

(알레르기번호 표시)

- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우  
팔호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 1~2세 1일 영양섭취량 900kcal를 기준으로 420kcal ( $\pm 10\%$ ) 권장/단백질 권장섭취량 20g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

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

| 원산지<br>표시 | 쌀(밥,<br>죽,누룽지) | 식곡기 |     |     |      |     |      | 식육/수산물가공품  |            |            |             |             |                  |             |     | 콩   |     |     | 김치   |       | 수산물         |  |
|-----------|----------------|-----|-----|-----|------|-----|------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|------|-------|-------------|--|
|           |                | 쇠고기 |     |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 생선까스       | 치킨너겟       | 어묵         | 미트볼         | 햄           | 꽃말살              | 너비야니        | 두부  | 콩비지 | 순두부 | 배추  | 고춧가루 | 고등어   | 다랑어<br>(참치) |  |
|           |                | 한우  | 육우  | 젖소  |      |     |      |            |            |            |             |             |                  |             |     |     |     |     |      |       |             |  |
|           | 국내산            | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 명태<br>러시아산 | 닭고기<br>국내산 | 오징어<br>외국산 | 돼지고기<br>국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 명태·외국산<br>꽃게·국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 노르웨이산 | 원양어산        |  |



(만3~5세)

# 10월 유아죽식

☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피  
☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)  
★제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)  
☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)  
☆식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴  
수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우  
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

| 날짜      | 월                                                           | 화                                                                  | 수                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 목                                                       | 금                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 오전간식    | <br>비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고<br>풍긋한 색깔과 은은한 향이 매력적인<br>영양 가득 표고버섯 | <br>비타민 C와 식이섬유가 풍부하고<br>아삭한 식감과<br>쌈을수록 달콤한 맛이 퍼지는<br>가을 제철 과일 단감 | ▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황<br>(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우<br>동일한 식품군으로<br>변경 가능합니다.<br>▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가<br>능하나, 다양한 구성으로 변경 바람<br>니다.<br>▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제<br>공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제<br>공하여 주시길 바랍니다.<br>▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는<br>식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의<br>식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공<br>하여 주시길 바랍니다. | 1<br>요구르트,치즈                                            | 2<br>표고버섯죽                                          |
| 점심      |                                                             |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>감자부추국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 백미밥<br>얼갈이된장찌개⑤⑥<br>돼지불백⑤⑥⑩<br>건새우애호박볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨  |
| 오후간식    |                                                             |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 양배추부침개①④⑤⑥                                              | 파매기①②⑤⑥&우유②                                         |
| 총열량/단백질 |                                                             |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 608.9/30.5                                              | 744.2/31.7                                          |
| 날짜      | 5                                                           | 6                                                                  | 7 ☆저당DAY                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                                       | 9                                                   |
| 오전간식    | <br>개천절 대체휴일                                                | 누룽지죽                                                               | 두부오이죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 닭살애호박죽⑬                                                 | <br>한글날                                             |
| 점심      |                                                             | 기장밥<br>콩비지국⑤⑨<br>간장오리무럭⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                      | 소고기배추저장국⑤⑥<br>숙갓된장국⑤⑥<br>☆치킨너겟①②⑤⑥⑬<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                             | 흑미밥<br>숙주국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨             |                                                     |
| 오후간식    |                                                             | 볶음쌀국수⑤⑥                                                            | 후라이버①②⑤⑥&옥수수차                                                                                                                                                                                                                                                                           | 배⑤⑫                                                     |                                                     |
| 총열량/단백질 |                                                             | 682.8/22.4                                                         | 774.6/26.2                                                                                                                                                                                                                                                                              | 680.9/29                                                |                                                     |
| 날짜      | 12                                                          | 13                                                                 | 14 ☆저염DAY                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                      | 16                                                  |
| 오전간식    | 배추무죽⑤⑥                                                      | 밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨                                                        | 돈육파프리카죽⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                | 요구르트 치즈                                                 | 단호박죽                                                |
| 점심      | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨              | 차조밥<br>채소당면국⑤⑥<br>소고기무조림⑤⑥⑬<br>표고버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨                   | 닭살양배추볶음밥⑤⑥⑬<br>실파장국⑤⑥<br>간장마파두부⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                               | 기장밥<br>돈육배추국⑤⑥⑩<br>사각어묵조림⑤⑥⑬<br>아기멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨        | 백미밥<br>사골국⑩<br>☆미트볼구이⑤⑥⑩⑬⑬<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨        |
| 오후간식    | 샤인머스켓&치즈②                                                   | 찐감자&두유⑤                                                            | 약밥⑤⑥&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                | 라구파스타②⑤⑥⑬⑬⑬⑬                                            | 대만산우유②⑤⑥⑩⑬⑬⑬⑬                                       |
| 총열량/단백질 | 544/21.9                                                    | 641.7/28.2                                                         | 695.3/27.6                                                                                                                                                                                                                                                                              | 708.1/35.2                                              | 616/27.8                                            |
| 날짜      | 19                                                          | 20                                                                 | 21 ☆저염DAY ☆제철DAY                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22                                                      | 23                                                  |
| 오전간식    | 감자표고버섯죽⑤⑥                                                   | 누룽지죽                                                               | 소고기무죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                | 요구르트,치즈                                                 | 들깨죽                                                 |
| 점심      | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                 | 흑미밥<br>백김치국⑤⑥⑨<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑬<br>당근양파볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 돈육짜장미야스②⑤⑥⑩⑬⑬<br>송송<br>표고버섯탕수⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                | 쌀밥<br>소고기미역국<br>돈육잡채<br>과일탕수육<br>배추김치                   | 백미밥<br>북어국⑤⑥<br>오리고기파프리카볶음⑤⑥<br>과일샐러드②⑬<br>배추김치⑨    |
| 오후간식    | 배 &치즈②                                                      | 후리가게주먹밥⑤⑥                                                          | 우유식빵①②⑤⑥&동글레차                                                                                                                                                                                                                                                                           | 바나나⑤⑥                                                   | 찐고구마&두유⑤                                            |
| 총열량/단백질 | 589.4/22.3                                                  | 543.2/21.8                                                         | 736.3/23                                                                                                                                                                                                                                                                                | 692.4/31.6                                              | 739/30.7                                            |
| 날짜      | 26                                                          | 27                                                                 | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                      | 30                                                  |
| 오전간식    | 청경채고구마죽⑤⑥                                                   | 잔멸치죽⑤⑥                                                             | 돈육연근죽⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 두부애호박죽⑤                                                 | 아욱된장죽⑤⑥                                             |
| 점심      | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨             | 수수밥<br>애호박국⑤⑥<br>표고버섯갈비⑤⑥⑬<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨                    | 참치김치볶음밥⑤⑨<br>물만두국①⑤⑥⑩<br>브로콜리나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                               | 기장밥<br>청경채맑은국<br>닭가슴살카레구이<br>②⑤⑥⑬⑬⑬⑬<br>상추겉절이⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>다시마채국⑤⑥<br>목살스테이크⑤⑥⑩⑬<br>파인애플토마토구이⑬<br>배추김치⑨ |
| 오후간식    | 샤인머스켓 &치즈②                                                  | 찐감자&우유⑤                                                            | 우동                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 크림리조토②                                                  | 스트로베리①②⑤⑥&우유②                                       |
| 총열량/단백질 | 672.7/19.2                                                  | 716/26.3                                                           | 619.6/31                                                                                                                                                                                                                                                                                | 666.9/26.6                                              | 711.6/22.3                                          |

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.  
✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳걏

| 원산지<br>표시 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |     |     |     | 쇠고기 |     | 식육/수산물기공품 |            |            |            |            |             |           |             |     |     | 콩   |     |      | 김치  |             | 수산물  |  |
|-----------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-------------|------|--|
|           | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산       | 생선까스       | 치킨너겟       | 어묵         | 미트볼        | 햄           | 꽃말살       | 너비아니        | 두부  | 콩비지 | 순두부 | 배추  | 고춧가루 | 고등어 | 다랑어<br>(참치) |      |  |
|           |              |     |     |     |     |     |           |            |            |            |            |             |           |             |     |     |     |     |      |     |             |      |  |
|           | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산       | 명태<br>러시아산 | 닭고기<br>국내산 | 오징어<br>외국산 | 닭고기<br>국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 명태<br>외국산 | 돼지고기<br>국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 노르웨이산       | 원양어선 |  |



# 10월 대체식단

계란(김시후,원현서)  
토마토,수박(이예나) 갑각류(조개살,원물게살)임준성

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
  - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
  - ☆제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
  - ☆수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
  - ☆식단자문 대체메뉴( )괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우  
괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

| 날짜      | 월                                                         | 화                                                                  | 수                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 목                                                       | 금                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 오전간식    | <br>비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고<br>좋은 맛과 은은한 향이 매력적인<br>영양 가득 표고버섯 | <br>비타민 C와 식이섬유가 풍부하고<br>아삭한 식감과<br>씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는<br>가을 제철 과일 단감 | ▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황<br>(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우<br>동일한 식품군으로<br>변경 가능합니다.<br>▶밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가<br>능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍<br>니다.<br>▶잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제<br>공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제<br>공하여 주시기 바랍니다.<br>▶원산지 및 알레르기번호는 제공되는<br>식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의<br>식품 표시사항을 별도 확인하시어 제<br>공하여 주시기 바랍니다. | 요구르트,치즈                                                 | 표고버섯죽                                                     |
| 점심      |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 수수밥<br>감자부추국⑤⑥<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 백미밥<br>얼갈이된장찌개⑤⑥<br>돼지불백⑤⑥⑩<br>건새우애호박볶음⑤⑥⑨<br>깍두기⑨        |
| 오후간식    |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 양배추부침개①⑤⑥                                               | 파배기①②⑤⑥&우유②                                               |
| 총열량/단백질 |                                                           |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 608.9/30.5                                              | 744.2/31.7                                                |
| 날짜      | 5                                                         | 6                                                                  | 7 ☆저당DAY                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8                                                       | 9                                                         |
| 오전간식    | <br>개천절 대체휴일                                              | 누룽지죽                                                               | 두부오이죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 닭살애호박죽⑬                                                 | <br>한글날                                                   |
| 점심      |                                                           | 기장밥<br>콩비지국⑤⑨<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                     | 소고기배추자장밥⑤⑥<br>숙갓된장국⑤⑥<br>☆치킨너겟①②⑤⑥⑬<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                             | 흑미밥<br>숙주국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨             |                                                           |
| 오후간식    |                                                           | 볶음쌀국수⑤⑥                                                            | 후라이드①②⑤⑥&옥수수차                                                                                                                                                                                                                                                                           | 배⑤⑬                                                     |                                                           |
| 총열량/단백질 |                                                           | 682.8/22.4                                                         | 774.6/26.2                                                                                                                                                                                                                                                                              | 680.9/29                                                |                                                           |
| 날짜      | 12                                                        | 13                                                                 | 14 ☆저염DAY                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15                                                      | 16                                                        |
| 오전간식    | 배추무죽⑤⑥                                                    | 밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨                                                        | 돈육파프리카죽⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                | 요구르트, 치즈                                                | 단호박죽                                                      |
| 점심      | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨            | 차조밥<br>채소당면국⑤⑥<br>소고기무조림⑤⑥⑬<br>표고버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨                   | 닭살양배추볶음밥⑤⑥⑬<br>실파장국⑤⑥<br>간장마파두부⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                               | 기장밥<br>돈육배추국⑤⑥⑩<br>사각어묵조림⑤⑥⑬<br>아기멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨        | 백미밥<br>사골국⑩<br>☆미트볼구이⑤⑥⑩⑬⑭<br>(토마토소스제외)<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식    | 샤인머스켓&치즈②                                                 | 찐감자&두유⑤                                                            | 약밥⑤⑥&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                | 리구파스타②⑤⑥⑬⑭⑯                                             | 대신드림차①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯                                             |
| 총열량/단백질 | 544/21.9                                                  | 641.7/28.2                                                         | 695.3/27.6                                                                                                                                                                                                                                                                              | 708.1/35.2                                              | 616/27.8                                                  |
| 날짜      | 19                                                        | 20                                                                 | 21 ☆저염DAY ☆제철DAY                                                                                                                                                                                                                                                                        | 22                                                      | 23                                                        |
| 오전간식    | 감자표고버섯죽⑤⑥                                                 | 누룽지죽                                                               | 소고기무죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                | 요구르트, 치즈                                                | 들깨죽                                                       |
| 점심      | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨               | 흑미밥<br>백김치국⑤⑥⑨<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑯<br>당근양파볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                 | 돈육짜장미②⑤⑥⑩⑬⑯<br>송능<br>표고버섯탕수⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                  | 쌀밥<br>소고기미역국<br>돈육잡채<br>과일탕수육<br>배추김치                   | 백미밥<br>북어국⑤⑥<br>오리고기파프리카볶음⑤⑥<br>과일샐러드②⑬<br>배추김치⑨          |
| 오후간식    | 배&치즈②                                                     | 후리가게주먹밥⑤⑥                                                          | 우유식빵①②⑤⑥&동글레차                                                                                                                                                                                                                                                                           | 바나나⑤⑥                                                   | 찐고구마&두유⑤                                                  |
| 총열량/단백질 | 589.4/22.3                                                | 543.2/21.8                                                         | 736.3/23                                                                                                                                                                                                                                                                                | 692.4/31.6                                              | 739/30.7                                                  |
| 날짜      | 26                                                        | 27                                                                 | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                      | 30                                                        |
| 오전간식    | 청경채고구마죽⑤⑥                                                 | 잔멸치죽⑤⑥                                                             | 돈육연근죽⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 두부애호박죽⑤                                                 | 아욱된장죽⑤⑥                                                   |
| 점심      | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 수수밥<br>애호박국⑤⑥<br>표고버섯갈비⑤⑥⑬<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨                    | 참치김치볶음밥⑤⑨<br>물만두국①⑤⑥⑩<br>브로콜리나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                               | 기장밥<br>청경채맑은국<br>닭가슴살카레구이<br>②⑤⑥⑬⑭⑯⑰<br>상추겉절이⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>다시마채국⑤⑥<br>목살스테이크⑤⑥⑩⑬⑯<br>파인애플구이⑬<br>배추김치⑨         |
| 오후간식    | 샤인머스켓 &치즈②                                                | 찐감자&우유⑤                                                            | 우동                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 크림리조토②                                                  | 스트로베리①②⑤⑥&우유②                                             |
| 총열량/단백질 | 672.7/19.2                                                | 716/26.3                                                           | 619.6/31                                                                                                                                                                                                                                                                                | 666.9/26.6                                              | 711.6/22.3                                                |

✓ 본 식단은 영양섭취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.

✓ 만 3~5세 1일 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장섭취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳갯

| 원산지<br>표시 | 쌀(밥,<br>죽,누룽지) | 쇠고기 |     |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 식육/수산물가공품 |      |     |            |            | 콩          |                   |             | 김치               |             | 수산물 |      |     |             |
|-----------|----------------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----------|------|-----|------------|------------|------------|-------------------|-------------|------------------|-------------|-----|------|-----|-------------|
|           |                | 한우  | 육우  | 젓소  |      |     |      | 생선까스      | 치킨너겟 | 어묵  | 미트볼        | 햄          | 꽃말살        | 너비아니              | 두부          | 콩비지              | 순두부         | 배추  | 고춧가루 | 고등어 | 다랑어<br>(참치) |
|           |                | 국내산 | 국내산 | 국내산 |      |     |      | 국내산       | 국내산  | 국내산 | 명태<br>러시아산 | 닭고기<br>국내산 | 오징어<br>외국산 | 닭고기국내산<br>돼지고기국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 명태,외국산<br>꽃게,국내산 | 돼지고기<br>국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산         |

## • 생일/견학 식단

- 생일 및 견학 대체 식단으로 시설의 상황에 맞게 아래 계획되어 있는 다섯 가지 식단 중 택 1 하여 사용하시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단을 원내 사정으로 변경하여 사용할 경우 식단 감수 받아 사용하시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단에 사용되는 제철과일의 이름을 구체적으로 작성하여 주시기 바랍니다.

### 생 일 식 단

|      | ①                                              | ②                                               | ③                                            | ④                                             | ⑤                                                     |
|------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 오전간식 | 당일간식                                           | 당일간식                                            | 당일간식                                         | 당일간식                                          | 당일간식                                                  |
| 점 심  | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑧<br>돈육잡채⑤⑥⑧<br>과일샐러드②④<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>두부미역국⑤⑥<br>순살닭강정①⑤⑥⑧⑨<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>돌깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑧<br>버섯잡채⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑧<br>소불고기⑤⑥⑧<br>감자샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북어미역국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑧⑨⑫⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기 |
| 오후간식 | 생일케이크①②③④⑤⑥⑧⑨⑩<br>또는 당일간식                      | 생일케이크①②③④⑤⑥⑧⑨⑩<br>또는 당일간식                       | 생일케이크①②③④⑤⑥⑧⑨⑩<br>또는 당일간식                    | 생일케이크①②③④⑤⑥⑧⑨⑩<br>또는 당일간식                     | 생일케이크①②③④⑤⑥⑧⑨⑩<br>또는 당일간식                             |

### 견 학 식 단

|      | ①                                                 | ②                                                       | ③                                                | ④                                               | ⑤                                                  |
|------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식 | 당일간식                                              | 당일간식                                                    | 당일간식                                             | 당일간식                                            | 당일간식                                               |
| 점 심  | 소고기북쪽음밥⑤⑥⑧<br>닭봉구이⑤⑥⑧<br>깍두기⑨<br>제철과일<br>마시는요구르트② | 잔멸치주먹밥⑤<br>미니돈가스<br>①⑤⑥⑧⑨⑫⑬<br>깍두기⑨<br>제철과일<br>마시는요구르트② | 달걀북쪽음밥①⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑧<br>깍두기⑨<br>제철과일<br>마시는요구르트② | 영양주먹밥⑤<br>치킨너겟①②⑤⑥⑧<br>깍두기⑨<br>제철과일<br>마시는요구르트② | 유부채소북쪽음밥⑤⑥<br>치즈스틱①②⑤⑥<br>깍두기⑨<br>제철과일<br>마시는요구르트② |
| 오후간식 | 당일간식                                              | 당일간식                                                    | 당일간식                                             | 당일간식                                            | 당일간식                                               |

## • 알레르기 대체 식품

### \* 대표적인 알레르기 유발식품 표기 (총 19종) \*

①난류 / ②우유 / ③메밀 / ④땅콩 / ⑤대두 / ⑥밀 / ⑦고통어 / ⑧계 / ⑨새우 / ⑩돼지고기 / ⑪복숭아 / ⑫토마토 / ⑬아황산염 / ⑭호두 / ⑮닭고기 / ⑯쇠고기 / ⑰오징어 / ⑱조개류(굴, 문蛤, 전복 포함) / ⑳잣

| 알레르기 유발 식품              | 식품별 주의사항 및 대체식품                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 난류                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>과자나 케이크 등 기초식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요합니다.</li> <li>대체식품 : 원살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등</li> </ul>                                                         |
| ② 우유                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>식품상 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문가와 상의하여 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿 등에도 함유되어 있으므로 주의가 필요합니다.</li> <li>대체식품 : 두유, 멸치, 두부 등</li> </ul>   |
| ④ 땅콩, ⑥ 호두, ⑯ 잣         | <ul style="list-style-type: none"> <li>소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 견과류 알레르기가 있을 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 보시기 바랍니다.</li> <li>대체식품 : 외관상 비슷한(볶은 콩, 건포도 등)으로 대체하거나 제거식 권장</li> </ul> |
| ⑤ 대두(콩)                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요합니다. (두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름, 콩기름을 이용한 튀김·과자 등)</li> <li>대체식품 : 참치, 치즈, 고통어, 쇠고기, 돼지고기 등</li> </ul>              |
| ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 오징어, ⑱ 조개류 | <ul style="list-style-type: none"> <li>소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 견과류로 육수를 내는 경우도 주의 바랍니다.</li> <li>대체식품 : 쇠고기, 돼지고기, 생선류, 두부, 달걀 등의 단백질 식품</li> </ul>                        |
| ⑮ 닭고기, ⑯ 닭고기, ⑰ 쇠고기     | <ul style="list-style-type: none"> <li>고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있습니다.</li> <li>대체식품 : 생선류, 달걀, 두부 등 철분보충으로 해조류 추가 권장</li> </ul>                                                   |



• 조리 및 배식 시 유의사항

| 음식명                 | 조리법                                                                 | 1-2세 배식                                                                                                                        | 3-5세 배식                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>밥류</b>           |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 잡곡밥                 | · 잡곡량 5% 이내 사용<br>· 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용                             | · 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양<br>· 조, 기장, 수수, 옥미와 같은 부드러운 잡곡 1종류 제공<br>· 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려                            | · 횟수 제한 없음                                                                                                                                                                                       |
| 볶음밥·열밥              | · 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기                                               | · 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>국류</b>           |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 국                   | · 건더기의 크기를 손가락으로 찢먹을 수 있도록 썰기                                       | · 식전에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>주찬류</b>          |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 불고기용 (돈육·우육)        | · 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리                     | · 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 삼고기도 잘린 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리                                                         | · 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공                                                                                                                                                             |
| 닭                   | · 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리                                    | · 반드시 손질 닭고기 제공 (뼈 유인)                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |
| 생선                  | · 가급적 손질 생선 사용                                                      | · 배식 전 생선살만 발라서 제공                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |
| 해물                  | · 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도라면 활용하여 조리<br>· 충분히 익혀서 조리하고 너무 잘게 잘리지 않도록 조질 | · 반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공<br>· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공<br>· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움                                    |                                                                                                                                                                                                  |
| 난류                  | · 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리                                             | · 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·용량과 함께 제공<br>· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공                                                 |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>부찬류</b>          |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 샐러드·쌈채소             | · 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리<br>· 소스는 배식 직전에 비무려서 제공                     | · 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전에 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)                                                                 | · 직접 손으로 밥을 파기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공<br>· 상추는 꼭에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의                                                                                             |
| 나물무침                | · 파지 않도록 간에 유의                                                      | · 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>김치류</b>          |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 배추김치                | · 얇거나 파지 않도록 고춧가루양에 유의 (만1-2세는 백김치 고려)                              | · 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음<br>· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 깍두기                 |                                                                     | · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |
| <b>면류 / 떡류 / 전류</b> |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 국수·잡채               | · 면을 충분히 익혀서 조리                                                     | · 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 찢먹을 수 있도록 배식                                                                                   | · 포크로 면이 뜯히도록 지도·배려                                                                                                                                                                              |
| 떡                   | · 먹기좋은 알량알량한 상태 확인 (굳어짐 않도록 주의)                                     | · 떡용 제외<br>· 전통 식품 제공 등의 사유로 제공 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능<br>· 분말, 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 경우에 한하여 식단 제공 가능 (단, 증빙 서류 확인 필요) | · 떡용 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 먹을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>· 꼭이 깨지 않도록 물·용량과 함께 제공<br>· 떡 제공의 경우 제공 시점에 주의 사항 안내 |
| 전                   | · 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리                                     | · 3x3cm 정도의 크기로 제공                                                                                                             | · 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공                                                                                                                                                                       |
| <b>기타</b>           |                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| 견과류·콩류·옥수수          | · 콩조림 등은 불량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리                                    | · 만 1-2세는 제공하지 않음(삼립주의)<br>· 옥수수는 찢어 으면 형태 또는 잘게 잘린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음                                               | · 알레르기 평가 확인 후 제공<br>· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공                                                                                                                                                    |
| 표면이 미끄러운 음식         | · 예추리알은 꼭 익혀서 조리<br>· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리                         | · 예추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공<br>· 씹어 삼키도록 지도                                                        |                                                                                                                                                                                                  |
| 포도                  | · 생과일 반드시 소독 및 세척하여 조리                                              | · 열처리 후 주면 알레르기를 발해서 먹을 경우 기도를 먹을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도                                                              |                                                                                                                                                                                                  |
| 파인애플                | · 생과일 반드시 소독 및 세척하여 조리                                              | · 브로콜리이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 발아역지 않게 지도                                        |                                                                                                                                                                                                  |
| 파먹는요구르트·컵에주는음료      | · 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공                                               | · 섞지 않고 또는 골라게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>· 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함                           |                                                                                                                                                                                                  |
| 고구마·백설기·강력분으로 만든 빵  |                                                                     | · 용량과 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 꼭이 깨는 경우가 있으므로 주의<br>· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요                                     |                                                                                                                                                                                                  |
| 소세지                 | · 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |

