식단 안내문

1. 식단의 유형 및 영양 제공량

구분	이유식 식단			1-2세 식단				3-5세 식단		
	초기	중기	후기	오전죽식형	일반형	저녁형	알레르기 (난류제외)	오전죽식형	일반형	저녁형

달성군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 식생활안전관리원을 참고하여, '2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회)'에 준하여 작성하였습니다.

연령	1일 필요에너지	1일 단백질 권장섭취량	식단(간식포함)에너지 기준
1-2세	900kcal	20g	약 390-440kcal
3-5세	1,400kcal	25g	약 600-680kcal

※ 점심 제공 에너지는 1일 영양소 섭취기준에서 간식으로 얻는 양을 제외한 1/3을 제공, 간식 에너지는 1일 필요 에너지의 약 15-20%로 제공

2. 식단의 구성

- 유아의 연령을 구분(1-2세, 3-5세)한 메뉴는 **파란색**으로 표시하였습니다.
  ※연령에 따른 영양요구량, 식품 및 조리법 등을 고려하여 식단을 작성하므로 급식대상자의 연령에 적합한 식단을 사용해 주세요.
- 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 매일 우유 및 유제품 간식을 제공하고 있습니다.
  부모와 협의하여 원아 개별에게 맞는 우유 및 유제품 종류로 제공하여도 좋습니다.
  (ex. 유당불내증, 우유 알레르기 등)
- 과일이나 채소를 영양소 파괴를 최소화하여 주 3회 이상 간식으로 제공하며 **초록색**으로 표시하였습니다.
- 제철 식재료가 반영된 메뉴는 노란색, 새로운 메뉴는 주황색으로 표시하였습니다.
- **편안날**(편식 안하는 날) : 매월 선호도가 낮은 채소 1종을 선정하여 주 1회 해당 식재료를 사용한 메뉴를 식단에 반영함으로써 지속적인 노출을 통해 채소와 친해지기 위한 날을 운영하고 있습니다.
- 대체메뉴 : 괄호( )메뉴는 대체가 가능한 메뉴이므로 대체메뉴를 제공하지 않을 경우 괄호( )메뉴를 **제외** 후 사용하여 주십시오.

ex)

22
채소죽
수제비⑥ 백미밥1/2 간장닭불고기⑤⑥⑮ 백김치
키위(대체:사과) /우유②
427/17(대체:424/16)

→

22
채소죽
수제비⑥ 백미밥1/2 간장닭불고기⑤⑥⑮ 백김치
키위/우유②
427/17

또는

22
채소죽
수제비⑥ 백미밥1/2 간장닭불고기⑤⑥⑮ 백김치
사과/우유②
424/16

3. 조리 안내서

매월 식단과 함께 조리 안내서를 제공하고 있으며 **메뉴명, 식재료명, 재료량, 조리방법 등**이 포함되어 있습니다.

2025년 1월 조리 안내서 (오전죽식형)

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	1인량(g) 1~2세	1인량(g) 3~5세	조리방법
	오전간식	수수죽	백미	6.5	10	1. 쌀, 수수는 깨끗이 씻어 물에 불린다. 2. 냄비에 불린 쌀, 불린 수수, 적당량의 물을 넣고 센 불에서 저어가며 끓인다. 3. 끓어오르면 불을 약하게 줄이고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓인다. 4. 참기름을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			수수	4.6	7	
			참기름	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		백미밥	백미	35.8	55	

생일식단1, 생일식단2, 1주차(2~4일) | 2주차(6~11일) | 3주차(13~18일) | 4주차(20~25일) | 5주차(27, 31일), 행사식단

식단 안내문

4. 원산지 표시

식단에 원산지 표시 대상 품목의 원산지를 기재하여 공개하여 주시기 바랍니다.

<원산지 표시 대상 품목>

- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
- 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)
- 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시]
- 콩[두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함]
- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

5. 식품알레르기 유발물질 표시

달성군어린이·사회복지급식관리지원센터 조리안내서를 기준으로 식품알레르기 유발물질 번호가 표기되어 있습니다. 시설에서 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기 유발물질 번호가 달라질 수 있으니 확인하여 표기하여 주시기 바랍니다.

<식품알레르기 유발물질 표시>

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

6. 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 품질인증이란?

  안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.

  단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.

- 어린이 기호식품 품질인증 확인 방법

  : 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록

바로가기

7. 나트륨·당류 저감 식품

- 나트륨·당류 저감 표시란?

「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 '덜, 감소, 라이트, 줄인, 적은' 및 이와 유사한 용어로 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교 단위와 비교하여 제품에 표시하는 것을 말합니다.

「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 인지하고 식품 구매 시 적극적 사용을 권장합니다.

※ 출처: 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 「나트륨·당류 저감 표시기준」-수입식품정보마루(식생활영양안전정책과)

식단 안내문

8. 식단 사용 시 주의사항

- **어린이급식소의 급식은 영양사가 작성한 식단에 의하여 공급되어야하며, 식단의 임의 변경은 불가합니다.**
  ※임의로 식단을 변경하여 사용할 경우 센터로고 사용이 불가능합니다.
- **모든 메뉴는 영유아의 연령 특성을 고려(크기, 맛, 조리 형태 등)하여 제공하여 주시기 바랍니다.**

✓ 김치는 맵지 않게, 생선은 잔가시의 위험이 있으므로 조리 및 제공 시 주의하여 주십시오.

✓ 기도폐색이나 이물흡입으로 인한 위험이 높은 미끄럽고 동글동글한 음식, 끈적이는 음식은 반드시 잘게 잘라서 제공해 주십시오. (ex. 콩, 방울토마토, 포도, 메추리알, 새알심, 인절미, 경단 등)

✓ 찐 음식은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공해 주십시오. (ex. 찐고구마, 찐감자, 찐단호박, 찐옥수수, 삶은 달걀 등)

- 영·유아는 소화기관이 미숙하여, 소화가 잘 되는 백미 위주의 밥으로 제공합니다.
- 인스턴트 및 가공식품 사용은 지양하며 다양한 자연식품 및 제철 식재료를 사용합니다.
- 시설 사정에 의하여 식단 변경이 필요한 경우 **식재료 대체 및 식단감수 안내문**을 참고하여 변경하거나, 달성군어린이·사회복지급식관리지원센터로 식단감수 요청해 주시기 바랍니다.
- 알레르기(난류제외) 식단은 알레르기가 있는 어린이를 위하여 작성된 특수 식단이오니 이점 참고하여 사용해 주시기 바랍니다.

9. 식재료 대체

시설의 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 아래의 대체 식품을 참고하여 동일한 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료 대체가 가능합니다.

단, '동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료 대체한 경우'라도 50% 미만이 되도록 해 주십시오.

(변동사항 발생 비율 산정은 메뉴의 불일치 건이 아닌 변동사항이 있는 날로 계산 ex. 총 제공일수 21일 중 11일 미만)

구분		대체 식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥)
	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↔쨈 샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일·채소	모든 종류의 과일과 채소(스틱) 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 *우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 ***당 함량이 적은 가공 유제품 제공**
※ 간식류에 한하여 예외적으로 대체가능합니다. (찐감자↔찐고구마↔찐옥수수↔찐단호박/사과↔귤↔토마토↔방울토마토 등)		
동일 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능(가공식품 제외) *닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능
	생선 (생물에 한해서)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 *고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	패류	홍합↔꼬막↔바지락↔재첩↔굴 등
	채소류	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

※ 출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침

식단 안내문

10. 조리 및 배식 시 유의사항 (유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.)

음식명		조리법	배식법	
			1-2세	3-5세
밥류	볶음밥/덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈까스용)저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	-
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	가급적 순살 생선 사용	배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	
	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 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 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	짜지 않도록 간에 유의	2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	· 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능	· 떡국메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	3x3cm정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 1-2세는 제공하지 않음(삼킴주의) · 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공	
	포도	생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	소세지	1cm미만으로 잘게 잘라서 제공		

※ 출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침

식단 안내문

11. 견학식단

견학이 있는 날 활용하실 수 있도록 일품메뉴 및 간편한 간식을 중심으로 구성된 견학식단을 제공해 드립니다.
아래의 식단은 견학이 있을 경우에만 사용해 주시고 조리된 음식은 시설 내에서 섭취해 주시기 바랍니다.

견학식단 사용 시 유의사항

1) 주 3회 이상 신선한 채소와 과일 제공
- 과일은 제철과일로 변경이 가능하나, 식단표 내에 과일명을 명시해 주시기 바랍니다.
- 한 주 내 동일한 과일이 제공 될 경우 다른 과일로 변경해 주시기 바랍니다.

2) 메뉴 중복확인
- 앞 뒤 메뉴 및 식재료 중복을 확인 후 견학식단을 사용해 주시기 바랍니다.
- 한 달에 견학식단 다수 사용 시 구성이 다른 견학식단을 사용해 주시기 바랍니다.

3) 동일식품군 동일조리법 내 변경 가능
- 식단안내문 9.식재료 대체를 참고하여 변경해 주시기 바랍니다.
- 제공해드린 식단 이외에 다른 메뉴로 변경을 희망하는 경우에는 식단감수를 신청해 주시기 바랍니다.

4) 사용하는 식재료에 맞게 식단표 하단에 원산지 표시

5) 조리안내서 참고하여 조리

견학식단					
연령		A	B	C	D
3-5세	오전간식	사과	바나나	단팥빵①②⑤⑥/우유②	소고기채소죽⑯
	점심	짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑬ 소고깃국⑤⑥⑯ 배추김치⑨	멸치당근주먹밥⑤⑥ 유부우동⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	잔치국수⑤⑥/우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②	바나나	배/우유②
	에너지(kcal)/단백질(g)	646/27	661/25	621/24	633/25
1-2세	오전간식	사과	바나나	단팥빵①②⑤⑥/우유②	소고기채소죽⑯
	점심	짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 백김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 백김치⑨	꼬마김밥①⑤⑥⑬ 소고깃국⑤⑥⑯ 백김치⑨	멸치당근주먹밥⑤⑥ 유부우동⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	잔치국수⑤⑥/우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②	바나나	배/우유②
	에너지(kcal)/단백질(g)	406/17	415/16	396/16	398/16

▶**발행처** : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶**발행인** : 영양팀 영양사
▶**발행일** : 2026. 10. 8.

2026년 11월 1-2세 일반형 식단

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

반도유보라어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4 편안날	5	6
오전간식	단감(대체:키위)	애호박죽	바나나	현미죽	찐단호박
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑱ 부추된장국⑤⑥ 로제두부조림 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/우유②	참치주먹밥⑤/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	당근양파전①⑤⑥/우유②	만둣국⑤⑥⑩/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	410/17(대체:414/17)	428/20	414/15	403/17	406/18
날짜	9	10 편안날	11	12	13
오전간식	사과	찹쌀죽	찐감자	브로콜리죽	귤
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 양배추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 오리청경채볶음⑤⑥⑱ 우엉멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨	백미밥 시금치맑은국 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨
오후간식	미숫가루⑤/우유②	김밥볶음밥①⑤⑥⑬/우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/우유②	순두부,양념장 쨈식빵①②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	390/17	422/18	408/19	427/17	421/15
날짜	16	17	18	19	20 편안날
오전간식	키위	근대죽⑤⑥	배	시금치죽⑤⑥	토마토⑫
점심	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 가자미조림⑤⑥ 새송이버섯부추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 들깨얼갈이배춧국⑤⑥ 찐만두&양념장⑤⑥⑩ 백깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리흑임자 소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥/우유②	저당시리얼/우유②	당근스크램블에그 ①②⑤/우유②	찐빵⑤⑥/우유②	단호박맛탕⑤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	408/17	400/19	431/16	413/20	409/17
날짜	23	24	25	26	27 편안날
오전간식	바나나	흑미죽	사과	숙주나물죽	귤
점심	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 돼지고기시래기조림 ⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑮ 김구이 백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑯⑱ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치양념찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 오리감자볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	수제비⑥/우유②	고구마요거트샐러드②/우유②	순두부,양념장 카스텔라①②⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/우유②	부추전①⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	407/19	409/15	414/15	431/18	415/15
날짜	30				
오전간식	찐단호박				
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 백김치⑨				
오후간식	과일요거트샐러드(배,키위)②/우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	413/19				

▶**식단(간식포함) 에너지기준**
- 1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
- 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함

▶**알레르기유발식품 19종**
①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일 ▶**파란색** : 연령을 구분한 메뉴 ▶**편안날** : 편식 안하는 날
(이달의 식재료: 청경채)

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물			
	백미	현미	찹쌀	흑미	배추	■한우□육우□젖소				두부류	고등어	가자미	삼치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	새우살 맑은국(새우: 베트남산) 북엇국(북어:러시아산)													
	기타 가공식품	함박스테이크(돼지고기: 국내산) 참치주먹밥[참치캔(다랑어) : 원양어산] 탕수육(돼지고기: 국내산)												

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.