발행처

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

호반써밋어린이집 11월 식단표

(일반식 1~2세)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 김정순
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★포도	☻★배	녹두죽	★키위	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥	목살필라프⑤⑥⑩
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥	실파장국⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮	새우살조림⑤⑥⑨
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물	백김치⑨
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	468/23	430/19	416/17	469/19	439/18	380/19
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥	잔치국수⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양파국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①	추가밥
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯	육전①⑤⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥	백김치⑨
	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	424/20	480/19	457/22	440/20	445/19	408/14
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이	**21(토)**
오전간식	시리얼⑥+우유②	★방울토마토⑫+치즈②	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥	나물비빔밥⑤⑥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱	유부장국⑤⑥
	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯	돈육장조림⑤⑥⑩
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	백김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이나물⑤⑥	백김치⑨
	백김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	백김치⑨	
오후간식	버섯주먹밥⑤ +메밀차③	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	461/21	441/21	453/20	423/17	445/21	399/21
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	★단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑯
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨	팽이버섯국
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤	메추리알볶음①⑤⑥⑫
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	백김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥	백김치⑨
	깍두기⑨	백김치⑨	(국 제공 시: 숭늉)	백김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	427/13	485/19	453/19	432/16	449/14	393/18
다섯째주	**30(월)**					
오전간식	★포도+우유②					
점심	쌀밥					
	감잣국⑤⑥					
	제육볶음⑤⑥⑩					
	브로콜리무침					
	백김치⑨					
오후간식	칼국수⑥					
에너지(kcal) /단백질(g)	468/20					

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.
- 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.

*** 식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

*** 원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	콩비지	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크		참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지	소	다랑어	돼지고기	돼지	닭	닭고기	돼지	닭	오리고기
러시아산	국산	국산		국산	호주,국산	원양산	국산,미국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

발행처

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

호반써밋어린이집 11월 식단표

(일반식 3~5세)

발행일 2026. 10. 15.
원 장 김정순
영양사 박미랑

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	시리얼⑥+우유②	★포도	☻★배	녹두죽	★키위	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	쌀밥	잡곡밥	목살필라프⑤⑥⑩
	쇠고기탕국⑤⑯	콩나물국⑤⑥	☻배추된장국⑤⑥	동태살국⑤⑥	두부찌개⑤⑥	실파장국⑤⑥
	오징어조림⑤⑥⑰	돈육채소볶음⑤⑥⑩	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯	☻달걀장조림①⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮	새우살조림⑤⑥⑨
	시금치나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	깍두기⑨	우엉채볶음⑤⑥	느타리버섯나물	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥+보리차	☻★찐고구마+우유②	핑거스틱빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	672/33	631/29	659/28	690/28	641/26	519/26
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	★사과	브로콜리죽⑤⑥	★단감+떠먹는요구르트②	흑임자죽	★귤	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱	☻쌀밥	잡곡밥	잔치국수⑤⑥
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑥	☻부추양파국⑤⑥	황태챗국⑤⑥	달걀국①	추가밥
	쇠고기볶음⑤⑥⑯	고등어살조림⑤⑥⑦	☻두부달걀전①⑤	오리주물럭⑤⑥	너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑯	육전①⑤⑯
	참치채소조림⑤	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	근대나물⑤⑥	김자반⑤⑥	배추김치⑨
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	★바나나+우유②	어묵탕⑤⑥	★찐감자+우유②	잼샌드위치①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	657/31	690/27	651/32	645/29	649/28	562/19
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** 깨끗반짝 빈그릇 데이	**21(토)**
오전간식	시리얼⑥+우유②	★방울토마토⑫+치즈②	☻★배	찹쌀영양죽⑤⑥	★포도	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱	쌀밥	잡곡밥	나물비빔밥⑤⑥
	순두부백탕⑤	얼갈이국⑤⑥	☻들깨무챗국⑤⑥	안매운김칫국⑨	홍합살국⑱	유부장국⑤⑥
	삼치살연장조림⑤⑥	돈수육⑩	닭강정①⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑯	떡갈비구이⑤⑥⑩⑯	돈육장조림⑤⑥⑩
	고사리나물⑤⑥	도토리묵김무침⑤⑥	배추김치⑨	감자당근채볶음⑤	오이무침	배추김치⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨		깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	버섯주먹밥⑤ +메밀차③	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤+우유②	☻삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	680/30	647/30	667/29	650/25	653/31	548/29
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)저염Day**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	★단감	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬모닝빵①②⑥	☻당근죽⑤⑥	★사과	★바나나	우유②
점심	쌀밥	잡곡밥	☻쇠고기콩나물밥 +양념장⑤⑥⑯	쌀밥	잡곡밥	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑯
	다진건새우미역국⑤⑥⑨	아욱국⑤⑥	삼색달걀찜①	오징엇국⑰	콩비지찌개⑤⑨	팽이버섯국
	닭갈비⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	애호박나물⑤⑥	☻안매운마파두부⑤⑥⑩⑱	훈제오리볶음⑤	메추리알볶음①⑤⑥⑫
	청경채나물⑤⑥	맛살양파볶음①⑤⑥⑧	배추김치⑨	부추나물⑤⑥	연근깨소스무침①⑤⑥	배추김치⑨
	깍두기⑨	배추김치⑨	(국 제공 시: 숭늉)	배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	파프리카볶음밥⑤+둥굴레차	★귤+떠먹는요구르트②	물만두⑤⑥⑩+우유②	길쭉고구마전⑤⑥+우유②	호빵⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)	657/20	699/27	666/28	634/23	655/20	538/25
다섯째주	**30(월)**					
오전간식	★포도+우유②					
점심	쌀밥					
	감잣국⑤⑥					
	제육볶음⑤⑥⑩					
	브로콜리무침					
	배추김치⑨					
오후간식	칼국수⑥					
에너지(kcal) /단백질(g)	672/29					

- 11월 제철식품 – 사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치
- 영양가득레시피 - 길쭉고구마전
- 깨끗반짝 빈그릇 데이 - 11/20(금) 잔반 없는 날
- ★표시는 자연간식입니다.
- 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.

*** 식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

*** 원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	콩비지	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찹쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산

수산물			가공품 농축산 · 수산물	함박스테이크		참치통조림	베이컨 (로제스파게티)	너비아니		닭강정	떡갈비		훈제오리
동태	오징어	고등어		돼지	소	다랑어	돼지고기	돼지	닭	닭고기	돼지	닭	오리고기
러시아산	국산	국산		국산	호주,국산	원양산	국산,미국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.
※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

11월 영양가득 레시피

길쭉고구마전



고구마는 비타민과 식이섬유이 풍부해
면역력 강화와 변비 예방에 효과적이에요.

좋은 고구마 고르는 TIP!

- 껍질이 매끈하고 상처가 없으며, 색이 선명한 것이 좋아요.
- 손으로 눌렀을때 단단하고 묵직한 것이 좋아요.

영양성분 (3~5세, 1인분 기준)

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	칼슘(mg)	철분(mg)
129.1	18.7	1.3	7.7	0.2

알레르기 유발물질 ⑤대두 ⑥밀

재료 및 양념 고구마 30g, 부침가루 10g, 식용유 5

01



고구마는 길쭉하게 채 썬다.

02



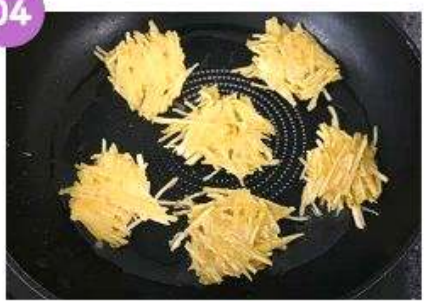
볼에 부침가루와 물을 넣어 반죽을 만든다.

03



②에 채 썬 고구마를 넣는다.

04



달군 팬에 기름을 두르고 반죽을 올려
노릇하게 부친다.

05



그릇에 담아 완성한다.

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



유성구 어린이 식단 안내문

연령별 1일 영양섭취기준

구분	영아(1~2세)	유아(3~5세)
에너지(필요추정량)	900kcal	1,400kcal
단백질(하루권장섭취량)	20g	25g

[출처 - 2025 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)]

유성구 어린이 식단의 구성

- 1~2세는 3~5세의 식단에서 먹기 어려운 식재료를 수정하거나 조리법을 변경하여 작성했습니다. (3~5세 섭취율의 약65% 적용)
- 제철 식재료 위주로 식단을 작성하며, 무기질·비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 자연간식을 주 3회 이상 반영(★표시)했습니다.
- 대전시에서 지원하는 친환경 우수농산물 급식지원 사업 참여기관의 효율적인 운영을 위해 식단에 친환경 꾸러미를 반영(☻표시)했습니다. (4~12월)
- 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취를 위해 간식으로 주 5회 이상 우유 및 유제품을 구성했습니다. (토요일 식단 포함)
- 매주 수요일 점심은 일품요리가 제공되는 날로 '일품요리·국·주찬·김치'로 구성되며 그 외 원의 사정에 따라 추가 구성이 가능합니다.
- 영·유아의 연령별 특성을 고려한 급·간식이 제공될 수 있도록 매월 식단에 대한 **'표준레시피'**를 제공하고 있으니, 확인해 주시기 바랍니다.

생일 식단의 구성

- 생일 식단을 연중 선택할 수 있도록 5종으로 구성하여 제공합니다. 아래 생일 식단을 급식소의 사정에 맞게 선택하여 반영해 주세요.
  (생일 식단을 그대로 반영할 경우 별도의 '식단감수' 요청은 하지 않으셔도 됩니다. 일부 메뉴만 발췌하여 사용하는 것은 해당 안 됨)
- 생일 식단 반영 시 열량(Kcal), 단백질(g), 식품알레르기 유발물질 표시 등 표기사항을 모두 포함하여 사용해 주세요.
- 식단표에 공통표시된 원산지표시 대상품목 외 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목의 원산지 표시를 추가해 주세요.

오전간식	★사과				
점심	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
	미역국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑯	닭살미역국⑤⑥⑮	새우살미역국⑤⑥⑨	들깨미역국⑤⑥
	돼지갈비찜⑤⑥⑩	찜닭⑤⑥⑮	수제돈가스①⑤⑥⑩⑫	쇠불고기⑤⑥⑯	제육볶음⑤⑥⑩
	애호박전①⑤⑥	연근흑임자소스무침①⑤⑥	단호박샐러드②	감자당근채볶음⑤	잡채⑤⑥
	(1~2세)백김치⑨ (3~5세)배추김치⑨	(1~2세)백김치⑨ (3~5세)배추김치⑨	(1~2세)백김치⑨ (3~5세)배추김치⑨	(1~2세)백김치⑨ (3~5세)배추김치⑨	(1~2세)백김치⑨ (3~5세)배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②	케이크①②⑥+우유②
1~2세	437/12	437/15	432/17	431/16	445/14
3~5세	641/19	642/22	634/25	633/24	654/20
원산지 추가표시			돈가스 (돼지고기: 00산)		

영양테마 식단의 구성

1. **저염Day**: 나트륨 저감화를 위하여 매월 1회 저염데이 '국 없는 날'을 운영하여 국 대신 부찬으로 제공합니다.
   (일품식·주찬·부찬·김치로 4찬으로 제공하며, 국이 필요한 원을 위하여 추가국 구성)
2. **영양가득 레시피**: 균형있는 영양 섭취와 어린이들의 기호를 고려한 레시피를 개발하여 식단에 반영합니다.
3. **채소야 놀자**: 편식채소를 이용한 푸드아트 활동 후 푸드브릿지 메뉴를 식단에 연계하여 반영합니다.
4. **채소 수확행**: 수확행에서 수확한 편식채소 농작물을 식단에 연계하여 반영합니다.
5. **깨끗반짝 빈그릇 데이**: 매월 마지막주 금요일은 '잔반없는날'로 아이들이 선호하는 식재료와 조리법을 적용하여 제공합니다.

원산지 작성법 안내

※ 급·간식을 제공하는 모든 어린이 급식소에서는 급·간식에 사용되는 식재료의 원산지를 식단 및 게시판에 모두 표기해주세요.

[원산지 표시 대상품목]

- 농산물: 쌀(밥/죽/누룽지), 콩(두부류/콩국수/콩비지), 배추김치(배추/고춧가루), 쌀/콩/배추김치 가공품
- 축산물: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 식육, 포장육, 식육가공품
- 수산물: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세, **해당 수산물 가공품 (단, 연육일 경우 생략 가능 ex, 어묵: 연육)**

[원산지 작성법 예시]

<table>
<tr><th colspan="4">밥 / 죽 / 누룽지</th><th colspan="2">배추김치</th><th>두부</th><th>순두부</th><th>콩비지</th><th rowspan="2">쇠고기</th><th rowspan="2">돼지고기</th><th rowspan="2">닭고기</th><th rowspan="2">오리고기</th></tr>
<tr><th>백미</th><th>찹쌀</th><th>현미</th><th>흑미</th><th>배추</th><th>고춧가루</th><th>콩</th><th>콩</th><th>콩</th></tr>
<tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>외국산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산(한우)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><th colspan="3" rowspan="2">명태</th><th colspan="2" rowspan="2">고등어</th><th rowspan="2">오징어</th><th rowspan="3">농축산·
수산물
가공품</th><th colspan="2">베이컨(스파게티)</th><th colspan="2">동그랑땡</th><th colspan="2">참치통조림</th><th colspan="2">떡갈비</th></tr>
<tr><th colspan="2">돼지고기</th><th>돼지고기</th><th>닭고기</th><th colspan="2">다랑어</th><th>돼지고기</th><th>쇠고기</th></tr>
<tr><td colspan="3">러시아산</td><td colspan="2">국내산</td><td>국내산</td><td colspan="2">국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td colspan="2">원양산</td><td>국내산</td><td>호주산</td></tr>
</table>

식단감수 안내

※ 식단 감수를 받지 않고 센터의 식단을 임의로 변경하여 사용할 경우

유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 로고를 사용할 수 없으며, 추후 식단과 관련된 문제 발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

감수절차	내용
감수대상	학부모의 요구를 반영하여 부득이하게 식단을 변경하는 경우 또는 식자재 수급 상황에 따라 다른식품군·다른조리법으로 변경할 경우 (영양사에게 식단감수를 받은 후 반드시 '감수식단'임을 표시하고 사용)
감수신청기간	매월 15~25일 (급식이 제공된 이후에는 식단감수 불가) ex) 2월 식단일 경우: 1월 15~25일 사이에 식단감수 요청
감수신청방법	감수요청서를 작성하여 변경된 식단과 함께 센터의 팩스 또는 메일로 보내주세요. (감수안내문 숙지) FAX: 042-821-8671, mail: yuseong@ccfsm.or.kr
감수제외대상	- 센터에서 제공하는 생일식단을 그대로 사용하는 경우 - 식자재 수급 불가 등으로 같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 최소한 변경하는 경우 (가공식품으로의 변경제외)

조리 및 배식 시 유의사항

1~2세	조리 단계	- 고춧가루 및 고추장 양념 대신 간장 양념으로 조리 - 잡곡밥은 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공하되 영아의 소화 능력을 고려하여 양을 조절하고(5% 이내), 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리 - 생선, 닭은 가급적 순살 사용(순살생선 제품이어도 일부 가시가 있을 수 있으므로 가시 유무 확인하여 배식) - 김치류는 맵지 않게 제공 : 백김치 또는 안 매운 고춧가루를 소량 넣어 만든 김치 제공 (식중독 발생 방지를 위해 김치를 씻어서 제공 불가) - 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀 조리 - 1세 초기(12-15개월)의 영아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 간을 조정하여 제공
	배식 단계	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 배식 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 - 찐 고구마 등은 껍질을 벗기고 작게 잘라 음료와 함께 제공하며 목이 메이지 않도록 주의 - 국수, 잡채 등의 면류를 끊기 어려우므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 - 수육, 돈가스, 질긴 쇠고기 부위 등 저작이 어려우므로 작게 썰거나(1*1*0.2cm) 다진고기 활용하여 조리 - 짜 먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 제공 시 급하게 먹지 않도록 주의 - 떡류 제외(학부모 동의 또는 운영 위원회 결정에 따라 떡 제공을 원하는 경우 감수를 통해 제공 가능)
3~5세	조리 단계	- 3~5세는 1~2세에 비해 다양한 조리법 활용이 가능하나, 성인보다는 소화흡수 능력이 미숙하므로 조리 시 고려 - 너무 맵거나 짜지 않게 조리 - 질긴 고기부위(사태, 힘줄 부위 등) 사용 자제 - 생채소, 샐러드류는 반드시 소독을 실시하며, 소스류는 배식 직전 버무려 제공
	배식 단계	- 1~2세 배식단계 참고하여 3~5세도 유의하여 제공 - 매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등), 찰기있는 음식(떡 등)은 원형의 형태로 제공하지 않고 작게 잘라서 제공 - 아몬드, 땅콩, 콩류 등은 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 잘게 부수거나, 얇게 썰어 제공

식품알레르기 대체식품 및 관리방법

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

※ 식품알레르기 사고 예방을 위한 식품알레르기 유발물질 정보를 식단표 메뉴명 옆에 번호로 표기하였습니다.
※ 가공식품의 경우 제조사별로 가공식품의 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 식품 표시사항을 꼭 확인해 주세요.

식품	식품군별 주의사항 및 대체식품
알류	★ 주의사항: 과자, 케이크 등 기호식품에 다량 함유되어 있으므로 주의 필요 ▶ 대체식품: 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
우유	★ 주의사항: 충분한 칼슘공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취 고려 ▶ 대체식품: 칼슘 강화 두유, 특수분유(가수분해 분유, 아미노산 분유)
메밀	★ 주의사항: 식품성분표 반드시 확인 ▶ 대체식품: 쌀, 감자
땅콩	★ 주의사항: 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요. 땅콩 알레르기가 있는 경우 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것 ▶ 대체식품: 깨, 외관상 비슷한 식품(건포도)
대두	★ 주의사항: 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요 (두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름을 이용한 튀김·과자 등) 정제한 기름에는 알레르기 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 중증의 경우 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 ▶ 대체식품: 두부→달걀, 두유→우유, 콩나물→다른 채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨 기름
밀	★ 주의사항: 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 고추장, 된장, 간장에도 함유 ▶ 대체식품: 쌀, 감자
생선	★ 주의사항: 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있음 ▶ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부 등 단백질 식품
게, 새우	★ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요. 건새우 육수 내는 경우도 주의
돼지고기	★ 주의사항: 고기를 제한하는 경우 철 흡수가 저해되어 빈혈을 초래할 수 있음 ▶ 대체식품: 쇠고기, 닭고기, 생선
복숭아	★ 주의사항: 사과, 자두, 체리, 배에도 알레르기 반응이 일어날 수 있으므로 주의 ▶ 대체식품: 수박, 딸기
토마토	★ 주의사항: 케찹, 토마토 소스 등에 주의 ▶ 대체식품: 소스류→소금, 토마토/주스→다른 과일/주스로 대체

구분	관리방법	식단예시
조리하여 제공 시	* 원인 식품이 **주재료**인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법으로)	* 달걀 알레르기 영·유아 달걀찜 → **연두부찜** / 달걀말이 → (**달걀제외**) **두부부침, 생선전**
	* 원인 식품이 **부재료**인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리	* 달걀 알레르기 영·유아 쇠고기메추리알장조림 → **쇠고기장조림** **(조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가)** 육개장, 북엇국 → **달걀 제거 육개장, 북엇국** **(달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가)** * 땅콩알레르기 영·유아 멸치땅콩볶음 → **땅콩 제거 멸치볶음** **(조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가)**
	* 원인 식품이 부침, 튀김 등의 **반죽**으로 들어가는 경우 → 원인 식품이 들어가지 않은 반죽 사용	* 달걀알레르기 영·유아 반죽: **달걀이 들어가지 않은 반죽**으로 조리 * 밀가루 알레르기 영·유아 반죽: 밀가루 대신 **쌀가루로 반죽**, **쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의**
가공식품 제공 시	* **식품표시사항 확인** → 원인식품이 없는 가공식품 사용	* 달걀 알레르기 영·유아 **달걀이 들어가지 않은 어묵 이용**

※ 식품알레르기 대체식품은 보호자와 협의(동의서 보관)한 내용을 반영하여 적절한 대체식품으로 제공해 주세요.