식단 안내문

■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 7종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구 분		대 상	내 용
이유식	초기	4~5개월	월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리 형태(유동식)가 달라지도록 영아용 식단(이유식)을 체계적으로 구성
	중기	6~8개월	
	후기	9~11개월	
표준형		1~2세 / 3~5세	영·유아기 연령별 영양섭취기준을 고려하여 제철 식품과 다양한 조리법으로 끼니와 간식 구성
죽형		1~2세 / 3~5세	오전 간식을 죽으로 구성
연장형		1~2세 / 3~5세	일부 점심 메뉴의 식재료를 활용하되 다른 조리법으로 메뉴 구성

■ 이유식 식단 안내

구 분	내 용
영아기 식단 (이유식)	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. - 이유식 식단은 이유단계에 맞춰 사용해 주시기 바랍니다. · 초기(4-6개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3 - 4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 · 중기(7-9개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 · 후기(10-12개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 *소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용하지 않는 것을 권장드립니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 식품 사용 권장

= 어린이기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증한 제품

* 심사 기준

① HACCP(식품안전관리인증기준) 제품

② 식용 타르색소, 보존료 사용하지 않은 식품

③ 당류·포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품

■ 「나트륨 당류 저감 표시식품」 안내

「식품등의 표시기준」의 규정과는 별도로 나트륨·당류 함량을 ① 시중 유통제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 줄인 경우 또는 ② 자사유사제품 대비 25% 이상 줄인 경우 '덜, 감소, 라이트, 줄인' 등 저감 표시할 수 있도록 규정한 식품

관계법령 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제5조, 같은 법 시행규칙 제6조

※ 본 식단표는 식생활안전관리원에서 제공된 이유식 식단표를 참고하여 작성되었습니다. ※

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	**1.** 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찐쌀) *쌀 가공품 포함 **2.** 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함 **3.** 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외 **4.** 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함 **5.** 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함

■ TCS Food (Time-temperature Control for Safety)?

= 취급주의 식품으로 **적정온도나 시간 안**에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품

1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품)
- → 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)
- → 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등)
- → 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등)

2. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품

3. 가열하지 않은 종자발아식품

4. 식물성 식품 중 가열 ·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상
- → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 ph 3~4)

■ 기타 주의사항

★ **온도관리** ★
- → **보관 및 배식기준** : 찬 음식은 **5℃ 이하**, 따뜻한 음식은 **60℃ 이상**으로 보관 및 배식할 것
- → 조리 완료된 음식은 **2시간 이내 배식 완료**할 것
- → **복합조리식품**의 경우 각각의 식재료를 **배식 직전에 혼합**할 것

■ 식품 알레르기란 ?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상.

■ 알레르기 유발 식품(19종)

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

■ 식단 감수 절차 및 안내

시설 메일로 식단 제공 → 컨설팅신청서 작성 후 수정된 식단표와 함께 센터 메일로 회신 → 식단 감수 (약 5~7일 이내) → 공문, 감수확인서, 감수 완료 식단표, 레시피 시설로 발송 (이메일)

* 식단 감수 신청기간: 해당 월 1일 ~ 15일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)

* 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

· 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음 · 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침
· 과일군 : 딸기 → 바나나

※ 원본 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.

발행일 : 2026. 09. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

동그라미 어린이집 11월 식단표
이유식 0세

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구 분		시간	월	화	수	목	금	토
1주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
	중기	오전	쌀죽	감자죽	양배추죽	청경채죽	닭죽⑮	브로콜리죽
		오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑯	당근두부죽⑤	김가루찹쌀죽	소고기죽⑯	감자당근죽
		간식	단호박메시②	배퓨레	사과퓨레	사과배푸딩①	배퓨레	사과배푸딩①
	후기	아침	고구마두부죽⑤	소고기아욱죽⑯	들깨죽	달걀노른자비트죽①	양송이버섯감자수프②	애호박죽
		점심	닭타락죽②⑮	감자애호박무른밥	가지닭살무른밥⑮	도미살무른밥	미역무른밥	소고기양송이무른밥⑯
		저녁	들깨채소무른밥	김노른자무른밥①	연두부파무른밥⑤	흑미버섯무른밥	가지닭살무른밥⑮	콩나물표고버섯무른밥⑤
		간식	사과퓨레	배퓨레	사과배푸딩①	당근퓨레	바나나퓨레	고구마사과메시②
	열 량		48/37/76/37/76/131/129/45	48/62/75/37/67/89/156/37	48/60/64/45/66/124/118/98	45/56/60/98/171/105/111/16	45/66/75/37/57/111/124/39	45/60/63/98/58/109/116/68
	단 백 질		1/1/3/2/2/7/3/1	1/2/3/1/3/2/5/1	1/2/2/1/2/5/3/3	1/2/2/3/6/4/3/1	1/4/3/1/2/3/5/1	1/2/2/3/2/5/3/2
2주	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
	중기	오전	시금치죽	오이죽	당근죽	현미묽은죽	배추연두부죽⑤	흑미무죽
		오후	소고기아욱죽⑯	감자닭죽⑮	소고기두부죽⑤⑯	감자채소죽	시금치죽	오이소고기감자죽⑯
		간식	고구마사과메시②	바나나퓨레	배퓨레	사과퓨레	사과배푸딩①	고구마사과메시②
	후기	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소무른밥	흑미무죽	당근두부죽⑤	닭가슴살고구마죽⑮	브로콜리죽
		점심	흑미버섯무른밥	노른자영양무른밥①	닭가슴살사과무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯	콩나물무른밥⑤	두부달걀노른자찜①⑤
		저녁	소고기완자핑거푸드⑤⑯	현미묽은죽	소고기아욱죽⑯	콩나물표고버섯무른밥⑤	김노른자무른밥①	애호박완두콩무른밥⑤
		간식	당근퓨레	★과일요구르트범벅②	★감자바나나요구르트②	토마토퓨레⑫	사과퓨레	배퓨레
	열 량		28/60/75/68/62/111/67/16	28/57/72/39/104/126/91/73	28/60/80/37/58/101/75/75	26/91/84/45/64/109/116/10	26/79/60/98/77/119/156/46	26/58/75/68/60/76/86/37
	단 백 질		1/2/4/2/2/3/3/1	1/2/4/1/2/4/2/3	1/2/4/1/2/5/4/4	1/2/2/1/2/5/3/1	1/2/2/3/4/3/5/1	1/2/3/2/2/3/3/1
3주	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
	중기	오전	검정콩비타민죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽	당근죽
		오후	애호박소고기죽⑯	닭가슴살버섯죽⑮	감자채소죽	닭가슴살당근죽⑮	양송이버섯죽	완두콩두부죽⑤
		간식	유아치즈②	단호박메시②	바나나퓨레	사과배푸딩①	단호박메시②	배퓨레
	후기	아침	감자죽	오이치즈죽②	단호박죽	시금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	청경채죽
		점심	김노른자무른밥①	브로콜리닭무른밥⑮	도미살무른밥	고구마채소무른밥	연두부파무른밥⑤	조기배추진밥
		저녁	소고기미역무른밥⑯	조기배추진밥	흑미두부무른밥⑤	닭가슴살사과무른밥⑮	브로콜리닭무른밥⑮	소고기파래진밥⑯
		간식	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①	고구마경단①②⑥	감자완자핑거푸드⑯	당근퓨레	단호박메시②
	열 량		28/98/74/48/62/156/109/75	28/59/64/37/87/94/128/98	28/60/84/39/63/105/83/30	29/63/65/98/60/104/101/45	29/58/57/37/114/118/94/16	29/60/76/37/56/128/144/37
	단 백 질		1/6/3/4/2/4/4/1	1/2/4/2/3/6/6/3	1/2/2/1/2/4/3/1	1/2/4/3/2/2/5/3	1/2/2/2/6/3/6/1	1/2/3/1/2/6/5/2
4주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
	중기	오전	브로콜리양송이죽	현미당근묽은진죽	닭고기브로콜리수프②⑮	호박죽	흑미무죽	두부참깨가루죽⑤
		오후	소고기청경채죽⑯	두부닭죽⑤⑮	현미애호박죽	닭가슴살고구마죽⑮	표고버섯죽	닭가슴살청경채죽⑮
		간식	사과퓨레	배퓨레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배푸딩①	바나나퓨레
	후기	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑯	오이치즈죽②	명태배당근진밥
		점심	닭고기완자핑거푸드⑮	미역무른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물들깨진밥	고구마찹쌀진밥
		저녁	콩나물표고버섯무른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑯	파프리카감자진밥	두부달걀노른자찜①⑤	닭고기완자핑거푸드⑮
		간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②	사과배푸딩①
	열 량		48/59/76/45/64/25/116/68	48/94/72/37/173/111/160/30	48/73/87/37/62/123/144/48	37/82/77/68/72/160/111/37	37/58/58/98/87/117/76/75	37/62/63/39/123/118/25/98
	단 백 질		1/2/4/1/2/5/3/2	1/2/5/1/5/3/8/1	1/7/2/2/2/5/5/4	1/2/4/2/3/8/3/2	1/2/2/3/3/3/3/4	1/2/4/1/6/2/5/3
5주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
	중기	오전	단호박참깨버무리②	찹쌀컬리플라워당근죽	얼갈이버섯죽	시금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	브로콜리당근죽
		오후	시금치죽	소고기감자죽⑯	닭가슴살고구마죽⑮	두부연근죽⑤	닭고기브로콜리수프②⑮	감자호박죽
		간식	사과배푸딩①	유아치즈②	사과퓨레	단호박메시②	바나나퓨레	배퓨레
	후기	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑯	비트치즈진밥②	고구마찹쌀진밥	옥수수달걀진밥①	아기약밥
		점심	★다진버섯덮밥	가자미양배추진밥	무김참깨무른밥	닭고기완자핑거푸드⑮	★순한짜장라이스⑤⑥⑩	명태당근무른밥
		저녁	★순한카레라이스⑤⑥⑩	★자른무숙주비빔밥	다진우엉오므라이스①⑤⑯	시금치그라탕②⑤	★밥경단⑤	비트사과치즈진밥②
		간식	★과일요구르트범벅②	토마토퓨레⑫	소고기난자완스⑤⑯	당근퓨레	바나나퓨레	★닭가슴살샐러드⑮
	열 량		48/38/60/98/123/99/147/73	48/57/82/48/144/134/97/10	48/54/77/45/173/140/132/64	37/87/69/37/118/67/75/16	37/114/73/39/150/113/89/39	37/61/85/37/101/126/181/20
	단 백 질		1/2/2/3/6/3/5/3	1/2/4/4/5/7/2/1	1/2/4/1/5/4/5/3	1/3/3/2/2/3/4/1	1/6/7/1/8/5/2/1	1/2/2/1/2/5/5/3

원산지 표시	곡류		두부(콩)	수산물	축산물		
					닭고기	돼지고기	소 고 기(한우/육우/젖소)
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산	흑미: 국내산 현미: 국내산	국내산	조기: 국내산 명태: 국내산	국내산	국내산	국내산(한우)



식단 안내문

■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 8종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구 분		대 상	내 용
이유식	초기	4~5개월	월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리 형태(유동식)가 달라지도록 영아용 식단(이유식)을 체계적으로 구성
	중기	6~8개월	
	후기	9~11개월	
표준형		1~2세 / 3~5세	영·유아기 연령별 영양섭취기준을 고려하여 제철 식품과 다양한 조리법으로 끼니와 간식 구성
죽형		1~2세 / 3~5세	오전 간식을 죽으로 구성
연장형		1~2세 / 3~5세	일부 점심 메뉴의 식재료를 활용하되 다른 조리법으로 메뉴 구성
신표준형		1~2세	10인 이하 비집단급식소에서 활용 가능한 조리법이 비교적 간편한 메뉴로 구성

■ 북구 Day-Day

구 분	내 용
생일데이	**매월 ♥생일식단♥을 추가로 제공함**
저탄소데이 (Low-carbon)	**지구 온난화를 줄이는 탄소중립 실현을 위해 친환경 캠페인에 동참** · 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개

■ 어린이 기호식품 품질인증 식품 사용 권장

= 어린이기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증한 제품

* 심사 기준

① HACCP(식품안전관리인증기준) 제품

② 식용 타르색소, 보존료 사용하지 않은 식품

③ 당류·포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품



■ 「나트륨 당류 저감 표시식품」 안내

「식품등의 표시기준」의 규정과는 별도로 나트륨·당류 함량을 ① 시중 유통제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 줄인 경우 또는 ② 자사유사제품 대비 25% 이상 줄인 경우 '덜, 감소, 라이트, 줄인' 등 저감 표시할 수 있도록 규정한 식품

관계법령 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제5조, 같은 법 시행규칙 제6조

■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	**1.** 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찐쌀) *쌀 가공품 포함 **2.** 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함 **3.** 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외 **4.** 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함 **5.** 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함

■ TCS Food (Time-temperature Control for Safety)?

= 취급주의 식품으로 **적정온도나 시간 안**에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품

1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품)
- → 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등)
- → 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등)
- → 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등)

2. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품

3. 가열하지 않은 종자발아식품

4. 식물성 식품 중 가열 ·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상
- → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 ph 3~4)

■ 기타 주의사항

★ **온도관리** ★
- → **보관 및 배식기준** : 찬 음식은 **5℃ 이하**, 따뜻한 음식은 **60℃ 이상**으로 보관 및 배식할 것
- → 조리 완료된 음식은 **2시간 이내 배식 완료**할 것
- → **복합조리식품**의 경우 각각의 식재료를 **배식 직전에 혼합**할 것

■ 식품 알레르기란 ?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상.

■ 알레르기 유발 식품(19종)

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

■ 김치 제공 유의사항

만 3-5세 아동은 매운맛에 대한 기호 차이가 있을 수 있습니다. 아동의 기호도와 잔반 발생을 고려하여 백김치 등 순한 김치로 변경하여 제공할 수 있으며, 매운맛에 민감한 아동은 배식량을 조절하여 주세요. (시설 필요 시 식단감수)

11월 표준형 (1-2세) 식단 구성



구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		11월 표준형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	426Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	17g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	308mg

- 북구어린이급식관리지원센터 식단표의 토요일 식단을 제외한 열량, 단백질, 칼슘 평균량입니다.
- 우유를 매일 200ml를 제공했을 경우의 칼슘 제공량입니다. 성장기 어린이의 칼슘섭취를 위해 우유·유제품류를 매일 4회(우유 200ml 2팩)섭취를 권장하나, 부모님의 동의하에 시설에서 우유를 제공하지 않을 경우, 가정에서 우유 및 유제품 (치즈, 요구르트)을 제공하여 칼슘 부족을 예방하여 주시기 바랍니다.

식단 감수 안내

■ 식단 감수 절차

시설 메일로 식단 제공 → 컨설팅신청서 작성 후 수정된 식단표와 함께 센터 메일로 회신 → 식단 감수 (약 5~7일 이내) → 공문, 감수확인서, 감수 완료 식단표, 레시피 시설로 발송 (이메일)

* 식단 감수 신청기간: 제공식단 전월 1일~15일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)

* 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

· 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음
· 과일군 : 딸기 → 바나나
· 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침

※ 원본 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.

발행일 : 2026. 9. 29.
영양사 : 북구센터 영양팀

동그라미 어린이집 11월 식단표
1-2세

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월		화		수		목		금		토	
날 짜	2		3		4		5		6		7	
오전간식	단감		고구마죽		바나나		소고기죽⑯		호박죽		플레인요거트②	
점 심	차조밥 감자양파국 소고기장조림⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		★닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 찐만두⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	롤빵①②⑤⑥		볶음우동⑤⑥		안매운어묵볶이⑤⑥⑫⑰		사과		★파프리카유부초밥⑤			
열량	425	단백질 16	424	18	440	23	408	18	432	15	302	14
날 짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		귤		배		참깨죽		미숫가루②⑤	
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨		흑미밥 설렁탕⑯ 오징어부추전①⑤⑥⑰ ★배추나물 깍두기⑨		수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 어묵탕⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/사과주스		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		치즈케이크①②⑤⑥		★후리가케주먹밥		찐감자/유자차			
열량	435	단백질 19	412	16	421	17	421	13	463	17	345	16
날 짜	16		17		18		19 저탄소데이		20		21	
오전간식	바나나		영양잡곡죽		사과		전복죽⑱		버섯죽		크림수프②	
점 심	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추샐러드/흑임자드레싱 ①⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		수수밥 백짬뽕국⑤⑰⑱ 치즈달걀말이①②⑤ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	약과①②⑤⑥/보리차		물만두⑤⑥⑩		카스테라①②⑤⑥		찐고구마/매실차		플레인요거트②			
열량	446	단백질 13	432	21	441	18	426	14	401	19	321	7
날 짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	참치죽		누룽지죽		오렌지		토마토⑫/유아치즈②		녹두죽		두유⑤	
점 심	차조밥 갈비탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ ★시금치무침 배추김치⑨		기장밥 순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨	
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥		삶은달걀①/저당요구르트②		통밀쿠키①②⑤⑥		단호박찜/ 짜먹는요플레②			
열량	447	단백질 19	406	19	401	20	424	17	427	17	320	14
날 짜	30											
오전간식	당근부추죽											
점 심	차조밥 북어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 배추김치⑨											
오후간식	귤											
열량	402	단백질 16										

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet)
생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.
◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★
ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)
◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.
◎ 알레르기 안내
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴전복홍합 포함), ⑲잣
[⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기	국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: (한우)	고등어: 국내산 참치(가다랑어): 국내산 오징어: 국내산 백짬뽕국(오징어): 국내산 해물완자전(오징어) 국내산:	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	어묵(오징어): 국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산				