2026년 11월

# 12개월~만2세 죽식형 식단표

사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

기관명 | 롯데캐슬어린이집

| 구분 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 청경채된장죽⑤⑥ | 단호박죽 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 김가루찹쌀죽 | 참깨죽 | 우유② |
| 점심식사 | 기장밥<br>맑은조갯살국⑩<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮<br>들깨무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>쇠고기콩나물국⑤⑮<br>닭살채소조림⑤⑥⑮<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>아욱국⑤⑥<br>동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯<br>양배추당근볶음<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>홍합미역국⑤⑥⑬<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>호박버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>맛살마요무침⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 온국수①⑤⑥ | 사인머스켓/우유② | 단감<br>/짜먹는요구르트② | 사과/우유② | 떠먹는요구르트② |
| 열량/단백질 | 427/16.7 | 393.6/14.2 | 469.2/13.9 | 459/13.4 | 394.5/16 | 355.1/14.2 |
| **구분** | **9일(월)** | **10일(화)** | **11일(수)** | **12일(목)** | **13일(금)** | **14일(토)** |
| 오전간식 | 으깬노란콩죽⑤ | 전복죽⑬ | 닭살죽⑮ | 연두부죽⑤ | 당근양파죽 | 우유⑤ |
| 점심식사 | 기장밥<br>두부맑은국⑤<br>쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>두부브로콜리나물⑤<br>배추김치⑨ | 함박스테이크정식<br>①⑤⑥⑩⑫⑮<br>양송이스프②⑤⑥⑮⑯<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자된장찌개⑤⑥<br>고등어살구이⑤⑦<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>북어두부국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운김치주먹밥⑤⑨<br>미소장국⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 귤/우유② | 단호박찜/우유② | 꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차 | 어묵탕⑤⑥ | 배/우유② | 시리얼/우유② |
| 열량/단백질 | 327/15.4 | 431.8/18.6 | 433.2/18.1 | 339.1/15 | 385/13.2 | 324.7/9.9 |
| **구분** | **16일(월)** | **17일(화)** | **18일(수)** | **19일(목)** | **20일(금)** | **21일(토)** |
| 오전간식 | 고구마치즈죽② | 채소죽⑤⑥ | 흰살생선죽⑤⑥ | 참깨죽 | 청경채죽⑤⑥ | 우유② |
| 점심식사 | 기장밥<br>들깨시락국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>김구이<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑮<br>채소달걀찜①<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>맑은배추국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>무챗국⑤⑥<br>오리간장불고기⑤⑥<br>양상추파프리카샐러드<br>①⑤⑫<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육순두부찌개⑤⑥⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 꼬마김밥⑤⑥⑩<br>미니국수⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 에그샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 사과<br>/짜먹는요구르트② | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 찐고구마/우유② | 바나나/치즈② | 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 465.1/20.5 | 337.8/10.4 | 412/14.7 | 474.3/14.7 | 453.9/16.5 | 327.2/14.1 |
| **구분** | **23일(월)** | **24일(화)** | **25일(수)** | **26일(목)** | **27일(금)** | **28일(토)** |
| 오전간식 | 시금치죽⑤⑥ | 쇠고기죽⑤⑥⑮ | 밤버섯죽 | 흑임자죽 | 북어채소죽 | 두유⑤ |
| 점심식사 | 기장밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돈육데리야끼조림<br>⑤⑥⑩⑮⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>숭늉<br>생선까스⑤⑥<br>+타르타르소스①②⑤<br>연근조림⑤⑥<br>무생채 | 카레라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>배추된장국⑤⑥<br>과일샐러드②⑫<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑯<br>두부구이⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>수제비국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리깨소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우양파덮밥⑤⑥⑨<br>애호박맑은국<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 귤/우유② | 감자수제비⑥ | 늙은호박전⑤⑥/우유② | 단감/우유② | 사과/꼬마주먹밥⑤ | 떠먹는요구르트② |
| 열량/단백질 | 337/13.9 | 500.7/14.1 | 472.7/17.4 | 427/14.9 | 467.6/17.2 | 342.6/18.3 |
| **구분** | **30일(월)** | | | | | |
| 오전간식 | 무죽 | | | | | |
| 점심식사 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑥⑮<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 잘게썬오징어부추전①⑤⑥⑰<br>/보리차 | | | | | |
| 열량/단백질 | 395.9/14.3 | | | | | |

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
*아황산류는 프렉제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

☆식단 테마 안내☆
• 저염식단 • 간식 없는 날 • 생과일·채소
• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상

## 원산지표시

| 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추김치 | | 두부 | 연두부 | 순두부 | 쇠고기 국내산 | 쇠고기 외국산 | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀 (백미, 찹쌀, 찐쌀, 현미, 흑미) | | | 배추 | 고춧가루 | 콩 | | | 국거리 | 볶음/조림 | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 호주산 | 호주산 | 국내산-한우 | 미국산 | 국내산 | 국내산 |

| 오리고기 | 수산물 | | | 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 전복 | 오징어 | 고등어 | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 참치 | 생선까스 | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 노르웨이산 | 돼지고기-쇠고기- | 돼지고기-쇠고기- | 가다랑어-원양산 | 명태- | |

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일 : 2026년 10월 20일

# 2026년 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

## 연령별 1일 영양섭취기준

| 식단 | 열량(Kcal) | 단백질(g) |
|---|---|---|
| 12개월-만2세 | 900 | 20 |
| 만3-5세 | 1,400 | 25 |

※ 2020년 한국인 영양소 섭취기준

## 센터 제공 식단 영양기준

| 식단 | 열량(Kcal) | 단백질(g) |
|---|---|---|
| 12개월-만2세 | 390~440 | 10~20 |
| 만3-5세 | 600~680 | 15~25 |

※ 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%

## 식품알레르기 유발 식품 (19종) 안내

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

- 식품 알레르기를 가진 유아에게 급식 제공 시 알레르기를 유발하는 식품을 제공하지 않으며 균형적인 영양섭취를위해 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 제공해야 합니다.
- 알레르기 유발식품 표시는 식생활안전관리원 및 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소 사정에 따라 식단을 변경할 시 변경된 식단표에 맞게 수정하여 제공하시기 바랍니다.

## 원산지 표시 대상 품목

- 축산물 : 쇠고기(한우, 육우,젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 산양)고기
- 농산물 : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수산물 : 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세
- 원산지 표시 대상 품목(농산물, 축산물, 수산물)을 이용한 가공식품

- 외국산을 사용할 경우 "나라명"을 정확하게 표시해야 합니다. 예-동태(러시아)
- 가공식품의 경우 포장지에 기입된 원료의 원산지 표시대상 3순위 중 사용된 원료의 원산지를 표시해야 합니다.

## 식단 테마 구성

| 구분 | 세부내용 |
|---|---|
| 잔반 없는 날 | 음식물쓰레기 줄이기를 실천할 수 있도록 매주 수요일 잔반 없는 날 |
| 저염의 날 | 월 1회 나트륨 함량을 줄이고자 국을 제한하며, 추가로 숭늉을 제공 |
| 생일식단 | 각 기관의 일정에 맞게 사용할 수 있는 '생일식단' 운영 |
| 생과일·채소 | 비타민, 무기질을 보충을 위한 주 3회 신선한 생과일·채소 제공 |
| 제철 및 절기메뉴 | 계절별 수급 식재료 를 활용한 메뉴 및 절기식 메뉴 제공 |

## 식단 기타사항

- 식단 사용 시 식재료 수급이 힘든 경우 식단의 식재료를 동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경할 수 있으며 급식운영일지에 변경사항과 사유를 기록하도록 합니다.
- 오전, 오후 간식 제공 시 우유 및 유제품이나 차류를 추가로 제공할 수 있습니다.
- 간식으로 차류가 제공되는 경우 보리차, 메밀차, 녹차 등 다른 차류로 변경하여 제공할 수 있습니다.
- 간식류(유제품류, 과·채음료 등) 구매 시 안전하고 영양을 고루 갖춘 '어린이기호식품품질인증' 마크가 있는 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

※인증 제품 확인 방법: 식품안전나라>어린이·청소년 식생활 안전관리>어린이기호식품품질인증>품질인증식품 목록
http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do

※「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

# 제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

| 음식명 | | 조리법 | 12개월-만2세 | 만3-5세 |
|---|---|---|---|---|
| 밥류 | 잡곡밥 | • 잡곡량 5% 이내 사용<br>• 소화가 용이하도록 충분히 불려사용 | • 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양<br>• 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 | |
| | | | • 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 | 횟수 제한 없음 |
| | 볶음밥·덮밥 | • 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 | • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식 | |
| 국류 | 국 | • 건더기의 크기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 | • 국의 염도는 0.5% 이하로 조절 | |
| 주찬류 | 불고기용 (돈육·우육) | • 0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리 | • 작게 썰거나, 다진 고기를 활용 하여 조리 | • 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공 |
| | 닭 | • 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리 | • 순살 제공 | |
| | 생선 | • 가급적 순살 생선 사용 | • 순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공 | |
| | 해물 | • 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리<br>• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 | • 오징어의 경우 0.5~1cm정도로 잘게 잘라서 제공<br>• 조개는 껍질 제거 후 살만 제공 | |
| | 달걀 | • 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 | • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물 · 음료와 함께 제공 | |
| 부찬류 | 나물 | • 짜지 않도록 간에 유의 | • 2cm이하 길이로 잘라서 제공 | |
| | 샐러드·쌈 채소 | • 생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독실시<br>• 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 | • 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) | •직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 있도록 제공 |
| 김치류 | 배추김치 | • 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (만1~2세는 백김치 고려) | • 잎보다는 줄기 부부을 잘 먹을 수 있음<br>• 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 | |
| | 깍두기 | | • 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 | |
| 면류 | 국수·잡채 | • 면을 충분히 익혀서 조리 | • 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 | • 포크로 면이 떠지도록 지도. 배식 |
| 전류 | 전 | • 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리 | • 3x3cm정도의 크기로 제공 | • 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 떡·빵류 | 떡·빵 | • 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의) | • 떡류 제외<br>- 전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 감수 후 제공 가능<br>- 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요) | • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들이 모니터링 필요<br>(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>• 물, 음료와 함께 제공 |
| 기타 | 견과류 · 콩류 · 옥수수 | • 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리 | • 만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)<br>• 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형그대로 제공하지 않음 | • 알레르기원아 확인 후 제공<br>• 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| | 표면이 미끄러운 음식 | • 메추리알은 푹 익혀서 조리<br>• 생과일은 반드시 세척 및 소독실시 | • 면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공<br>• 씹어서 삼키도록 지도 | |
| | 찐음식(고구마) · 강력분으로 만든 빵 | • 충분히 푹 익혀서 조리 | • 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공<br>• 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공<br>• 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식<br>• 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 | |

※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※출처: 식생활안전관리원 2025년 식단운영·관리지침서
개정일: 2025.07.18

2026년 11월

# 만3~5세 죽식형 식단표

사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

기관명 | 롯데캐슬어린이집

| 구분 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 청경채된장죽⑤⑥ | 단호박죽 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 김가루찹쌀죽 | 참깨죽 | 우유② |
| 점심식사 | 기장밥<br>맑은조갯살국⑩<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮<br>들깨무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>쇠고기콩나물국⑤⑮<br>닭살채소조림⑤⑥⑮<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>아욱국⑤⑥<br>동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯<br>양배추당근볶음<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>홍합미역국⑤⑥⑬<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>호박버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 채소볶음밥⑤⑥<br>근대된장국⑤⑥<br>맛살마요무침⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 온국수①⑤⑥ | 샤인머스켓/우유② | 단감<br>/짜먹는요구르트② | 사과/우유② | 떠먹는요구르트② |
| 열량/단백질 | 647.9/25.2 | 625.5/22.7 | 690.3/20.5 | 659.8/19.2 | 574.2/23 | 514.2/20.7 |
| 구분 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
| 오전간식 | 으깬노란콩죽⑤ | 전복죽⑩ | 닭살죽⑮ | 연두부죽⑤ | 당근양파죽 | 우유⑤ |
| 점심식사 | 기장밥<br>두부맑은국⑤<br>쇠고기청경채볶음⑤⑥⑱<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>두부브로콜리나물⑤<br>배추김치⑨ | 함박스테이크정식<br>①⑤⑥⑩⑫⑮<br>양송이스프②⑤⑥⑮⑯<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자된장찌개⑤⑥<br>고등어살구이⑤⑦<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>북어두부국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운김치주먹밥⑤⑨<br>미소장국⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 귤/우유② | 단호박찜/우유② | 꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차 | 어묵탕⑤⑥ | 배/우유② | 시리얼/우유② |
| 열량/단백질 | 503.1/23.6 | 609.6/26.2 | 666.5/27.8 | 521.7/23 | 592.3/20.3 | 520.4/15.9 |
| 구분 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 오전간식 | 고구마치즈죽② | 채소죽⑤⑥ | 흰살생선죽⑤⑥ | 참깨죽 | 청경채죽⑤⑥ | 우유② |
| 점심식사 | 기장밥<br>들깨시락국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>김구이<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑮<br>채소달걀찜①<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>맑은배추국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>무챗국⑤⑥<br>오리간장불고기⑤⑥<br>양상추파프리카샐러드<br>①⑤⑫<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육순두부찌개⑤⑥⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 꼬마김밥⑤⑥⑩<br>미니국수⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 에그샌드위치①②⑤⑥<br>/우유② | 사과<br>/짜먹는요구르트② | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 찐고구마/우유② | 바나나/치즈② | 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 706.2/31 | 519.7/16 | 581.7/21.2 | 729.6/22.6 | 698.3/25.3 | 503.4/21.6 |
| 구분 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
| 오전간식 | 시금치죽⑤⑥ | 쇠고기죽⑤⑥⑮ | 밤버섯죽 | 흑임자죽 | 북어채소죽 | 두유⑤ |
| 점심식사 | 기장밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돈육데리야끼조림<br>⑤⑥⑩⑮⑲<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>숭늉<br>생선까스⑤⑥<br>+타르타르소스①②⑤<br>연근조림⑤⑥<br>무생채 | 카레라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>배추된장국⑤⑥<br>과일샐러드②⑫<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑯<br>두부구이⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>수제비국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>브로콜리깨소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우양파덮밥⑤⑥⑨<br>애호박맑은국<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 귤/우유② | 감자수제비⑥ | 늙은호박전⑤⑥/우유② | 단감/우유② | 사과/꼬마주먹밥⑤ | 떠먹는요구르트② |
| 열량/단백질 | 518.5/21.4 | 770.3/21.6 | 727.3/26.8 | 656.9/23 | 719.4/26.4 | 483.6/25.9 |
| 구분 | 30일(월) | | | | | |
| 오전간식 | 무죽 | | | | | |
| 점심식사 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠불고기⑥⑮<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 잘게썬오징어부추전①⑤⑥⑰<br>/보리차 | | | | | |
| 열량/단백질 | 609/22 | | | | | |

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

*아황산류는 프룩탄, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

☆식단 테마 안내☆

• 저염식단 • 간식 없는 날 • 생과일·채소
• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상

## 원산지표시

| 밥 | 죽 | 누룽지 | 배추김치 | | 두부 | 연두부 | 순두부 | 쇠고기 국내산 | 쇠고기 외국산 | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 쌀<br>(백미, 찹쌀, 찐쌀, 현미, 흑미) | | | 배추 | 고춧가루 | 콩 | | | 국거리 | 볶음/조림 | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 호주산 | 호주산 | 국내산-한우 | 미국산 | 국내산 | 국내산 |

| 오리고기 | 수산물 | | | 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 전복 | 오징어 | 고등어 | 동그랑땡 | 함박스테이크 | 참치 | 생선까스 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 노르웨이산 | 돼지고기-쇠고기- | 돼지고기-쇠고기- | 가다랑어-원양산 | 명태- |

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년10월20일