치즈볶음밥					19	두유
23	치킨까스	19	떠먹는요구르트					19	콩자반
23	양상추샐러드	22	타락죽					21	맑은순두부찌개
25	롤빵	23	크림스프					25	참나물된장국
생일	생크림케이크	24	과일샐러드					26	미숫가루
		25	롤빵					30	유부맑은국
		생일	생크림케이크					31	근대된장국
6. 밀		7. 고등어		8. 게		9. 새우			
1	우동	22	동근어묵볶음	17	고등어구이	4	꽃게탕		깍두기
2	짜장밥	22	떡볶이						배추김치
4	카스테라	23	크림스프					1	해물죽
8	채소스프	23	치킨까스					1	애호박볶음
10	물만두	24	수제비국					7	김치양파국
11	모닝빵+딸기잼	25	롤빵					10	새우살볶음
12	떡국	29	간장비빔국수					19	김치치즈볶음밥
15	어묵탕	생일	돈육잡채					31	김치전
18	프렌치토스트	생일	생크림케이크						
10. 돼지고기		11. 복숭아		12. 토마토		13. 아황산류		14. 호두	
2	짜장밥			23	토마토				
7	목살채소볶음			23	양상추샐러드				
10	물만두			24	참치피망볶음				
15	돈육장조림								
25	제육볶음								
28	비엔나채소볶음								
생일	돈육잡채								
15. 닭고기		16. 쇠고기		17. 오징어		18. 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)			
23	치킨까스	4	차돌박이숙주볶음	30	쇠고기볶음밥	1	해물죽	1	해물죽
29	닭살가지조림	12	떡국	생일	쇠고기미역국	2	일미무침	8	조갯살미역국
		18	황태숙주불고기			16	오징어덮밥	15	전복죽
		22	쇠고기무국			29	오징어국	21	맑은순두부찌개



구분	생일식단	1(화)	2(수)	3(목/개천절)	4(금)	5(토)
오전간식	키위	해물죽	배		사과	누룽지죽
점심식사	찹쌀팔밥 쇠고기미역국 V돈육잡채 들깨무나물 배추김치	현미밥 감자채국 () 두부조림 애호박볶음 배추김치	짜장밥 버섯맑은국 일미마요무침 깍두기		수수밥 꽃게탕 차돌박이숙주볶음 V오이무침 배추김치	채소볶음밥 미소장국 잔멸치볶음 배추김치
오후간식	생크림케이크 우유	우동	증편 우유		카스테라 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	523/14	477/18	470/17		485/18	450/15
구분	7(월)	8(화)	9(수/한글날)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	바나나	채소스프		단호박죽	감	미숫가루
점심식사	기장밥 김치양파국 목살채소볶음 V참나물무침 깍두기	현미밥 조갯살미역국 () 달걀말이 무생채 배추김치		검정쌀밥 *으깬두부된장국 () 새우살볶음 V시금치나물 배추김치	수수밥 맑은쑥갓국 오리물고기 V고사리나물 배추김치	흰쌀밥1/3공기 떡국 연근조림 배추김치
오후간식	찐고구마 우유	V참치마요주먹밥		물만두	모닝빵+딸기잼 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	457/17	497/18		458/17	445/17	434/14
구분	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	키위	전복죽	배	볶음현미죽	사과	두유
점심식사	기장밥 들깨미역국 당근달걀찜 잔멸치유자채볶음 배추김치	현미밥 무채국 () 돈육장조림 V브로콜리무침 배추김치	오징어덮밥 실파장국 V배추나물 깍두기	검정쌀밥 모듬버섯국 () 고등어구이 V콩나물무침 배추김치	수수밥 시락국 *황태숙주불고기 V시금치나물 배추김치	김치치즈볶음밥 양파당면국 콩자반 깍두기
오후간식	찐감자 우유	어묵탕	손송편 우유	늪은호박전	프렌치토스트 우유	떠먹는요구르트
열량/단백질	466/16	424/17	493/18	457/17	509/18	457/15
구분	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	바나나	타락죽	V토마토	채소죽	감	누룽지죽
점심식사	기장밥 맑은순두부찌개 메추리알장조림 갯잎나물 배추김치	현미밥 쇠고기무국 () 동근어묵볶음 무나물 배추김치	흰쌀밥 크림스프 치킨까스 V양상추샐러드 깍두기	검정쌀밥 수제비국 () 참치피망볶음 연근조림 배추김치	수수밥 참나물된장국 제육볶음 V느타리버섯나물 배추김치	총무김밥 가쓰오부시장국 명엽채볶음 깍두기
오후간식	찐밤 우유	떡볶이	백설기 우유	V과일샐러드	롤빵 우유	미숫가루
열량/단백질	444/18	481/15	520/18	435/17	480/18	431/13
구분	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)	※ 알림	
오전간식	배	흑임자죽	키위	잣죽	▶ 식품알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ▶ 파란색 메뉴 이달의 개발레시피 ▶ V 표시 는 TCS Food식단입니다. ▶ 화요일, 목요일 은 염도 기록 날!	
점심식사	기장밥 복엇국 비엔나채소볶음 V*미역파프리카무침 배추김치	현미밥 오징어국 () 닭살가지조림 V부추나물 배추김치	쇠고기볶음밥 유부맑은국 V우영참깨소스무침 배추김치	검정쌀밥 근대된장국 () 삼치구이 V콩나물무침 배추김치		
오후간식	찐단호박 우유	V간장비빔국수	가래떡+꿀 우유	김치전		
열량/단백질	467/17	513/18	509/17	455/18		



▶ 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, 잡쌀

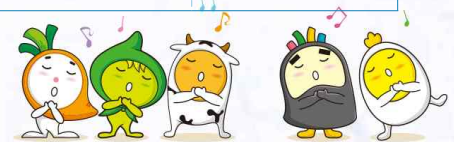
2) 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄 표시

품명	원산지	품명	원산지

▶ 음식명별 원산지 안내

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



발행처 :
발행일 :
원 장 :

10월 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. 메일		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)				

<내용 출처 : 식품의약품안전처>

