# 《 식단이용 안내사항 》

양주시 어린이.사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

## ■ 영양섭취기준

| 연령 / 구분 | 만 1~2세 | 만3~5세 |
|---|---|---|
| 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

| | | |
|---|---|---|
| 식단감수 | 감수신청기간 | ■ **아동복지시설: 매월 6일~11일**<br>■ **어린이집·유치원: 매월 20일~26일**<br>**※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가** |
| | 감수신청방법 | ■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송<br>■ **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)**<br>**※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능**<br>■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우<br>**(인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)**<br>■ 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)**

**대체가능 식품**

| | | |
|---|---|---|
| 밥 | 밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다. | |
| 국 | 채소국 | 호박국, 근댓국, 감자부춧국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 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, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등 | |
| 김치 | 얼갈이 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 건과일로 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 ⑤뱀장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(멍게) 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<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>탕평채5,6<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 |
| 502 | 464 | 452 | 396 | 392 | 412 |
| 12 | 15 | 12 | 11 | 9 | 10 |

※ 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) 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 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 10월 15일
작성자: 어린이급식팀

# 11월 식단표
## (일반혼합형 만1~2세 수산물대체)

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

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금)♥생일식단♥ | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 과일(샤인머스캣) | 감자죽5,6 | 과일(바나나) | 양송이스프2,5,6,15,16 | 과일(배) | 과일(바나나)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>애호박맑은국5,6<br>닭볶음탕5,6,15<br>콩나물무침5,6<br>깍두기9 | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>돼지고기수육&쌈장<br>5,6,10<br>상추사과무침5,6<br>배추김치9 | 쇠불고기덮밥5,6,16<br>미역국5,6<br>콘샐러드1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+과일주스2) | 기장밥<br>달걀양팟국1,5,6<br>두부간장조림5,6<br>오이나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>치킨너겟1,5,6,15<br>잡채5,6<br>배추김치9 | 양지쌀국수5,6,16<br>(+추가밥)<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵류(모닝빵)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 로제스파게티<br>2,5,6,12,15,16,18 | 단호박꿀찜(or찐단호박)<br>&유제품(우유)2 | 핫도그1,2,6,10,15,16 | 치즈주먹밥2,5,6<br>&유제품(우유)2 | |
| 열량(kcal) | 411 | 394 | 398(+27) | 400 | 428 | 363(+59) |
| 단백질(g) | 20 | 17 | 11(+1) | 15 | 14 | 14(+1) |
| 날짜 | 9(월) | 10(화) | 11(수)♥세계의맛♥ | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 과일(배) | 두부버섯죽5,6 | 과일(샤인머스캣) | 쇠고기아욱죽5,6,16 | 과일(바나나) | 과일(단감)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>돈육채소볶음5,6,10<br>김자반5<br>배추김치9 | 차조밥<br>쇠고기탕국5,6,16<br>메추리알장조림1,5,6<br>배추나물5,6<br>배추김치9 | 차돌숙주볶음밥1,5,6,16<br>미소장국5,6<br>춘권튀김5,6,10<br>배추김치9<br>(+과일주스) | 수수밥<br>두부찌개5,6<br>훈제오리단호박조림5,6<br>시금치나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>버섯맑은국5,6<br>돈육짜장볶음<br>2,5,6,10,15,16<br>하얀무채나물5,6<br>배추김치9 | 삼색나물비빔밥&양념장<br>5,6<br>(+숭늉)<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 핫케이크1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 애호박전1,5,6 | 찐고구마<br>&유제품(우유)2 | 삶은달걀1&보리차 | 빵류(후레시빵)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | |
| 열량(kcal) | 434 | 398 | 438(+32) | 394 | 410 | 249(+38) |
| 단백질(g) | 16 | 14 | 11(+1) | 18 | 16 | 8(+1) |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 과일(샤인머스캣) | 닭살콩나물죽5,6,15 | 과일(배) | 당근스프2,5,6,15,16 | 과일(샤인머스캣) | 과일(귤)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>쑥갓어묵국5,6<br>삼색달걀찜1,5,6<br>유채나물된장무침5,6<br>배추김치9 | 기장밥<br>안매운김칫국5,6,9<br>쇠고기파프리카잡채<br>5,6,16<br>우엉조림5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>팽이된장국5,6<br>돈까스&소스<br>1,5,6,10,12,16,18<br>브로콜리샐러드1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+과일주스2) | 흑미밥<br>콩나물국5,6<br>닭살양파볶음5,6,15<br>청경채나물5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>무채된장국5,6<br>두부부침&양념장5,6<br>잔멸치볶음5,6<br>배추김치9 | 카레라이스<br>2,5,6,10,12,16,18<br>실파장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵류(마들렌)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 미니칼국수5,6 | 찐감자<br>&유제품(우유)2 | 호빵1,2,5,6&우유2 | 후리가케주먹밥5,6<br>&유제품(우유)2 | |
| 열량(kcal) | 398 | 407 | 458(+27) | 395 | 408 | 307 |
| 단백질(g) | 16 | 16 | 16(+1) | 14 | 15 | 12 |
| 날짜 | 23(월) | 24(화) | 25(수)-국없는날- | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 과일(샤인머스캣) | 닭살당근죽5,6,15 | 과일(바나나) | 쇠고기숙주죽5,6,16 | 과일(배) | 과일(단감)&유제품(우유)2 |
| 점 심 | 백미밥<br>시금치된장국5,6<br>쇠고기애호박조림5,6,16<br>숙주나물5,6<br>배추김치9 | 수수밥<br>순살감자탕5,6,10<br>달걀채소볶음1,5,6<br>김가루5,6<br>배추김치9 | 하이라이스<br>2,5,6,10,12,15,16,18<br>치킨텐더1,2,5,6,15<br>앙배추샐러드&드레싱<br>1,2,5,6<br>배추김치9<br>(+과일주스) | 차조밥<br>두부된장국5,6<br>간장제육볶음5,6,10<br>취나물볶음5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>황탯국5,6<br>고구마닭갈비5,6,15<br>오이배나물5,6<br>배추김치9 | 안매운깍두기볶음밥<br>5,6,9<br>유부장국5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 잼샌드위치1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | 어묵탕5,6 | 시리얼5,6<br>&유제품(우유)2 | 감자버터구이2,5,6 | 빵류(카스테라)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | |
| 열량(kcal) | 392 | 398 | 436(+32) | 436 | 444 | 332 |
| 단백질(g) | 12 | 18 | 16(+1) | 21 | 18 | 10 |
| 날짜 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 과일(배) | | | | | |
| 점 심 | 백미밥<br>배추된장국5,6<br>떡갈비구이5,6,10,16<br>느타리버섯나물5,6<br>배추김치9 | | | | | |
| 오후간식 | 빵류(치즈빵)1,2,5,6<br>&유제품(우유)2 | | | | | |
| 열량(kcal) | 398 | | | | | |
| 단백질(g) | 17 | | | | | |

**<11월 제철식품>**

▶ 배추, 무, 늙은호박, 대파, 브로콜리, 연근, 우엉, 당근, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 느타리버섯, 사과, 유자, 배, 감, 대하, 홍합, 파래, 꽃게

※ 과일류·빵류·유제품은 시설에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용해 주세요.
예: 과일(사과), 빵류(단팥빵), 유제품(요구르트)

※ 추가메뉴(+메뉴)·대체메뉴(or메뉴) 희망하지않는 시설은 식단에서 삭제하여 사용하시기 바랍니다.

※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (예: 매실차, 보리차, 우유)

※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 과채주스는 어린이기호식품품질인증을 받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다.

※ 12-35개월 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 바랍니다.

| 원산지표시 | 쌀, 찹쌀, 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 | 중국산 | 호주산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 | | |
| | 식육·어육가공품 | | | | | | | | | | | | |
| | 치킨너겟(생일식단) | | 돈까스 | | 치킨텐더 | | 떡갈비 | | | 어묵/꽃맛살 | | | |
| | 닭고기: | | 돼지고기: | | 닭고기: | | 쇠고기:<br>돼지고기: | | | 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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.