2026년 11월 생태유아공동체 친환경 식단표 (만1~2세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전새참	귤	녹두죽	사과요구르트(2)	들깨야채죽	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 대체식-메추리알제거 배추겉절이(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 닭다릿살전(6.15) 무말랭이무침(5.6) 배추김치(9)	다진소고기애호박밥 (16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 맑은순두부국(5) 감자채전(6) 오이무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 삼색수제빗국(6) 대체식-수제비제거 돼지고기단호박찜 (5,.6.10) 들깨무나물볶음 배추김치(9)	오징어채소덮밥(5.6.17) 맑은감잣국(5) 깍두기(9)
오후새참	소고기채소죽	팥빵(1.2.6) 대체식-찐감자우유(2)	카레게살죽 (2.5.6.8.12.15)	찐고구마 식혜	소고기쌀국수(5.6.16)	두유(5)
열량/단백질	571/18	601/20	511/17	589/12	632/22	365/20
날짜	9	10	11	12	13	14
오전새참	배	미역죽	딸기요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	누룽지	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 한우사골물만둣국 대체식-사골국 (1.5.6.10.16) 코다리무조림(5.6) 건곤드레나물볶음(5) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 대체식-두부강정 양배추당근샐러드 (1.12.13) 수제무피클	돼지국밥(5.9.10) 겨울초겉절이(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 들깨미역국(5) 새송이두부강정(5.6.12) 대체식-밀제거 쌈무배무침 배추김치(9)	잡곡밥(5) 소고기뭇국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9)대체식-연두부찜 근대나물무침(5.6) 배추김치(9)	김치채소볶음밥(9) 맑은콩나물국 단무지
오후새참	쌀뻥씨리얼(6) 대체식-찐감자우유(2)	귤	단호박미니찐빵(2.6) 대체식-찐고구마비트차	잔치국수(5,6) 대체식-구운감자	유자마들렌(1.2.6) 대체식-고구마샐러드 작두콩차	두유(5)
열량/단백질	721/25	591/22	577/26	573/13	549/20	321/12
날짜	16	17	18	19	20	21
오전새참	오트밀죽	단감	플레인요거트(2)	두부야채죽	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 육개장(5.16) 유정란채소말이(1) 대체식-두부구이 당근스틱+쌈장(5) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 돼지고기된장찌개(5.10) 어묵채소볶음(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	훈제오리채소볶음밥 우동국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 맑은감잣국(5) 우엉채소잡채(5.6) 대체식-당면제거 도토리묵무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 열무된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 배추김치(9)	소고기잔치국수 (5.6.16) 배추김치(9)
오후새참	배	찰보리빵(1.2) 대체식-찐고구마 두유(5)	아침빵(1,2) 대체식-찐감자 오미자차	모둠채소튀김 대체식-밀제거 구기자차	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18) 대체식-자장밥	두유(5)
열량/단백질	557/21	511/18	608/23	599/11	581/24	298/13
날짜	23	24	25	26	27	28
오전새참	사과	참치야채죽	블루베리요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	잣죽	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 대체식-두부구이 숙주나물무침(5.6) 수제무피클	잡곡밥(5) 돼지고기콩비지찌개 (5.9.10) 생선까스 대체식-두부까스 무생채 배추김치(9)	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 대체식-유정란제거 멸치볶음(5.6) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 대체식-밀제거 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 갈비탕(5.16)+당면 대체식-당면제거 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 단무지
오후새참	찐감자 배즙	들깨수제빗국(6) 대체식-사과	시몬카스테라(1.6) 대체식-찐고구마 감잎차	고구마스틱	호떡군만두(5.6.10) 대체식-찐감자 귤피차	두유(5)
열량/단백질	589/21	563/20	525/19	595/13	632/20	232/13
날짜	30					생일잔치상
오전새참	귤					배
점 심	잡곡밥(5) 홍합살뭇국(5.18) 대체식-홍합제거 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9)					팥찰밥 전복미역국(5.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9)
오후새참	핫케이크(2.6) 대체식-찐고구마우유(2)					롤케이크(1.6) 귤은껍질까지주스
열량/단백질	575/23					604/23

※ 매주 목요일은 채식의 날입니다. (요일이 변동 될 수 있습니다.)
※ 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣

원산지 표기	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류			
	오분도미	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산

원산지 표기	김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물						어·육가공품		
	배추,무	고춧가루	게	오징어	코다리	가리비	고등어		등심돈가스	훈제오리	진미채
									돼지고기	오리고기	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양산

2026년 11월 생태유아공동체 친환경 식단표 (만3~5세)

영양사 : 임무화

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전새참	귤	녹두죽	사과요구르트(2)	들깨야채죽	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 황태채두부국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 대체식-메추리알제거 배추겉절이(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 닭다릿살전(6.15) 무말랭이무침(5.6) 배추김치(9)	다진소고기애호박밥 (16) +양념장(5.6) 어묵쏙갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 맑은순두붓국(5) 감자채전(6) 오이무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 삼색수제빗국(6) 대체식-수제비제거 돼지고기단호박찜 (5,.6.10) 들깨무나물볶음 배추김치(9)	오징어채소덮밥(5.6.17) 맑은감잣국(5) 깍두기(9)
오후새참	소고기채소죽	팥빵(1.2.6) 대체식-찐감자우유(2)	카레게살죽 (2.5.6.8.12.15)	찐고구마 식혜	소고기쌀국수(5.6.16)	두유(5)
열량/단백질	571/18	601/20	511/17	589/12	632/22	365/20
날짜	9	10	11	12	13	14
오전새참	배	미역죽	딸기요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	누룽지	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 한우사골물만둣국 대체식-사골국 (1.5.6.10.16) 코다리무조림(5.6) 건곤드레나물볶음(5) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 대체식-두부강정 양배추당근샐러드 (1.12.13) 수제무피클	돼지국밥(5.9.10) 겨울초겉절이(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 들깨미역국(5) 새송이두부강정(5.6.12) 대체식-밀제거 쌈무배무침 배추김치(9)	잡곡밥(5) 소고기뭇국(5.16) 다진새우살유정란찜 (1.9)대체식-연두부찜 근대나물무침(5.6) 배추김치(9)	김치채소볶음밥(9) 맑은콩나물국 단무지
오후새참	쌀뻥씨리얼(6) 대체식-찐감자우유(2)	귤	단호박미니찐빵(2.6) 대체식-찐고구마비트차	잔치국수(5,6) 대체식-구운감자	유자마들렌(1.2.6) 대체식-고구마샐러드 작두콩차	두유(5)
열량/단백질	721/25	591/22	577/26	573/13	549/20	321/12
날짜	16	17	18	19	20	21
오전새참	오트밀죽	단감	플레인요거트(2)	두부야채죽	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 육개장(5.16) 유정란채소말이(1) 대체식-두부구이 당근스틱+쌈장(5) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 돼지고기된장찌개(5.10) 어묵채소볶음(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	훈제오리채소볶음밥 우동국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 맑은감잣국(5) 우엉채소잡채(5.6) 대체식-당면제거 도토리묵무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 열부된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 배추김치(9)	소고기잔치국수 (5.6.16) 배추김치(9)
오후새참	배	찰보리빵(1.2) 대체식-찐고구마 두유(5)	아침빵(1,2) 대체식-찐감자 오미자차	모둠채소튀김 대체식-밀제거 구기자차	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18) 대체식-자장밥	두유(5)
열량/단백질	557/21	511/18	608/23	599/11	581/24	298/13
날짜	23	24	25	26	27	28
오전새참	사과	참치야채죽	블루베리요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	잣죽	우유(2)	볶은잔멸치
점 심	잡곡밥(5) 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 대체식-두부구이 숙주나물무침(5.6) 수제무피클	잡곡밥(5) 돼지고기콩비지찌개 (5.9.10) 생선까스 대체식-두부까스 무생채 배추김치(9)	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 대체식-유정란제거 멸치볶음(5.6) 배추김치(9)	잡곡밥(5) 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 대체식-밀제거 콩나물무침(5.6) 깍두기(9)	잡곡밥(5) 갈비탕(5.16)+당면 대체식-당면제거 부추겉절이(5.6) 깍두기(9)	돼지고기로제우동 (2.6.10.12.15) 단무지
오후새참	찐감자 배즙	들깨수제빗국(6) 대체식-사과	시몬카스테라(1.6) 대체식-찐고구마 감잎차	고구마스틱	호떡군만두(5.6.10) 대체식-찐감자 귤피차	두유(5)
열량/단백질	589/21	563/20	525/19	595/13	632/20	232/13
날짜	30					생일잔치상
오전새참	귤					배
점 심	잡곡밥(5) 홍합살뭇국(5.18) 대체식-홍합제거 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 배추김치(9)					팥찰밥 전복미역국(5.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 삼색나물무침(5.6) 배추김치(9)
오후새참	핫케이크(2.6) 대체식-찐고구마우유(2)					롤케이크(1.6) 귤은껍질까지주스
열량/단백질	575/23					604/23

※ 매주 목요일은 채식의 날입니다. (요일이 변동 될 수 있습니다.)
※ 식품알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣

원산지 표기													
쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			육류					
오분도미	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	순두부	연두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기		
국내산					국내산			국내산 한우	국내산	국내산	국내산		
김치(배추/얼갈이/봄동)		수산물						어·육가공품					
배추,무	고춧가루	게	오징어	코다리	가리비	고등어		등심돈가스	훈제오리	진미채			
								돼지고기	오리고기	오징어			
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양산			

[별지]

1. 알레르기 유발식품 및 대체식품표

가. 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 아래의 해당 식품을 제한하십시오.

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

나. 알레르기 원아는 아래 알레르기 유발 대체식품표를 참고하여 식단을 조정하시기 바랍니다.

다. 대체식품

구분	대체식품
난류	육류, 생선류, 두부
우유	칼슘강화 두유, 멸치, 대두, 두부, 미역 등의 해조류
메밀	곡류에 속하는 식품으로 대체 (감자, 고구마, 옥수수, 국수, 쌀)
땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
대두	달걀, 육류, 생선류
밀가루	곡류에 속하는 식품으로 대체 (호밀가루, 감자녹말가루, 고구마녹말가루)
고등어	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선으로 대체 (흰살생선)
게, 새우	갑각류 내 교차반응 확률 높아 대체식품 선택 시 주의. 육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
오징어, 조개류	육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
육류	생선류, 달걀, 콩류
토마토	채소스틱
복숭아	교차반응 확률이 높아 확인 후 반응이 없는 과일로 대체. 바나나, 포도, 귤, 딸기, 참외 등
아황산류	알러지는 무, 브로컬리, 양배추 등 1차 농산물에 함유된 아황산보다는 주로 가공식품의 식품첨가물인 아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨에 의해 반응이 잘 나타남. 가공식품의 식품첨가물에 알러지 반응을 보일 시, 가공식품 대신 1차 농산물로 대체해야 함. 각종 와인, 단무지, 건조과일, 연근이나 도라지 등 흰색채소의 표백에 쓰이는 첨가물. ※가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택

2. 11월 제철 식재료

채소	배추, 무, 늙은호박
과일	사과, 유자, 배, 귤
해산물	굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어

3. 식단 원산지 안내

1) 본 양식은 조리실용이 아니라 가정으로 각 원의 식단 안내 시 제공하는 안내용 참고자료입니다.

2) 원산지 표시 대상 품목

○ 표시품목은 그 가공품을 포함합니다.

구분	품목
농축산물	축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기<유산양 포함>) 및 그 가공품 밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀(쌀가공품 포함, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩(콩가공품 포함)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외> 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭쉥이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 수산물가공품을 포함

○ 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 찹쌀, 흑미

○ 소고기가 국내산인 경우 “국내산”으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젖소, 육우) 중 해당사항 표시

3) 원산지 일괄표시

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

예시)식단에 소고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

○ 조리법에 나누어 표시 가능합니다.

예시)국거리용 소고기 : 국내산 한우 / 반찬용 소고기 : 호주산

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

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
소고기	국내산 한우		

4) 음식명별 원산지 안내

○ 일괄표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

음식명	품목	원산지
예) 소시지볶음	돼지고기	국내산
예) 함박스테이크	소고기, 돼지고기	소고기:호주산, 돼지고기:국내산

4. 이달의 조리법

3일 닭다릿살전

1. 닭다리살 해동 →데치기→세척→잘게 다지기 (닭고기는 익히기 전 세척하면 위험하므로 데친 후 세척합니다)
2. 다진 닭다릿살 소금, 후추로 밑간하기
3. 부침가루 반죽에 다진 닭다릿살 넣어 굽기. 원하는 채소가 있으면 다진 후 같이 넣어도 좋다.

12일 새송이두부강정

1. 새송이버섯과 두부는 세척 후 적당한 크기로 썰고 물기를 최대한 제거한다.
2. 새송이버섯과 두부에 전분가루를 묻힌다.
3. 튀김유에 2번을 튀겨낸다.
4. 달군 팬에 고추장, 진간장, 매실액, 올리고당, 다진마늘, 케찹을 넣어 끓여낸다.
5. 4의 끓인 소스에 튀겨낸 새송이버섯과 두부를 넣어 버무려낸다.

24일 굴전

굴은 꼭 먼저 데쳐 낸 후 작업하시기 바랍니다.

27일 갈비탕

1. 찬물에 소갈비탕용과 소사태살을 담궈 핏물을 뺀다. 중간에 물을 갈아주면 더 좋다.
2. 끓는물에 1의 갈비탕용과 사태살을 넣고 데친 후 찬물에 씻어 불순물을 제거한다.
3. 2번의 소고기와 통마늘, 양파, 대파, 건다시마 등을 넣고 푹 끓인다
4. 무는 너무 일찍 넣으면 뭉개질수 있으니 제일 마지막에 넣어 끓이고 국간장, 소금 등으로 간을 맞춘다.
5. 물에 불린 당면은 한번 데친 후 세척하고 갈비탕 배식 시 갈비탕에 넣어준다.

5. 참고사항

식단표는 공동체에서 공급되는 식재료 기준으로 알레르기 표시를 한 것입니다.
예를 들어 소고기볶음밥에 소고기와 채소를 볶을 때 공동체에서는 현미유가 공급되므로 식단표상에 대두표시를 하지 않습니다. 각 원에서 현미유가 아닌 대두유를 사용한다면 5번 대두 표시 하셔야 합니다.
즉 원에서 사용하는 각 식재료의 알레르기 표시사항을 보시고 알레르기 번호 표시를 하시면 됩니다.

6. 식단감수 안내문

식단 감수 요청이 필요한 경우

① 식재료 또는 식품 수급과 관계 없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우
(예: 생일잔치, 원내행사 등)

② 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군 (가공식품 포함) 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
(다른 식품군으로 변경한 예시: 크림빵[곡류군] → 슬라이스 치즈 [우유 및 유제품군])
(다른 조리 방법으로 변경한 예시: 고등어 구이 → 고등어 조림)

식단 감수 요청이 불필요한 경우

① 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우

② 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가 메뉴를 더 배식하는 경우
★ 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 지양 (예: 요구르트, 소세지 등)

③ 생일잔치, 견학 등으로 식단을 삭제해야 하는 경우

④ [과일], [빵]의 종류를 변경하는 경우

⑤ 오전 간식, 오후 간식, 중식 메뉴를 다른 날짜와 교차하여 통으로 변경하는 경우

⑥ 밥류 및 김치류를 변경하는 경우 (동일 식품군 및 조리법에 해당)

• 동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 쨈샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(×), 돼지 → 햄구이(×), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(×)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(×)
	등푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장
**지역별 수급상황 등을 고려하여 동일식품군 허용범위는 센터에서 정할 수 있음

출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 및 관리 지침