

2024년

## 4월의 식단

## &lt; 2024년 4월 식단 소개 &gt;

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을

감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)

| 연령    | 에너지(kcal) | 단백질(g) | (일별) |
|-------|-----------|--------|------|
| 만1~2세 | 900kcal   | 20g    |      |
| 만3~5세 | 1,400kcal | 25g    |      |

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다. (★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3~4회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 주간 식단으로 매주 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

\*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

| 연령    | 구분  | 급 식 적 정 배 식 량 |       |         |      |         |
|-------|-----|---------------|-------|---------|------|---------|
|       |     | 밥             | 국     | 주찬      | 부찬   | 김치      |
| 만1~2세 | 배식량 | 80g           | 90ml  | 35g     | 25g  | 14g     |
|       | 목측량 | 1주걱           | 1½ 국자 | 3숟가락    | 2숟가락 | 1숟가락 가득 |
| 만3~5세 | 배식량 | 120g          | 140ml | 50g     | 40g  | 20g     |
|       | 목측량 | 1½ 주걱         | 2국자   | 3숟가락 가득 | 4숟가락 | 2숟가락    |

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

2024년

## 4월 주간식단 - 원산지표시

| 1주                                                                                                                              |                                                    | 4월 1일                                                                       | 4월 2일                                     | 4월 3일                                   | 4월 4일                                        | 4월 5일                                      |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                                 |                                                    | 월                                                                           | 화                                         | 수                                       | 목                                            | 금                                          |        |
| 오전<br>간식                                                                                                                        |                                                    | 삼색수제비<br>포도                                                                 | 콩나물닭죽                                     | 찐고구마<br>우유                              | 쇠고기부추죽                                       | 삶은계란/보리차<br>방울토마토                          |        |
| 점심<br>                                         |                                                    | 찰현미밥<br>유부김치국<br>안동찜닭<br>숙갓나물무침<br>백김치                                      | 쇠고기가지밥<br>열무된장국<br>도토리묵참나물무침<br>깍두기<br>배  | 차수수밥<br>순한닭개장<br>달고기조림<br>건파래볶음<br>백김치  | 기장밥<br>얼갈이된장국<br>돈육당면불고기<br>콩나물파프리카무침<br>백김치 | 차조밥<br>비지찌개<br>쇠고기숙주볶음<br>근대나물무침<br>깍두기    |        |
| 오후<br>간식                                                                                                                        |                                                    | 맘모스빵<br>우유                                                                  | 궁중 떡국떡 떡볶이<br>우유                          | 볶음우동<br>보리차                             | 부추잡채/꽃빵<br>우유                                | 백설기<br>우유                                  |        |
| 저녁<br>                                          |                                                    | 시금치참쌀밥<br>닭고기미역국<br>깨간장두부부침<br>연근조림<br>백김치                                  | 토마토참쌀밥<br>돈육김치찌개<br>채소계란찜<br>시금치나물<br>백김치 | 녹두밥<br>근대된장국<br>돈육브로콜리볶음<br>오이무침<br>백김치 | 찰보리밥<br>황태채운국<br>닭감자조림<br>청경채나물<br>백김치       | 깍두기볶음밥<br>유부된장국<br>깨간장연두부<br>청포묵김무침<br>백김치 |        |
| 원산지<br>일괄표기                                                                                                                     | 쌀·<br>잡<br>곡                                       | 밥                                                                           | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 죽/이유식                                                                       | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 누룽지                                                                         | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | ※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 잡쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시        |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 | 육<br>류                                             | 쇠고기                                                                         | 국내산_한우/육우                                 | 국내산_한우                                  | 국내산_한우                                       | 국내산_한우                                     | 국내산_한우 |
|                                                                                                                                 |                                                    | 돼지고기                                                                        | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 닭고기                                                                         | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 오리고기                                                                        |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 식육가공품                                                                       |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | ※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시                 |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 | 김<br>치                                             | 배추                                                                          | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 고춧가루                                                                        | 국내산                                       | 국내산                                     | 국내산                                          | 국내산                                        | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 얼갈이                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 복숭아                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 | ※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 복숭아는 겉절이로 제공하는 것만 표시 |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 | 콩                                                  | 두부류                                                                         | 국내산                                       |                                         |                                              |                                            | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | 콩국수                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 콩비지                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                    | ※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시 |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 | 수<br>산<br>물                                        | 낙지                                                                          |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 명태                                                                          |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 고등어                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 갈치                                                                          |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 참조기                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 오징어                                                                         |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
|                                                                                                                                 |                                                    | 꽃게                                                                          |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| 다랑어                                                                                                                             |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| 아귀                                                                                                                              |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| 주꾸미                                                                                                                             |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| 수산가공품                                                                                                                           |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| ※ 명태=생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임)<br>※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시                                                     |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| 기<br>타                                                                                                                          |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| ※ 급식에서 자주 사용하지 않는 영소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재                                             |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| 메뉴변동사항                                                                                                                          |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |
| *알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣 |                                                    |                                                                             |                                           |                                         |                                              |                                            |        |

영양사 공나는 작성

2024년

## 4월 주간식단 - 원산지표시

| 2주                                                                                                                                | 4월 8일                                                                        | 4월 9일                                                         | 4월 10일      | 4월 11일                                    | 4월 12일                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                                                                                   | 월                                                                            | 화                                                             | 수           | 목                                         | 금                                         |
| 오전<br>간식                                                                                                                          | 쇠고기떡국                                                                        | 곡물시리얼/블루베리<br>우유                                              |             | 옥수수스프/크루통<br>포도                           | 누룽지죽                                      |
| 점심<br>                                           | 기장밥<br>청국장찌개<br>돈육연근조림<br>깻잎순나물무침<br>백김치                                     | 참쌀밥<br>유부된장국<br>바삭소불고기<br>네모김/우영조림<br>고들단무지무침<br>*밥이야호-봄소풍테마* | 22대 국회의원 선거 | 흑미밥<br>고기짬뽕국<br>탕수육<br>양배추코울슬로<br>백김치     | 찰보리밥<br>우채된장국<br>닭고기김치볶음<br>미역줄기볶음<br>깍두기 |
| 오후<br>간식                                                                                                                          | 소보로빵<br>우유                                                                   | 당근햇케이크<br>옥수수차                                                |             | 온메밀국수                                     | 팔시루떡/오렌지<br>우유                            |
| 저녁<br>                                            | 클로렐라참쌀밥<br>두부계란국<br>닭고기떡볶음<br>숙주나물<br>백김치                                    | 단호박참쌀밥<br>쇠고기미역국<br>마파두부<br>감자채볶음<br>백김치                      |             | 홍국참쌀밥<br>느타리된장국<br>돈육깻잎볶음<br>애호박볶음<br>백김치 | 율무밥<br>계란부추국<br>간장제육<br>얼갈이나물무침<br>백김치    |
| 원산지<br>일괄표기                                                                                                                       | 쌀                                                                            | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | 죽/이유식                                                                        | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | 누룽지                                                                          | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | ※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 참쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시         |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 쇠고기                                                                          | 국내산_한우                                                        | 국내산_한우      | 국내산_한우                                    | 국내산_한우                                    |
|                                                                                                                                   | 돼지고기                                                                         | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | 닭고기                                                                          | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | 오리고기                                                                         |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 식육가공품                                                                        |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | ※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시                  |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 배추                                                                           | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | 고춧가루                                                                         | 국내산                                                           | 국내산         | 국내산                                       | 국내산                                       |
|                                                                                                                                   | 얼갈이                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 봄동                                                                           |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | ※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시                            |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 두부류                                                                          | 국내산                                                           | 국내산         |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 콩국수                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 콩비지                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | ※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시 |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 낙지                                                                           |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 명태                                                                           |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 고등어                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 갈치                                                                           |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 참조기                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 오징어                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 꽃게                                                                           |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 다랑어                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 아귀                                                                           |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 주꾸미                                                                          |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | 수산가공품                                                                        |                                                               |             |                                           |                                           |
|                                                                                                                                   | ※ 명태=생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임)<br>※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시  |                                                               |             |                                           |                                           |
| 기타                                                                                                                                |                                                                              |                                                               |             |                                           |                                           |
| ※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피블락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재                                               |                                                                              |                                                               |             |                                           |                                           |
| 메뉴변동사항                                                                                                                            |                                                                              |                                                               |             |                                           |                                           |
| *알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣 |                                                                              |                                                               |             |                                           |                                           |

영양사 공나는 작성

2024년

## 4월 주간식단 - 원산지표시

| 3주                                                                                                                              | 4월 15일                                                                       | 4월 16일                                     | 4월 17일                                   | 4월 18일                                        | 4월 19일                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                                                                 | 월                                                                            | 화                                          | 수                                        | 목                                             | 금                                           |
| 오전 간식                                                                                                                           | 시금치계란죽                                                                       | 편감자<br>슬라이스치즈/우유                           | 사과<br>우유미숫가루                             | 닭브로컬리죽                                        | 바나나<br>플레인요거트                               |
| 점심                                                                                                                              | 차수수밥<br>들깨우뚝국<br>돈육된장불고기<br>열무나물<br>백김치                                      | 닭칼국수<br>(쌀밥 1/3 제공)<br>매추리알조림<br>백김치<br>포도 | 차조밥<br>된장찌개<br>임연수어구이<br>김구이<br>백김치      | 기장밥<br>쇠고기뭇국<br>불고기소스두부조림<br>컬리플라워초무침<br>백김치  | 렌틸콩밥<br>팽이된장국<br>치킨가스<br>양상추비타민샐러드<br>깍두기   |
| 오후 간식                                                                                                                           | 단팥빵<br>우유                                                                    | 김가루흑미주먹밥<br>유자차                            | 크림카레우동                                   | 베이컨양배추전<br>매실차                                | 절편/김<br>우유                                  |
| 저녁                                                                                                                              | 강황참쌀밥<br>콩나물국<br>순살닭갈비<br>무나물<br>백김치                                         | 조각서리대밥<br>순두부찌개<br>쇠고기우영볶음<br>배추나물<br>백김치  | 녹두밥<br>애호박맑은국<br>파채돈불고기<br>치커리배우침<br>백김치 | 토마토참쌀밥<br>시금치된장국<br>카레소스쇠고기볶음<br>도라지우침<br>백김치 | 조각팔밥<br>유부숙갓국<br>돈육파인애플조림<br>돌나물사과우침<br>백김치 |
| 원산지<br>일괄표기                                                                                                                     | 쌀·잡곡                                                                         | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 죽/이유식                                                                        | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 누룽지                                                                          | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | ※ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 참쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시         |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 육류                                                                           | 국내산_한우                                     | 국내산_한우                                   | 국내산_한우                                        | 국내산_한우                                      |
|                                                                                                                                 | 쇠고기                                                                          | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 돼지고기                                                                         | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 닭고기                                                                          | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 오리고기                                                                         |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 식육가공품                                                                        |                                            |                                          | 베이컨(국내산돈육)                                    |                                             |
|                                                                                                                                 | ※ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시                  |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 김치                                                                           | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 배추                                                                           | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 고춧가루                                                                         | 국내산                                        | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 얼갈이                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 봄동                                                                           |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | ※ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시                            |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 콩                                                                            |                                            | 국내산                                      | 국내산                                           | 국내산                                         |
|                                                                                                                                 | 두부류                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 콩국수                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 콩비지                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | ※ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시 |                                            |                                          |                                               |                                             |
| 수산물                                                                                                                             | 낙지                                                                           |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 명태                                                                           |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 고등어                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 갈치                                                                           |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 참조기                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 오징어                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 꽃게                                                                           |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 다랑어                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 아귀                                                                           |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | 주꾸미                                                                          |                                            |                                          |                                               |                                             |
| 수산가공품                                                                                                                           | ※ 명태=생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임)                              |                                            |                                          |                                               |                                             |
|                                                                                                                                 | ※ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시                                                     |                                            |                                          |                                               |                                             |
| 기타                                                                                                                              |                                                                              |                                            |                                          |                                               |                                             |
| ※ 급식에서 자주 사용하지 않는 영소, 양, 납치, 조피블락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재                                             |                                                                              |                                            |                                          |                                               |                                             |
| 메뉴변동사항                                                                                                                          |                                                                              |                                            |                                          |                                               |                                             |
| *알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣 |                                                                              |                                            |                                          |                                               |                                             |

영양사 공나는 작성

2024년

## 4월 주간식단 - 원산지표시

| 4주                                                                                                                              |                                                                             | 4월 22일                                                                      | 4월 23일                                  | 4월 24일                                    | 4월 25일                                          | 4월 26일                                        |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
|                                                                                                                                 |                                                                             | 월                                                                           | 화                                       | 수                                         | 목                                               | 금                                             |        |
| 오전<br>간식                                                                                                                        |                                                                             | 꼬꼬떡국<br>방울토마토                                                               | 유즐리/플레인요거트<br>포도                        | 단호박죽                                      | 스크램블에그<br>동굴레차                                  | 새우살채소죽                                        |        |
| 점심<br>                                         |                                                                             | 흑미밥<br>콩나물된장국<br>돈육가지불고기<br>비름나물무침<br>백김치                                   | 쇠고기자장밥<br>계란파국<br>물만두<br>깍두기<br>오렌지     | 차수수밥<br>감자양파국<br>버섯고기전<br>치커리유자청무침<br>백김치 | 차조밥<br>시래기된장국<br>닭간장조림<br>취나물무침<br>백김치          | 율우밥<br>김치국<br>쇠고기그린빈스볶음<br>율방개묵무침<br>깍두기      |        |
| 오후<br>간식                                                                                                                        |                                                                             | 머핀<br>우유                                                                    | 수제비노끼                                   | 점치즈샌드위치<br>우유                             | 고구마맛탕<br>우유                                     | 약식/배<br>우유                                    |        |
| 저녁<br>                                          |                                                                             | 홍국찰살밥<br>쇠고기우거지국<br>채소계란말이<br>오이지무침<br>백김치                                  | 찰보리밥<br>무채다시마국<br>돈육떡볶음<br>참나물무침<br>백김치 | 기장밥<br>콩가루배춧국<br>닭고기청경채볶음<br>깻잎순나물<br>백김치 | 시금치찰살밥<br>표고감자국<br>쇠고기양배추볶음<br>브로컬리개소스무침<br>백김치 | 아보카도볶음밥<br>버섯들깨국<br>두부채소샐러드<br>꼬들단무지무침<br>백김치 |        |
| 원산지<br>일괄표기                                                                                                                     | 쌀·<br>잡곡                                                                    | 밥                                                                           | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 죽/이유식                                                                       | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 누룽지                                                                         | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | ☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시        |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | 육류                                                                          | 쇠고기                                                                         | 국내산_한우                                  | 국내산_한우                                    | 국내산_한우                                          | 국내산_한우                                        | 국내산_한우 |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 돼지고기                                                                        | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 닭고기                                                                         | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 오리고기                                                                        |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 식육가공품                                                                       |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | ☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시                 |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | 김치                                                                          | 배추                                                                          | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 고춧가루                                                                        | 국내산                                     | 국내산                                       | 국내산                                             | 국내산                                           | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 얼갈이                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 봄동                                                                          |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | ☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시                           |                                                                             |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | 콩                                                                           | 두부류                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               | 국내산    |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 콩국수                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 콩비지                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | ☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시 |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | 수산물                                                                         | 낙지                                                                          |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 명태                                                                          |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 고등어                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 갈치                                                                          |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 참조기                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 오징어                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 꽃게                                                                          |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 다랑어                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 아귀                                                                          |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 주꾸미                                                                         |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 수산가공품                                                                       |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | ☞ 명태=생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임)<br>☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시 |                                                                             |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
|                                                                                                                                 | 기타                                                                          |                                                                             |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
| ☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재                                             |                                                                             |                                                                             |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
| 메뉴변동사항                                                                                                                          |                                                                             |                                                                             |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |
| *알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣 |                                                                             |                                                                             |                                         |                                           |                                                 |                                               |        |

\*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳젓

영양사 공나는 작성

2024년

## 4월 주간식단 - 원산지표시

| 5주                                                                                                                              |                                                                             | 4월 29일                                                                              | 4월 30일                                  | 5월 1일    | 5월 2일 | 5월 3일 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|-------|-------|--|
|                                                                                                                                 |                                                                             | 월                                                                                   | 화                                       | 수        | 목     | 금     |  |
| 오전<br>간식                                                                                                                        |                                                                             | 콩비지채소죽                                                                              | 단호박찜<br>슬라이스아몬드(영아x)/우유                 |          |       |       |  |
| 점심<br>                                         |                                                                             | 기장밥<br>아욱된장국<br>오리채소볶음<br>상추부추무침<br>깍두기                                             | 소보루비빔밥<br>둘깨미역국<br>진미채볶음<br>백김치<br>바나나  |          |       |       |  |
| 오후<br>간식                                                                                                                        |                                                                             | 슈크림빵<br>우유                                                                          | 로제소스파스타                                 |          |       |       |  |
| 저녁<br>                                          |                                                                             | 단호박찰밥<br>순두부계란국<br>쇠고기애호박볶음<br>감자조림<br>백김치                                          | 율무밥<br>버섯된장국<br>콩나물불고기<br>고구마순나물<br>백김치 |          |       |       |  |
| 원산지<br>일괄표기                                                                                                                     | 쌀·<br>잡곡                                                                    | 밥                                                                                   | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 죽/이유식                                                                               | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 누룽지                                                                                 | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | ☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 재공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찰쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시                |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | 육류                                                                          | 쇠고기                                                                                 | 국내산_한우                                  | 국내산_한우   |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 돼지고기                                                                                | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 닭고기                                                                                 | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 오리고기                                                                                | 국내산                                     |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 식육가공품                                                                               |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | ☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젓소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시                 |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | 김치                                                                          | 배추                                                                                  | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 고춧가루                                                                                | 국내산                                     | 국내산      |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 얼갈이                                                                                 |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 봄동                                                                                  |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | ☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 재공하는 것만 표시                           |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | 콩                                                                           | 두부류                                                                                 | 국내산                                     |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 콩국수                                                                                 |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 콩비지                                                                                 | 국내산                                     |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | ☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 재공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시         |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | 수산물                                                                         | 낙지                                                                                  |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 명태                                                                                  |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 고등어                                                                                 |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 갈치                                                                                  |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 참조기                                                                                 |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 오징어                                                                                 |                                         | 진미채(페루산) |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 꽃게                                                                                  |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 다랑어                                                                                 |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 아귀                                                                                  |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | 주꾸미                                                                                 |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | 수산가공품                                                                       |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | ☞ 명태=생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임)<br>☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시 |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 | 기타                                                                          |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |
|                                                                                                                                 |                                                                             | ☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 조피블락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재 |                                         |          |       |       |  |
| 메뉴변동사항                                                                                                                          |                                                                             |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |
| *알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣 |                                                                             |                                                                                     |                                         |          |       |       |  |

\*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

영양사 공나는 작성