

A cartoon illustration of a carrot character. The carrot is orange with a smiling face, wearing a white chef's hat with green leaves, a white apron with a green 'G' logo, and holding a small black microphone in its right hand.

원산지	쌀, 잡쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한돈	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	
표시	식육·어육가공품													
	치킨너겟(생일식단)			떡갈비		햄(샌드위치용)			돈까스		어묵합바/불어묵/어묵			
	닭고기:국내산			쇠고기:호주산 / 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산			돼지고기:국내산		연육일경우제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣													

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



7 월 식단표

(야간연장형 만1~2세)



날짜	[7월 제철식품]		1(수)	2(목)	3(금)
저녁	▶ 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 애호박, 오이, 느타리버섯, 근대, 취나물, 무, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 임연수		백미밥 미역국5,6 닭살채소볶음5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 안매운돈육김치찌개5,6,9,10 달걀말이1,5,6 가지볶음5,6 깍두기9	백미밥 황태국5,6 쇠고기버섯조림5,6,16 근대나물5,6 배추김치9
열량(kcal)			220	236	231
단백질(g)			9	12	15
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
저녁	쇠고기짜장라이스 2,5,6,10,15,16 유부국5,6 숙주나물5,6 배추김치9 (+바나나)	기장밥 청경채된장국5,6 가자미조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 돈육감자국5,6,10 팽이버섯전1,5,6 어묵조림5,6 배추김치9	수수밥 쇠고기샤브국5,6,16 두부양념조림5,6 무생채5,6 배추김치9	백미밥 닭살당면국5,6,15 돈육브로콜리볶음5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9
열량(kcal)	269	222	233	254	250
단백질(g)	10	11	8	14	14
날짜	13(월)	14(화)	15(수)-초복-	16(목)	17(금)-제헌절-
저녁	간장제육비빔밥5,6,10 배추된장국5,6 애호박나물5,6 깍두기9 (+요구르트2)	차조밥 묵국5,6 메추리알채볶음1,5,6,12 멸치조림5,6 배추김치9	백미밥 온도토리묵국5,6 닭살데리야끼조림5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	기장밥 수제빻국5,6 소갈비찜5,6,16 열무나물5,6 배추김치9	
열량(kcal)	258	245	213	248	
단백질(g)	10	10	12	8	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
저녁	닭살양파볶음밥5,6,15 얼갈이된장국5,6 새송이버섯나물5,6 깍두기9 (+사과)	흑미밥 쇠고기근대국5,6,16 두부구이&양념장5,6 오이사와무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육장조림5,6,10 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 버섯들깨국5,6 파프리카달걀찜1,5,6 감자채볶음5,6 배추김치9	백미밥 두부미소장국5,6 고등어구이5,6,7 시금치나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	259	228	219	233	218
단백질(g)	11	10	11	10	10
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
저녁	안매운마파두부덮밥5,6 애호박맑은국5,6 배추나물5,6 깍두기9 (+요구르트2)	수수밥 콩나물국5,6 돈육참스테이크5,6,10,12,16,18 아욱된장무침5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기탕국5,6,16 새우살버터구이2,5,6,9 버섯나물5,6 배추김치9	차조밥 어묵국5,6 닭살고구마조림5,6,15 가지볶음5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기된장찌개5,6,16 치즈오믈렛1,2,5,6 청포묵김무침5,6 배추김치9
열량(kcal)	245	223	237	234	246
단백질(g)	8	10	13	12	9

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한돈	국내산	국내산
	수산물					식육·어육가공품				
	명태·동태		고등어			어묵				
	러시아산		국내산			연육일경우제외				

알레르기
 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ㉔젓



(야간연장형 만3~5세)



원 산 지 표 시	쌀, 잡쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한돈	국내산	국내산
	수산물					식육·어육가공품				
	명태·동태			고등어			어묵			
	러시아산			국내산			연육일경우제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣									

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만 3~5세	• 양주시 어린이급식관리지원센터는 “2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침”에 따라 식단 작성 • 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ 아동복지시설: 매월 6일~11일 ■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 ※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr ■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) ※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)	
	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
	국	채소국 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등 고깃국 소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
	주반찬	육류 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등 어류 삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
	부반찬	오이, 애호박, चु키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등
	김치	열갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등
	견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체
	우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치9(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치9를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치9(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅자어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

- ※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
- ※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. (외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)
- ※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
- ※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]