

# 《 식단이용 안내사항 》

## ■ 영양섭취기준

| 연령 / 구분    | 만 1~2세 | 만 3~5세 |
|------------|--------|--------|
| 총 열량(kcal) | 900    | 1,400  |
| 단백질(g)     | 20     | 25     |

• 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

## ■ 식단 변경 안내

식단

감수

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

감수가  
필요하지 않은  
경우

- 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
- 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**

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)

대체

가능

식품

밥

밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.

국

채소국  
고깃국

호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등  
소고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태국, 어묵국, 오징어국 등

주반찬

육류  
어류

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등  
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) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩<br>※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)] |
| 수산물           | ①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뽕장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(명게) ⑱방어 ⑳전복 ㉑부세                                                                        |
| 식육·어육<br>가공식품 | 동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈가스, 생선가스 등                                                                                   |

| ♥생일식단♥                                          |                                                  |                                                 | ♥견학식단♥                               |                                     |                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| 과일(사과)<br>or당일오전간식                              | 과일(바나나)<br>or당일오전간식                              | 과일(사과)<br>or당일오전간식                              | 과일(바나나)<br>or당일오전간식                  | 과일(사과)<br>or당일오전간식                  | 과일(바나나)<br>or당일오전간식                          |
| 백미밥<br>미역국5,6<br>치킨너겟1,5,6,15<br>잡채5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>돼지갈비찜5,6,10<br>당평채5,6<br>배추김치9 | 김밥1,5,6,10,15<br>과일(배)<br>과일주스(사과주스) | 달걀볶음밥1,5,6<br>과일(바나나)<br>과일주스(포도주스) | 쇠고기채소주먹밥<br>5,6,16<br>치킨너겟1,5,6,15<br>과일(사과) |
| 생일케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2                       | 생일케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2                        | 생일케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2                       | 유제품(우유)2<br>or당일오후간식                 | 유제품(우유)2<br>or당일오후간식                | 유제품(우유)2<br>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. (예: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 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 (예: 햄 돼지고기:국내산)]

| 날짜       |  | 1(목)                                                                              |  |                                                               | 2(금)                                                |                                                                                                       | 3(토)-개천절-                                                                           |                                                                      |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|--|
| 오전간식     |  | 브로콜리스프2,5,6,15,16                                                                 |  |                                                               | 샤인머스켓                                               |                                                                                                       |  |                                                                      |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
| 점심       |  | 수수밥<br>감자국5,6<br>돈육사대조림5,6,10<br>청경채나물5,6<br>배추김치9                                |  |                                                               | 백미밥<br>시금치된장국5,6<br>훈제오리양파구이5,6<br>오이무침5,6<br>배추김치9 |                                                                                                       |                                                                                     |                                                                      |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
| 오후간식     |  | 어묵핫바1,2,5,6                                                                       |  |                                                               | 잔멸치주먹밥5,6/우유2                                       |                                                                                                       |                                                                                     |                                                                      |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
| 열량(kcal) |  | 609                                                                               |  |                                                               | 711                                                 |                                                                                                       |                                                                                     |                                                                      |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
| 단백질(g)   |  | 33                                                                                |  |                                                               | 26                                                  |                                                                                                       |                                                                                     |                                                                      |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
| 날짜       |  | 5(월)-대체휴일-                                                                        |  | 6(화)                                                          |                                                     | 7(수)                                                                                                  |                                                                                     | 8(목)                                                                 |  | 9(금)-한글날-                                                                           |  | 10(토)                                                |  |
| 오전간식     |  |  |  | 두부양파죽5,6                                                      |                                                     | 배                                                                                                     |                                                                                     | 닭살김죽5,6,15                                                           |  |  |  | 사과 / 우유2                                             |  |
| 점심       |  |                                                                                   |  | 차조밥<br>유부장국5,6<br>닭살양배추볶음5,6,15<br>청포묵김무침5,6<br>깍두기9          |                                                     | 쇠고기짜장라이스<br>2,5,6,12,16,18<br>팥이맑은국5,6<br>찜만두5,6,10<br>배추김치9<br>(+사과주스)                               |                                                                                     | 흑미밥<br>아욱된장국5,6<br>들기름두부구이5,6<br>잔멸치조림5,6<br>배추김치9                   |  |                                                                                     |  | 잔치국수5,6<br>배추김치9                                     |  |
| 오후간식     |  |                                                                                   |  | 삼색수제비5,6                                                      |                                                     | 찐고구마 / 우유2                                                                                            |                                                                                     | 햄치즈샌드위치<br>1,2,5,6,10,15,16                                          |  |                                                                                     |  |                                                      |  |
| 열량(kcal) |  |                                                                                   |  | 619                                                           |                                                     | 666                                                                                                   |                                                                                     | 611                                                                  |  |                                                                                     |  | 398                                                  |  |
| 단백질(g)   |  | 26                                                                                |  | 18                                                            |                                                     | 27                                                                                                    |                                                                                     |                                                                      |  | 13                                                                                  |  |                                                      |  |
| 날짜       |  | 12(월)                                                                             |  | 13(화)                                                         |                                                     | 14(수)                                                                                                 |                                                                                     | 15(목)                                                                |  | 16(금)                                                                               |  | 17(토)                                                |  |
| 오전간식     |  | 샤인머스켓                                                                             |  | 두부감자죽5,6                                                      |                                                     | 바나나                                                                                                   |                                                                                     | 삼색채소죽5,6                                                             |  | 샤인머스켓                                                                               |  | 글 / 우유2                                              |  |
| 점심       |  | 백미밥<br>무채된장국5,6<br>쇠고기브로콜리볶음5,6,16<br>상추무침5,6<br>배추김치9                            |  | 수수밥<br>맑은콩나물국5,6<br>고등어양념조림5,6,7<br>배추나물5,6<br>깍두기9           |                                                     | 백미밥<br>미소장국5,6<br>함박스테이크&소스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>양상추사과샐러드<br>&드레싱1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+요구르트2) |                                                                                     | 기장밥<br>닭곰탕5,6,15<br>사각어묵볶음5,6<br>애호박나물5,6<br>배추김치9<br>*도담&아람:견학식(김밥) |  | 백미밥<br>두부된장국5,6<br>돈육감자조림5,6,10<br>시금치나물5,6<br>배추김치9                                |  | 오므라이스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>부추맑은국5,6<br>배추김치9 |  |
| 오후간식     |  | 모닝빵1,2,5,6/우유2                                                                    |  | 삶은달걀1/보리차                                                     |                                                     | 단호박꿀찜 / 우유2                                                                                           |                                                                                     | 토마토스파게티<br>2,5,6,12,15,16,18                                         |  | 다진유부주먹밥5,6/우유2                                                                      |  |                                                      |  |
| 열량(kcal) |  | 642                                                                               |  | 607                                                           |                                                     | 644                                                                                                   |                                                                                     | 619                                                                  |  | 712                                                                                 |  | 493                                                  |  |
| 단백질(g)   |  | 21                                                                                |  | 27                                                            |                                                     | 23                                                                                                    |                                                                                     | 23                                                                   |  | 30                                                                                  |  | 18                                                   |  |
| 날짜       |  | 19(월)                                                                             |  | 20(화)                                                         |                                                     | 21(수)-국없는날-                                                                                           |                                                                                     | 22(목)                                                                |  | 23(금)                                                                               |  | 24(토)                                                |  |
| 오전간식     |  | 배                                                                                 |  | 쇠고기배추죽5,6,16                                                  |                                                     | 사과                                                                                                    |                                                                                     | 미역죽5,6                                                               |  | 배                                                                                   |  | 배 / 우유2                                              |  |
| 점심       |  | 백미밥<br>미역국5,6<br>목살소금구이5,6,10<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9                                |  | 차조밥<br>애호박맑은국5,6<br>순살찜닭5,6,15<br>근대나물무침5,6<br>깍두기9           |                                                     | 돈육마파두부덮밥5,6,10<br>채소튀김5,6<br>양배추마요샐러드1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+사과주스)                                      |                                                                                     | 수수밥<br>배추된장국5,6<br>소시지파프리카볶음<br>5,6,10,15,16,18<br>연근조림5,6<br>깍두기9   |  | 백미밥<br>쇠고기루트국5,6,16<br>달걀말이1,5,6<br>깻잎순나물5,6<br>배추김치9<br>*도담&아람:현장식(돈까스)            |  | 돈육채소볶음밥<br>5,6,10<br>배추김치9                           |  |
| 오후간식     |  | 프렌치토스트1,2,5,6/우유2                                                                 |  | 간장비빔국수5,6                                                     |                                                     | 시리얼5,6/우유2                                                                                            |                                                                                     | 고구마범벅2                                                               |  | 후레쉬번1,2,5,6/우유2                                                                     |  |                                                      |  |
| 열량(kcal) |  | 691                                                                               |  | 611                                                           |                                                     | 752                                                                                                   |                                                                                     | 616                                                                  |  | 687                                                                                 |  | 417                                                  |  |
| 단백질(g)   |  | 26                                                                                |  | 28                                                            |                                                     | 17                                                                                                    |                                                                                     | 17                                                                   |  | 24                                                                                  |  | 17                                                   |  |
| 날짜       |  | 26(월)                                                                             |  | 27(화)♥세계의맛♥                                                   |                                                     | 28(수)                                                                                                 |                                                                                     | 29(목)                                                                |  | 30(금)                                                                               |  | 31(토)                                                |  |
| 오전간식     |  | 샤인머스켓                                                                             |  | 애호박죽5,6                                                       |                                                     | 배                                                                                                     |                                                                                     | 노른자죽주죽1,5,6                                                          |  | 샤인머스켓                                                                               |  | 사과 / 우유2                                             |  |
| 점심       |  | 백미밥<br>북엇국5,6<br>닭살당근볶음5,6,15<br>열갈이된장무침5,6<br>깍두기9                               |  | 기장밥<br>버섯된장국5,6<br>난지원스5,6,10,12,15,16,18<br>숙주나물5,6<br>배추김치9 |                                                     | 다진쇠고기우육볶음5,6,16<br>우동국물5,6<br>부추전1,5,6<br>배추김치9<br>(+요구르트2)                                           |                                                                                     | 차조밥<br>근대된장국5,6<br>임연수구이5,6<br>무배생채5,6<br>배추김치9                      |  | 백미밥<br>순두부찌개1,5,6<br>안매운제육볶음5,6,10<br>브로콜리참깨무침5,6<br>배추김치9<br>*아름반 졸업여행(현장식)        |  | 잡채덮밥5,6,10<br>실파장국5,6<br>배추김치9                       |  |
| 오후간식     |  | 카스테라1,2,5,6/우유2                                                                   |  | 스크램블에그1,2,5,6                                                 |                                                     | 찜감자 / 우유2                                                                                             |                                                                                     | 미니카레우동2,5,6,12,16,18                                                 |  | 채소주먹밥5,6/우유2                                                                        |  |                                                      |  |
| 열량(kcal) |  | 662                                                                               |  | 623                                                           |                                                     | 718                                                                                                   |                                                                                     | 635                                                                  |  | 704                                                                                 |  | 456                                                  |  |
| 단백질(g)   |  | 31                                                                                |  | 20                                                            |                                                     | 25                                                                                                    |                                                                                     | 22                                                                   |  | 27                                                                                  |  | 18                                                   |  |

|                       |                                                                                                                                                                   |     |                   |          |                   |        |                  |       |                  |            |         |          |     |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------|----------|-------------------|--------|------------------|-------|------------------|------------|---------|----------|-----|--|
| 원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 쌀, 찰쌀, 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 |  |
|                       | 식육·어육가공품                                                                                                                                                          |     |                   |          |                   |        |                  |       |                  |            |         |          |     |  |
|                       | 치킨너겟(생일식단)                                                                                                                                                        |     |                   | 햄(샌드위치용) |                   | 함박스테이크 |                  | 소시지   |                  | 완자전(난자완사용) |         | 어묵·핫바/어묵 |     |  |
|                       | 닭고기: 국내산                                                                                                                                                          |     | 돼지고기: 국산 / 닭고기:국산 |          | 쇠고기:외국산 / 돼지고기:국산 |        | 돼지고기:국산 / 닭고기:국산 |       | 돼지고기:국산 / 두부:외국산 |            | 연육결빙주제외 |          |     |  |
| 알레르기<br>유발식품          | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲젓<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |     |                   |          |                   |        |                  |       |                  |            |         |          |     |  |

| 날짜       |  | 1(목)                                                               |  | 2(금)                                                                    |  | 3(토)-개천절-                                                                                             |  |
|----------|--|--------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식     |  | 브로콜리스프2,5,6,15,16                                                  |  | 샤인머스켓                                                                   |  |                                                                                                       |  |
| 점심       |  | 수수밥<br>감장국5,6<br>돈육사태조림5,6,10<br>청경채나물5,6<br>배추김치9                 |  | 백미밥<br>시금치된장국5,6<br>훈제오리양파구이5,6<br>오이무침5,6<br>배추김치9                     |  |                                                                                                       |  |
| 오후간식     |  | 어묵핫바1,2,5,6                                                        |  | 잔멸치주먹밥5,6/우유2                                                           |  |                                                                                                       |  |
| 열량(kcal) |  | 396                                                                |  | 462                                                                     |  |                                                                                                       |  |
| 단백질(g)   |  | 21                                                                 |  | 17                                                                      |  |                                                                                                       |  |
| 날짜       |  | 5(월)-대체휴일-                                                         |  | 6(화)                                                                    |  | 7(수)                                                                                                  |  |
| 오전간식     |  | 두부양파죽5,6                                                           |  | 배                                                                       |  | 닭살김죽5,6,15                                                                                            |  |
| 점심       |  | <br>차조밥<br>유부장국5,6<br>닭살양배추볶음5,6,15<br>청포묵김무침5,6<br>깍두기9           |  | 쇠고기짜장라이스<br>2,5,6,12,16,18<br>팽이맑은국5,6<br>찜만두5,6,10<br>배추김치9<br>(+사과주스) |  | 흑미밥<br>아욱된장국5,6<br>들기름두부구이5,6<br>잔멸치조림5,6<br>배추김치9                                                    |  |
| 오후간식     |  | 삼색수제비5,6                                                           |  | 찜고구마 / 우유2                                                              |  | 햄치즈샌드위치<br>1,2,5,6,10,15,16                                                                           |  |
| 열량(kcal) |  | 402                                                                |  | 433                                                                     |  | 397                                                                                                   |  |
| 단백질(g)   |  | 17                                                                 |  | 12                                                                      |  | 18                                                                                                    |  |
| 날짜       |  | 12(월)                                                              |  | 13(화)                                                                   |  | 14(수)                                                                                                 |  |
| 오전간식     |  | 샤인머스켓                                                              |  | 두부감자죽5,6                                                                |  | 바나나                                                                                                   |  |
| 점심       |  | 백미밥<br>무채된장국5,6<br>쇠고기브로콜리볶음5,6,16<br>상추무침5,6<br>배추김치9             |  | 수수밥<br>맑은콩나물국5,6<br>고등어양념조림5,6,7<br>배추나물5,6<br>깍두기9                     |  | 백미밥<br>미소장국5,6<br>항박스테이크&소스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>양상추사과샐러드<br>&드레싱1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+요구르트2) |  |
| 오후간식     |  | 모닝빵1,2,5,6/우유2                                                     |  | 삶은달걀1/보리차                                                               |  | 단호박곶짐 / 우유2                                                                                           |  |
| 열량(kcal) |  | 417                                                                |  | 395                                                                     |  | 418                                                                                                   |  |
| 단백질(g)   |  | 14                                                                 |  | 18                                                                      |  | 15                                                                                                    |  |
| 날짜       |  | 19(월)                                                              |  | 20(화)                                                                   |  | 21(수)-국없는날-                                                                                           |  |
| 오전간식     |  | 배                                                                  |  | 쇠고기배추죽5,6,16                                                            |  | 사과                                                                                                    |  |
| 점심       |  | 백미밥<br>미역국5,6<br>목살소금구이5,6,10<br>콩나물무침5,6<br>배추김치9                 |  | 차조밥<br>애호박맑은국5,6<br>순살찜닭5,6,15<br>근대나물무침5,6<br>깍두기9                     |  | 돈육마파두부덮밥5,6,10<br>채소튀김5,6<br>양배추마요샐러드1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+사과주스)                                      |  |
| 오후간식     |  | 프렌치토스트1,2,5,6/우유2                                                  |  | 간장비빔국수5,6                                                               |  | 시리얼5,6/우유2                                                                                            |  |
| 열량(kcal) |  | 449                                                                |  | 397                                                                     |  | 489                                                                                                   |  |
| 단백질(g)   |  | 17                                                                 |  | 18                                                                      |  | 11                                                                                                    |  |
| 날짜       |  | 26(월)                                                              |  | 27(화)♥세계의맛♥                                                             |  | 28(수)                                                                                                 |  |
| 오전간식     |  | 샤인머스켓                                                              |  | 애호박죽5,6                                                                 |  | 배                                                                                                     |  |
| 점심       |  | 백미밥<br>복어국5,6<br>닭살당근볶음5,6,15<br>얼갈이된장무침5,6<br>깍두기9                |  | 기장밥<br>버섯된장국5,6<br>난자완스5,6,10,12,15,16,18<br>숙주나물5,6<br>배추김치9           |  | 다진쇠고기우렁볶음밥5,6,16<br>우동국물5,6<br>부추전1,5,6<br>배추김치9<br>(+요구르트2)                                          |  |
| 오후간식     |  | 카스테라1,2,5,6/우유2                                                    |  | 스크램블에그1,2,5,6                                                           |  | 찜감자 / 우유2                                                                                             |  |
| 열량(kcal) |  | 430                                                                |  | 405                                                                     |  | 466                                                                                                   |  |
| 단백질(g)   |  | 20                                                                 |  | 13                                                                      |  | 17                                                                                                    |  |
| 날짜       |  | 29(목)                                                              |  | 30(금)                                                                   |  | 31(토)                                                                                                 |  |
| 오전간식     |  | 노른자죽주먹1,5,6                                                        |  | 샤인머스켓                                                                   |  | 사과 / 우유2                                                                                              |  |
| 점심       |  | 수수밥<br>배추된장국5,6<br>소시지파프리카볶음<br>5,6,10,15,16,18<br>연근조림5,6<br>깍두기9 |  | 백미밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>달걀말이1,5,6<br>깻잎순나물5,6<br>배추김치9                    |  | 돈육채소볶음밥<br>5,6,10<br>배추김치9                                                                            |  |
| 오후간식     |  | 고구마범벅2                                                             |  | 후래쉬번1,2,5,6/우유2                                                         |  |                                                                                                       |  |
| 열량(kcal) |  | 400                                                                |  | 447                                                                     |  | 271                                                                                                   |  |
| 단백질(g)   |  | 11                                                                 |  | 16                                                                      |  | 11                                                                                                    |  |
| 날짜       |  | 29(목)                                                              |  | 30(금)                                                                   |  | 31(토)                                                                                                 |  |
| 오전간식     |  | 노른자죽주먹1,5,6                                                        |  | 샤인머스켓                                                                   |  | 사과 / 우유2                                                                                              |  |
| 점심       |  | 차조밥<br>근대된장국5,6<br>임연수구이5,6<br>무배생채5,6<br>배추김치9                    |  | 백미밥<br>순두부찌개1,5,6<br>안매운제육볶음5,6,10<br>브로콜리참깨무침5,6<br>배추김치9              |  | 잡채덮밥5,6,10<br>실파장국5,6<br>배추김치9                                                                        |  |
| 오후간식     |  | 미니카레우동2,5,6,12,16,18                                               |  | 채소주먹밥5,6/우유2                                                            |  |                                                                                                       |  |
| 열량(kcal) |  | 413                                                                |  | 458                                                                     |  | 296                                                                                                   |  |
| 단백질(g)   |  | 14                                                                 |  | 18                                                                      |  | 12                                                                                                    |  |

|        |                                                                                                |     |                   |          |                   |        |                  |       |                  |            |         |          |     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------|----------|-------------------|--------|------------------|-------|------------------|------------|---------|----------|-----|
| 원산지 표시 | 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 |
|        | 식육·어육가공품                                                                                       |     |                   |          |                   |        |                  |       |                  |            |         |          |     |
|        | 치킨너겟(생일식단)                                                                                     |     |                   | 햄(샌드위치용) |                   | 함박스테이크 |                  | 소시지   |                  | 완자전(난자완소용) |         | 어묵·햇바/어묵 |     |
|        | 닭고기: 국내산                                                                                       |     | 돼지고기: 국산 / 닭고기:국산 |          | 쇠고기:외국산 / 돼지고기:국산 |        | 돼지고기:국산 / 닭고기:국산 |       | 돼지고기:국산 / 두부:외국산 |            | 연육결빙주제외 |          |     |
| 알레르기   | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲자 |     |                   |          |                   |        |                  |       |                  |            |         |          |     |



# 10월 식단표

(야간연장형 만3~5세)



| 날짜       | [10월 제철식품]                                                                                   |                                                       |                                                                      | 1(목)                                                 | 2(금)                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 저녁       | ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추<br>얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배<br>굴, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래 |                                                       |                                                                      | 수수밥<br>청경채된장국5,6<br>당면쇠불고기5,6,16<br>감자볶음5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>황태국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>시금치나물5,6<br>배추김치9                                  |
| 열량(kcal) |                                                                                              |                                                       |                                                                      | 405                                                  | 331                                                                                 |
| 단백질(g)   |                                                                                              |                                                       |                                                                      | 15                                                   | 16                                                                                  |
| 날짜       | 5(월)-대체휴일-                                                                                   | 6(화)                                                  | 7(수)                                                                 | 8(목)                                                 | 9(금)-한글날-                                                                           |
| 저녁       |             | 차조밥<br>닭살뚝국5,6,15<br>미트볼조림5,6,10,16<br>김구이5<br>깍두기9   | 김밥1,5,6,10,15<br>배<br>사과주스                                           | 흑미밥<br>두부맑은국5,6<br>치즈달걀말이1,2,5,6<br>아욱나물5,6<br>배추김치9 |  |
| 열량(kcal) |                                                                                              | 361                                                   | 609                                                                  | 339                                                  |                                                                                     |
| 단백질(g)   |                                                                                              | 15                                                    | 17                                                                   | 15                                                   |                                                                                     |
| 날짜       | 12(월)                                                                                        | 13(화)                                                 | 14(수)                                                                | 15(목)                                                | 16(금)                                                                               |
| 저녁       | 양지칼국수5,6,16<br>추가밥<br>브로콜리콘샬레2,5,6<br>배추김치9<br>(+굴)                                          | 수수밥<br>배추된장국5,6<br>고등어구이5,6,7<br>콩나물무침5,6<br>깍두기9     | 백미밥<br>시금치국5,6<br>돈육양파볶음5,6,10<br>무생채5,6<br>배추김치9                    | 기장밥<br>애호박된장국5,6<br>닭갈비5,6,15<br>버섯나물5,6<br>배추김치9    | 백미밥<br>감자맑은국5,6<br>두부데리야끼구이<br>5,6,12,15,16,18<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9                 |
| 열량(kcal) | 491                                                                                          | 315                                                   | 313                                                                  | 312                                                  | 327                                                                                 |
| 단백질(g)   | 14                                                                                           | 15                                                    | 14                                                                   | 15                                                   | 14                                                                                  |
| 날짜       | 19(월)                                                                                        | 20(화)                                                 | 21(수)                                                                | 22(목)                                                | 23(금)                                                                               |
| 저녁       | 카레라이스2,5,6,12,16,18<br>미소장국5,6<br>달걀후라이1,5<br>배추김치9<br>(+요구르트2)                              | 차조밥<br>근대된장국5,6<br>돈육콩나물볶고기5,6,10<br>애호박볶음5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>복쌈국5,6<br>닭다리살스테이크<br>5,6,10,12,16,15,18<br>양배추나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>두부맑은국5,6<br>쇠고기채소볶음5,6,16<br>고구마조림5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>달걀찜국1,5,6<br>돈까스&소스<br>1,5,6,10,12,16,18<br>무나물5,6<br>배추김치9                  |
| 열량(kcal) | 384                                                                                          | 340                                                   | 372                                                                  | 460                                                  | 445                                                                                 |
| 단백질(g)   | 11                                                                                           | 14                                                    | 21                                                                   | 18                                                   | 17                                                                                  |
| 날짜       | 26(월)                                                                                        | 27(화)                                                 | 28(수)                                                                | 29(목)                                                | 30(금)                                                                               |
| 저녁       | 치킨마요덮밥<br>5,6,12,16,15,18<br>얼갈이된장국5,6<br>멸치볶음5,6<br>깍두기9<br>(+배)                            | 기장밥<br>미역국5,6<br>두부양념조림5,6<br>느타리버섯나물5,6<br>배추김치9     | 백미밥<br>숙주된장국5,6<br>쇠고기부추볶음5,6,16<br>우엉조림5,6<br>배추김치9                 | 차조밥<br>무찜국5,6<br>임연수조림5,6<br>근대나물5,6<br>배추김치9        | 백미밥<br>순살감자탕5,6,10<br>스크램블에그1,5<br>김자반5,6<br>배추김치9                                  |
| 열량(kcal) | 413                                                                                          | 312                                                   | 333                                                                  | 396                                                  | 400                                                                                 |
| 단백질(g)   | 18                                                                                           | 11                                                    | 15                                                                   | 19                                                   | 17                                                                                  |

| 원산지표시 | 쌀, 잡쌀, 흑미, 현미 |     |     | 콩        | 배추김치               |      | 육류       |      |         |      |
|-------|---------------|-----|-----|----------|--------------------|------|----------|------|---------|------|
|       | 밥             | 죽   | 누룽지 | 두부,비지    | 배추                 | 고춧가루 | 쇠고기      | 돼지고기 | 닭고기     | 오리고기 |
|       | 국내산           | 국내산 | 국내산 | 국내산      | 국내산                | 국내산  | 국내산      | 국내산  | 국내산     | 국내산  |
|       | 수산물           |     |     | 식육·어육가공품 |                    |      |          |      |         |      |
|       | 명태·동태         | 고등어 | 오징어 | 돈까스      | 미트볼                |      | 치킨(치킨마요) |      | 어묵      |      |
|       | 러시아산          | 국내산 | 국내산 | 돼지고기:국내산 | 돼지고기:국내산 / 쇠고기:국내산 |      | 닭고기: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) ⑳쫄면  
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 날짜       | [10월 제철식품]                                                                                   |                                                       |                                                                      | 1(목)                                                 | 2(금)                                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 저녁       | ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추<br>얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배<br>굴, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래 |                                                       |                                                                      | 수수밥<br>청경채된장국5,6<br>당면쇠불고기5,6,16<br>감자볶음5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>황태국5,6<br>메추리알장조림1,5,6<br>시금치나물5,6<br>배추김치9                                  |
| 열량(kcal) |             |                                                       |                                                                      | 263                                                  | 215                                                                                 |
| 단백질(g)   |                                                                                              |                                                       |                                                                      | 10                                                   | 10                                                                                  |
| 날짜       | 5(월)-대체육일-                                                                                   | 6(화)                                                  | 7(수)                                                                 | 8(목)                                                 | 9(금)-한글날-                                                                           |
| 저녁       |             | 차조밥<br>닭살뚝국5,6,15<br>미트볼조림5,6,10,16<br>김구이5<br>깍두기9   | 김밥1,5,6,10,15<br>배<br>사과주스                                           | 흑미밥<br>두부맑은국5,6<br>치즈달걀말이1,2,5,6<br>아욱나물5,6<br>배추김치9 |  |
| 열량(kcal) |                                                                                              | 235                                                   | 396                                                                  | 221                                                  |                                                                                     |
| 단백질(g)   |                                                                                              | 9                                                     | 11                                                                   | 10                                                   |                                                                                     |
| 날짜       | 12(월)                                                                                        | 13(화)                                                 | 14(수)                                                                | 15(목)                                                | 16(금)                                                                               |
| 저녁       | 양지칼국수5,6,16<br>추가밥<br>브로콜리콘샐러드1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+굴)                                       | 수수밥<br>배추된장국5,6<br>고등어구이5,6,7<br>콩나물무침5,6<br>깍두기9     | 백미밥<br>시금치국5,6<br>돈육양파볶음5,6,10<br>무생채5,6<br>배추김치9                    | 기장밥<br>애호박된장국5,6<br>닭갈비5,6,15<br>버섯나물5,6<br>배추김치9    | 백미밥<br>감자맑은국5,6<br>두부데리야끼구이<br>5,6,12,15,16,18<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9                 |
| 열량(kcal) | 320                                                                                          | 205                                                   | 203                                                                  | 203                                                  | 213                                                                                 |
| 단백질(g)   | 9                                                                                            | 10                                                    | 9                                                                    | 10                                                   | 9                                                                                   |
| 날짜       | 19(월)                                                                                        | 20(화)                                                 | 21(수)                                                                | 22(목)                                                | 23(금)                                                                               |
| 저녁       | 카레라이스2,5,6,12,16,18<br>미소장국5,6<br>달걀후라이1,5<br>배추김치9<br>(+요구르트2)                              | 차조밥<br>근대된장국5,6<br>돈육콩나물불고기5,6,10<br>애호박볶음5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>복쌈국5,6<br>닭다리살스테이크<br>5,6,10,12,16,15,18<br>양배추나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>두부맑은국5,6<br>쇠고기채소볶음5,6,16<br>고구마조림5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>달걀찜국1,5,6<br>돈가스&소스<br>1,5,6,10,12,16,18<br>무나물5,6<br>배추김치9                  |
| 열량(kcal) | 249                                                                                          | 286                                                   | 242                                                                  | 299                                                  | 289                                                                                 |
| 단백질(g)   | 8                                                                                            | 9                                                     | 14                                                                   | 12                                                   | 11                                                                                  |
| 날짜       | 26(월)                                                                                        | 27(화)                                                 | 28(수)                                                                | 29(목)                                                | 30(금)                                                                               |
| 저녁       | 치킨마요덮밥<br>5,6,12,16,15,18<br>얼갈이된장국5,6<br>멸치볶음5,6<br>깍두기9<br>(+배)                            | 기장밥<br>미역국5,6<br>두부양념조림5,6<br>느타리버섯나물5,6<br>배추김치9     | 백미밥<br>숙주된장국5,6<br>쇠고기부추볶음5,6,16<br>우엉조림5,6<br>배추김치9                 | 차조밥<br>무찜국5,6<br>임연수조림5,6<br>근대나물5,6<br>배추김치9        | 백미밥<br>순살감자탕5,6,10<br>스크램블에그1,5<br>김자반5,6<br>배추김치9                                  |
| 열량(kcal) | 269                                                                                          | 203                                                   | 217                                                                  | 257                                                  | 260                                                                                 |
| 단백질(g)   | 12                                                                                           | 7                                                     | 10                                                                   | 12                                                   | 11                                                                                  |

|           |                                                                                                                                                                    |     |     |          |                    |      |          |      |         |      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------|--------------------|------|----------|------|---------|------|
| 원산지 표시    | 쌀, 잡쌀, 흑미, 현미                                                                                                                                                      |     |     | 콩        | 배추김치               |      | 육류       |      |         |      |
|           | 밥                                                                                                                                                                  | 죽   | 누룽지 | 두부,비지    | 배추                 | 고춧가루 | 쇠고기      | 돼지고기 | 닭고기     | 오리고기 |
|           | 국내산                                                                                                                                                                | 국내산 | 국내산 | 국내산      | 국내산                | 국내산  | 국내산      | 국내산  | 국내산     | 국내산  |
|           | 수산물                                                                                                                                                                |     |     | 식육·어육가공품 |                    |      |          |      |         |      |
|           | 명태·동태                                                                                                                                                              | 고등어 | 오징어 | 돈까스      | 미트볼                |      | 치킨(치킨마요) |      | 어묵      |      |
|           | 러시아산                                                                                                                                                               | 국내산 | 국내산 | 돼지고기:국내산 | 돼지고기:국내산 / 쇠고기:국내산 |      | 닭고기: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) ⑲잣<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |     |     |          |                    |      |          |      |         |      |