



일자/요일		1(수)		2(목)		3(금)		4(토)					
오전간식				타락죽②		누룽지죽		발효유②					
점심		-한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종- ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		근로자의 날 긴급보육		잡곡밥 콩나물국⑤ 훈제오리구이 머위나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스⑤⑥&타르타르 소스①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		하와이안볶음밥⑤⑥⑨ (양지)쌀국수⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 방울토마토⑫			
오후간식				영양주먹밥⑤		미니머핀①②⑥, 우유②, 오이스틱							
열량/단백질				436/14		420/16		416/12		450/18			
일자/요일		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)	
오전간식				두부당근죽⑤⑥		콩나물죽⑤		참치채소죽		애호박죽		떠먹는요구르트②	
점심		 대체공휴일		 잡곡밥 양파복쌈국⑤⑥ 저당간장찜닭⑤⑥⑮ 양배추채샐러드 깍두기⑨		새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 팽이미소장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ (플레인요거트②)		잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 옥수수콘샐러드 깍두기⑨		잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 진미채무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨		참치마요덮밥①⑤ 모듬어묵탕⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 씨없는포도	
오후간식				찐단호박, 우유②		꼬마김밥⑤⑬, 바나나		히케이크①②⑤⑥		자른꿀떡, 참외			
열량/단백질				483/20		431/12		487/18		418/16		339/18	
일자/요일		13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금)		18(토)	
오전간식		양배추현미죽		참깨죽				옥수수죽		타락죽②		발효유②	
점심		잡곡밥 미역국⑤⑥ 임연수어구이⑤⑥ 아삭오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 떡만둣국①⑥⑩ 동그랑땡전⑤⑩⑬ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨				잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육부추불고기⑤⑥⑩ 숙주당근나물⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 오리파프리카볶음⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		채소볶음밥⑤⑥⑬ 달걀찜국① 깍두기⑨ 파인애플	
오후간식		해물채소부침개①⑤ ⑥⑩, 수박		찐감자, 우유②				유부주먹밥⑤⑥		카스텔라①②⑥, 우유②			
열량/단백질		453/21		469/15				412/13		459/21		359/12	
일자/요일		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)	
오전간식		열무죽		단호박죽		양송이죽		게살죽⑧		미역죽		떠먹는요구르트②	
점심		 잡곡밥 감자수제비국⑥ 순살갯잎닭볶음 ⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 유부우동국⑤⑥ 안심돈까스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 배추김치⑨		짜장덮밥⑤⑥⑩ 군(찐)만두⑤⑥⑩ 오이지무침 배추김치⑨ (과일요거트②)		잡곡밥 (들깨)시래기국⑤⑥ 우민찌두부조림⑤⑥⑬ 베이컨마늘중볶음⑤⑥ ⑩ 깍두기⑨		 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육메추리알조림①⑤⑥ ⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 후리가케밥 배추김치⑨ 사과	
오후간식		시금치달걀오믈렛①⑤, 방울토마토⑫		시리얼, 우유②		옥수수콘치즈구이①② ⑤, 참외		과일화채②		절편, 키위			
열량/단백질		461/24		427/15		451/14		452/16		432/21		330/12	
일자/요일		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식		두부부추죽⑤		닭죽⑮		청경채죽		쇠고기죽⑤⑥⑬		시금치죽		- 제철식품 - ▶채소-취나물, 미나리, 마늘종, 두릅, 가지 ▶해산물-꾸꾸미, 다슬기, 병어, 톳, 장어 ▶과일-골드키위, 딸기, 참외, 토마토, 매실	
점심		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 파래김치반⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기무쌈국⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 맛살채소무침①⑤⑧ 배추김치⑨		불고기덮밥⑤⑥⑩ 열갈이배춧국⑤⑥ 해시브라운⑤⑫ 깍두기⑨ (마시는요거트②)		잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥⑧ 닭가슴살채소볶음⑤ ⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육살구이⑩ 도토리묵오이무침⑤ ⑥ 배추김치⑨			
오후간식		양송이크림리조또②⑤⑩, 수박		찐고구마, 우유②		(땅콩)쌀강정④, 바나나		부추양파전①⑤⑥		잼샌드위치①②⑥, 우유②			
열량/단백질		474/20		476/19		441/14		421/17		447/13			
원산지 표시													
쌀(밥,죽,누룽지)	국산산	돼지고기	국산	쇠고기 (양지)쌀국수:외국산 채소볶음밥:한우 우민찌두부조림:한우 쇠고기무쌈국:한우 쇠고기죽:한우 (한우/젓소/육우)	수산물	생선까스(명태):외국산 참치(다랑어):원양어선 진미채(오징어):외국산	식육 가공품	훈제오리(오리고기):국산					
콩(두부류,콩국수,콩비지)	외국산	닭고기	국산		수산물			춘권(돼지고기):외국산					
배추김치	배추 : 국산 고춧가루: 국산	오리고기	국산		수산물			떡갈비(돼지고기: 외국산 ,쇠고기: 외국산)					
								동그랑땡(돼지고기: 외국산 ,쇠고기: 외국산)					
								돈까스(돼지고기):국산					
								베이컨(돼지고기):외국산					

※ 원산지 표시는 센터 제공 **표준레시피를 기준으로 작성**됩니다. 대체식, 선택식단 및 추가 재료 사용 등의 경우 원산지 표시를 변경하여 기재해주시기 바랍니다.
 ※ 표기된 수산물 외에 '살아있는 수산물(생선, 조개류 등)'을 활용하시는 경우, 해당 식품에 대한 원산지를 포함하여 기재해주시기 바랍니다.

식단 구성

- 인천시 미추홀구 어린이급식관리지원센터의 식단은 식품의약품안전처 중앙급식관리지원센터에서 제공한 일반형 식단을 참고하여 영아-만1~2세, 유아-만3~5세를 기준으로 작성되었습니다.
· 영아 만1~2세는 1일 에너지:단백질=900kcal:20g, 유아 만3~5세는 1400kcal:25g 기준입니다.
(한국인영양섭취기준 2020년, 한국영양학회)
- 만 1~2세 영아의 식단은 만 3~5세 유아의 식단에서 만 1~2세 영아가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경하여 작성합니다.(영아는 유아 섭취율의 65% 적용)
- 만 1~2세 영아 및 만 3~5세 유아의 저녁식단은 어린이 급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움 등을 덜고자 전날 점심식단에 사용된 식재료를 사용하도록 하였으며, 조리방법 등을 수정·변경 하여 동일한 메뉴가 제공되는 것을 피할 수 있도록 하였습니다.
- 식단에 표시되어있는 열량/단백질은 오전/오후 간식과 식사(점심, 저녁)에 해당합니다.
- 식품알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 매겨 알레르기 정보를 제공합니다.
* 단, 가공식품의 경우 원재료 중 함량이 높은 5개의 원재료에 대해 알레르기 정보를 표기합니다.
(제조사별로 가공식품의 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 바랍니다.)
- **Happy Birthday!** 생일잔치 일정에 맞추어 활용하실 수 있는 식단을 제공합니다.
- **이달의 선택메뉴 수산물 대체메뉴** 다양한 메뉴를 구성하고 싶으신 경우를 위하여 선택메뉴를, 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 수산물 대체메뉴를 제공합니다. '식단 선택·대체메뉴 안내' 파일을 통하여 확인해주세요.
- **제철과일, 떡, 빵, 차**는 어린이집 또는 유치원에서 선호하는 종류로 선택하실 수 있습니다.
이때 식단과 급식일지에는 실제로 제공하는 음식의 이름을 구체적으로 넣어주셔야 합니다.
- **김치**는 시설 수급사정에 따라 다양한 종류의 김치로 대체할 수 있습니다.
- **우유 및 유제품, 주스, 시리얼** 등의 완제품 구입 시에는 영양성분표시를 확인하여 가급적 당과 나트륨 함량이 낮은 것을 선택합니다.

현장학습 일정에 맞추어 활용하실 수 있는 식단을 제공합니다.

아래 식단 중 선택하여 시설별 맞춤식단을 사용하세요.

★야외에서 식사를 제공하는 경우 식중독 예방을 위해 최대한 조리 후 빠른 시간 내에 섭취할 수 있도록 해주시고, 식사 시 음식의 상태를 확인하고 섭취할 수 있도록 해주세요.



현장학습식단						
오전간식	당일 제공 오전간식					
점심	다양한 종류의 볶음밥 맑은장국⑤⑥ 또는 된장국⑤⑥ 단무지⑬ 또는 배추김치⑨ 과일	다양한 종류의 덮밥 맑은장국⑤⑥ 또는 된장국⑤⑥ 단무지⑬ 또는 배추김치⑨ 과일	다양한 종류의 김밥/주먹밥 맑은장국⑤⑥ 또는 된장국⑤⑥ 단무지⑬ 또는 배추김치⑨ 과일	다양한 종류의 일품 예시	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살볶음밥①⑤⑥⑧ 닭고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 쇠고기볶음밥⑤⑥⑭ 참치채소볶음밥⑤⑥ 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 등	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 참치김밥①⑤⑬ 쇠고기주먹밥⑤⑭ 참치주먹밥⑤ 돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 등
오후간식	빵류①②⑥&음료					
예시	롤빵, 머핀, 마들렌, 카스텔라, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 소보로빵①②④⑥ 등					
열량/단백질	390/10					

※ 견학 일정에 따라 국을 제공하기 어려운 경우 제외하고 사용하실 수 있습니다.



시설의 생일잔치 일정에 맞추어 활용하실 수 있는 식단을 제공합니다.

아래 식단 중 선택하여 시설별 맞춤식단을 사용하세요.



생일식단						
오전간식	당일 제공 오전간식					
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 떡갈비구이⑤⑩⑭ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑭⑮ 마카로니채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑭⑮ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 케이준치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식	생일케이크(생일떡)					
열량/단백질	479/14	429/11	476/16	430/14	403/11	449/15

- 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하였습니다. 알레르기 표시를 참고해서 어린이의 특성을 고려하여 제공하시기 바랍니다.
- 원에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 유발식품이 수 있으므로 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관하여 표기합니다.
- 식품 알레르기에 대한 사전 조사를 통해 급식 안전사고에 대비하도록 합니다.
- 식품 알레르기가 있는 어린이에 대한 영양관리가 이루어져야 합니다.
- 식품 알레르기에 대한 의사의 진단이 있는 경우에는 해당 식품을 대체할 수 있는 식품이 제공 되어야 합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

■ 알레르기 발생이 높은 식품의 대체식품 및 유의사항

식품군	식품	대체식품 및 유의사항
곡류	메밀, 밀	곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	대두	어육류에 속하는 식품으로 대체
난류	달걀	
우유류	우유 제품류	칼슘 강화 두유로 대체
어류	고등어 등	생선은 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
갑각류	새우, 게	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인 - 교차반응으로 다른 갑각류로 대체가 힘든 경우 갑각류가 아닌 어육류로 대체
견과류	땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
과일류	복숭아, 키위	과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체



원산지 표시

- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소, 산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함)
: 쇠고기 [국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '젓소', '육우'로 구분합니다.
수입산의 경우 수입국가명을 표시합니다. (예) 국내산 한우, 호주산 육우]
- 쌀 (쌀 가공품 포함, 찰쌀, 현미, 찌쌀, 밥, 죽, 누룽지 포함)
- 배추김치 [배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시
: 직접 조리하거나 구입하여 사용하는 경우, 배추와 고춧가루에 대한 원산지를 따로 표시합니다.
'국내산' 또는 수입국가명을 표시합니다. (예) 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:중국산)
- 콩 [두부류, 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩가공품 포함)]
- 수산물 중 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(북어, 황태 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등을 표시합니다.(수산물 가공품 포함)
- 식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨, 게맛살, 어묵 등)은 원재료 확인 후, 원재료가 원산지 표시 대상일 경우 원재료의 원산지를 표시합니다. (예) 부대찌개[햄:돼지고기(국내산)], 소세지야채볶음(소세지: 미국산)
***원산지 표시 대상 확인은 원산지 표시 표 참고 단, 연육으로 표시 되었을 경우 원산지 표시 대상 아님**

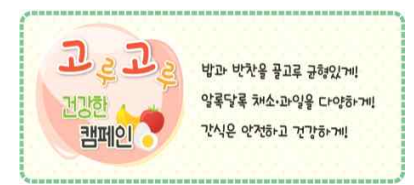
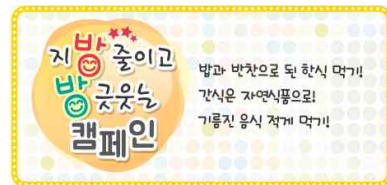
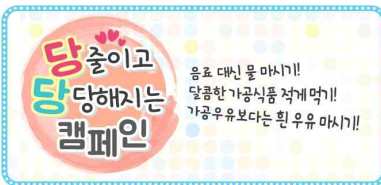
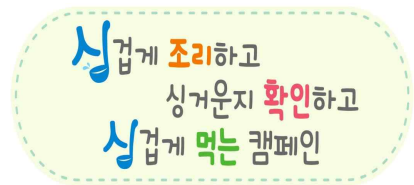
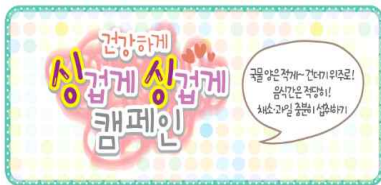
■ 원산지 표시 표

[illegible]

영아 급식 제공 시 유의

식 품	내 용
잡곡밥	잡곡밥은 소화능력을 고려하여 잡곡의 양을 조절하고, 충분히 불린 후 조리
고기류, 나물류	적당한 크기로 잘게 잘라서 제공
김치류	덜 맵게 조리하여 적당한 크기로 잘라 제공
국수, 잡채 등 면류	푹 익혀서 조리하고, 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 미끄러우므로 잘라서 제공
찐고구마 등	목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
생선	가시 유무 확인
아몬드, 땅콩, 콩류	잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	급하게 먹지 않도록 주의
떡	목 넘김 등 섭취에 무리가 없는 떡으로 제공
국 건더기	숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함
카레라이스의 채소	비빔을 때 숟가락에 밥과 함께 섞여서 떠질 수 있게 작게 잘라서 조리
만두류	물만두를 숟가락으로 반 잘라서 먹으면 속이 빠지지 않게 먹을 수 있음

캠페인 안내



- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저나트륨 식단을 제공합니다.
- 싱싱 밥상에서는 '국 없는 날'을 진행하고, 나트륨을 줄인 조리법을 이용합니다.
- 국을 제공하고 싶은 시설에서는 선택메뉴를 참고하시기 바랍니다.



- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저당식단을 제공합니다.
- 당당밥상에서는 가공식품이나 단순 당을 줄이고, 자연의 단맛을 이용하여 조리합니다.



- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저지방식단을 제공합니다.
- 방방밥상에서는 우리 몸에 좋지 않은 지방의 과다섭취를 줄일 수 있는 조리법을 이용한 식단을 안내합니다.



- 다양한 색상의 컬러푸드는 조화로운 식생활과 건강한 삶을 가꾸는데 큰 도움을 줍니다.
- 무지개밥상에서는 5가지 색상의 식품을 이용함으로써 식품을 골고루 섭취할 수 있는 기회를 제공합니다.

만 1~2세용 급식 배식량	만 3~5세용 급식 배식량
표고버섯볶음, 쇠불고기, 오이김치, 수수밥, 콩나물국	표고버섯볶음, 쇠불고기, 오이김치, 불미밥, 콩나물국

메뉴	만 1~2세 배식량 사진	만 3~5세 배식량 사진
쌀밥	1주걱 (약 80g)	1과 1/2주걱 (약 120g)
콩나물국	1국자 + 1/3국자(90g) 컵에 담은 량	2국자(140g) 컵에 담은 량
쇠불고기	3숟가락(35g)	가득 3숟가락(50g)
표고버섯볶음	2숟가락(25g)	4숟가락(40g)
배추김치	가득1숟가락(14g) 집게로 잡은 량	2숟가락(20g) 집게로 잡은 량

- 영유아의 연령, 개별 특성에 맞추어 충분한 양의 급·간식 제공 필요
- 배식할 음식은 여분이 있어 더 먹기를 원하는 영·유아에게는 추가 배식 필요

식단 감수

- 영유아의 연령 및 영양 균형을 고려하여 영양사가 작성한 식단표대로 급·간식을 제공하도록 함
- 어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 **불가피하게** 식단을 변경해야 하는 경우,
 - 같은 식품군 내의 식품으로 대체하여 급식 제공
 - 급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재
 - 게시판과 통신문 등으로 어린이가 보호자에게 변경된 내용을 확인할 수 있도록 안내
- 급식소 상황에 맞게 식단을 수정·변경해야 하는 경우, 식단 감수 필요

식단 감수 요청이 필요한 경우	식단수정 허용 범위를 벗어나고 식자재수급과 관계없이 시설의 특성에 따라 식단을 변경하는 경우 - 매달 15~20일에 식단감수요청서와 수정된 식단을 보내주시면(팩스 또는 메일이용) 감수완료 후 확인서를 보내드립니다. 감수 결과를 반영하여 식단 수정 - 어린이 급식소에서는 식단감수에 대한 결과지(식단감수확인서)를 보관해야 함
식단 감수 요청이 필요 없는 경우	식단수정 허용 범위 내에서 자체적으로 식단 변경 가능 - 같은 식품군 내에서 조리방법 변경 없이 수정 가능: 나물, 샐러드를 튀김으로 변경 불가 - 가공식품의 사용은 가급적 제한하는 것을 권장 - 식단표 이외에 추가 배식(인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제외)

- 식단감수는 인천시 미추홀구 센터 등록시설에 한하여 가능합니다.
- 시설 상황에 맞추어 고정적으로 감수가 필요한 경우 '연간식단감수'를 받아보실 수 있습니다.
- 감수 완료 후 임의로 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
- 식단이 가정으로 발송되거나 급식이 시작된 이후에는 감수가 불가합니다. 신청기간을 엄수해 주세요.
- **식단감수는 동일식품군에서 동일한 조리법 수정을 포함하여 50% 미만 범위 내에서 가능합니다.**
- 전화 : 874-2714(영양팀), 팩스 : 874-9247, E-mail : icmichuhol@naver.com

■ 식단수정 허용 범위

구분	변경 가능한 대체 식품군	
밥	보리밥, 현미밥, 흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 울무밥, 콩밥, 흰쌀밥 등 *밥은 잡곡종류로 시설에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능	
국	채소국	미역국, 콩나물국, 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 버섯국, 배추국, 시금치국 등
	고기국	쇠고기무국, 육개장, 해물순두부국, 오징어국, 홍합국, 대구탕, 바지락국 등
주반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등을 이용한 볶음, 조림, 찜 등
	어류	(조림/구이) - 임연수, 조기, 갈치, 삼치, 꽂치, 고등어, 가자미 등 오징어볶음, 주꾸미볶음, 흰살생선전 등
	난류, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 달걀장조림, 메추리알조림, 두부조림(구이), 콩조림 등
부반찬	고사리, 양상추, 상추, 양배추, 고구마순, 미나리, 양파, 오이, 호박, 가지, 피망, 시금치, 버섯, 무, 배추, 봄동, 미역 등을 이용한 볶음, 무침	
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 알타리, 겉절이, 열무김치, 총각김치, 석박지 등	
과일	딸기, 귤, 사과, 수박, 참외, 복숭아, 자두, 키위, 바나나, 포도 등	
차	보리차, 둥굴레차, 매실차, 오미자차, 유자차, 우영차 등	
떡	경단, 무지개떡, 바람떡, 증편, 백설기, 송편 등 (목 넘김 등 섭취에 무리가 없는 떡으로 선택)	
빵	크로와상, 머핀, 소보루빵, 파운드케이크, 소프트롤빵, 단팥빵 등 (당 함량이 낮은 빵을 선택)	

식단 변경 예시

(올바른 예)

부추무침→시금치무침(○), 닭고기장조림→쇠고기장조림(○)

(잘못된 예)

부추무침→애호박볶음(×) *같은 식품군내에서 변경하였으나 조리법 변경불가

돈육불고기→도토리묵무침(×), 고등어구이→멸치조림(×)

쇠고기볶음→소시지볶음(×) *같은 식품군내에서 변경하였으나 햄, 소시지 등의 가공식품으로 변경불가

■ 일반간식 식단 중 오전간식으로 제공되는 '우유'는 오후간식에 따라 오후로 변경하여 제공가능

(올바른 예)

	변경 전	변경 후
오전간식	과일, 우유	과일
오후간식	핫케이크	핫케이크, 우유

★ 식단과 급식일지에는 실제로 제공하는 음식의 이름을 구체적으로 기입하도록 합니다.

(예) 과일 × → 사과 ○ / 채소스틱 × → 당근스틱, 오이스틱, 파프리카스틱 ○

떡 × → 무지개떡 ○ / 빵 × → 카스테라 ○



- 채소를 세척하여 이물질을 제거한 후에 소독합니다.
- 소독제는 식품의약품안전처에서 식품첨가물로 인정한 제품만 사용합니다.
- 염소소독제를 사용할 경우 100ppm 농도에 맞춰 사용합니다.
- 소독제 희석액에 5분간 침지 후 먹는 물로 3회 이상 세척합니다.
(5분이상 담가두지 않습니다.)