《 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** ■ **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**

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, 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) 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 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 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
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) 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)]

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
작성자: 어린이급식팀

8 월 식단표
(일반혼합형 만1~2세)

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

<8월 제철식품>
▶옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 쑥갓, 근대, 미나리, 무, 적채, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론, 오징어, 가자미
※ 과일류·빵류·유제품은 시설에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용 해주세요.
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 어린이기호식품품질인증을받은 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.

날짜	31(월)					1(토)
오전간식	오렌지					사과&우유2
점 심	백미밥 오징어뭇국5,6,17 닭살짜장볶음 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9					김밥속볶음밥 1,5,6,10,15,16 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	사과잼샌드위치1,2,5,6 &우유2					
열량(kcal)	410					312
단백질(g)	20					11
날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	바나나	근대죽5,6	복숭아11	닭살버섯죽5,6,15	수박	사과&우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 버섯돈불고기5,6,10 브로콜리무침5,6 배추김치9	흑미밥 맑은콩나물국5,6 두부양념조림5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	달걀채소볶음밥1,5,6 미소장국5,6 동그랑땡5,6,10 배추김치9 사과주스	기장밥 무챗국5,6 가자미카레구이 2,5,6,12,16,18 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 된장찌개5,6 훈제오리볶음5,6 노각무침5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &우유2	찐만두5,6,10	찐감자 &우유2	수박화채2	소보로빵1,2,4,5,6 &우유2	
열량(kcal)	461	395	429	403	428	252
단백질(g)	20	17	15	23	15	8
날짜	10(월)	11(화)	12(수)♥세계의맛♥	13(목)	14(금)-말복-	15(토)-광복절-
오전간식	천도복숭아	닭살김죽5,6,15	멜론	브로콜리스프2,5,6,15,16	포도	
점 심	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 달걀말이1,5,6 무배생채5,6 배추김치9	차조밥 얼갈이국5,6 돈사태조림5,6,10 참나물무침5,6 깍두기9	백미밥 두부미소국5,6 생선까스&타르타르S 1,2,5,6 카프레제2,5,6,12 배추김치9 요구르트2	수수밥 근대된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 닭곰탕5,6,15 감자조림5,6 김구이5 배추김치9	
오후간식	후레쉬번1,2,5,6 &우유2	유부초밥5,6	찐단호박 &우유2	삶은달걀1&보리차	치즈주먹밥2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	450	398	427	403	443	
단백질(g)	15	18	11	23	16	
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화) '견학식단'	19(수)-국없는날-	20(목) '생일잔치'	21(금)	22(토)
오전간식		두부애호박죽5,6	수박	쇠고기콩나물죽5,6,16	포도	토마토12우유2
점 심		쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 바나나	하이라이스 2,5,6,5,10,15,16,18 미트볼구이5,6,10 블루베리양상추샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9 오렌지주스	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 버섯된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 배추김치9
오후간식		토마토소스채소찜 2,5,6,12,15,16,18	시리얼5,6 &우유2	생일케이크1,2,5,6 &우유2	마들렌1,2,5,6 &우유2	
열량(kcal)		400	425	502	459	274
단백질(g)		19	13	12	15	10
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	바나나	당근죽5,6	복숭아11	아욱죽5,6	멜론	바나나&우유2
점 심	백미밥 아욱된장국5,6 안매운마파두부5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 북엇국5,6 메추리알케찹볶음1,5,6,12 시금치나물5,6 배추김치9	다진돈육가지덮밥5,6,10 팽이장국5,6 볼어묵조림5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 부추달걀국1,5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	백미밥 애호박된장국5,6 오리불고기5,6 상추무침5,6 깍두기9	돈육양배추덮밥5,6,10 다시마양팟국5,6 깍두기9
오후간식	롤케이크1,2,5,6 &우유2	쑥갓우동5,6	찐고구마 &우유2	감자범벅모닝빵샌드 1,2,5,6	채소주먹밥5,6 &우유2	
열량(kcal)	419	402	422	416	449	310
단백질(g)	14	17	13	16	14	12

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	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
	치킨너겟(생일식단)		햄(볶음밥용)		동그랑땡		생선까스		미트볼		볼어묵/어묵		
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기:국내산 두부:국내산		명태:러시아산		돼지고기:국내산 쇠고기: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
※ 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.

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
작성자: 어린이급식팀

8월 식단표
(일반혼합형 만3~5세)

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

<8월 제철식품>
▶옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 쑥갓, 근대, 미나리, 무, 적채, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론, 오징어, 가자미
※ 과일류·행사·유제품은 사정에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용 해주세요.
예: 과일(사과, 방울토마토, 유제품(요구르트)
※ 추가메뉴(+메뉴) · 대체메뉴(=메뉴) 희망하지않는 식성은 식단에서 삭제하여 사용하시기 바랍니다.
※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. (예: 메실차, 보리차, 우유)
※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 과채주스는 어린이기호식품품질인증을받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다.
※ 12-35개월 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 기름기 많은 부분은 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 바랍니다.

<8월행사>
*8월11일 - 방문체험 '렛츠고 썸머'
*8월12일 – 어린이 역사 뮤지컬 '만세!만세! 히어로'
*8월14일 – 원내물놀이
*8월18일 – 견학 '아빠가만든놀이터' (전체원아)
*8월20일 – 생일잔치
*8월26일 – 소방대피훈련
*8월28일 – 어린이안전체험관(해솔반)

담당	박수지
원장	박지숙

날짜	31(월)	1(토)
오전간식	오렌지	사과&우유2
점심	백미밥 오징어뭇국5,6,17 닭살짜장볶음 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9	김밥속볶음밥 1,5,6,10,15,16 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	사과잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	631	312
단백질(g)	30	11

날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	바나나	근대죽5,6	복숭아11	닭살버섯죽5,6,15	수박	사과&우유2
점심	짜장밥2,5,6,12,15,16 어묵국5,6 단무지무침5,6,13 스크램블에그1,2,5	백미밥 콩나물국5,6 소시지채소볶음5,6,10 ,15,16 김자반5,6 배추김치9	백미밥 양송이스프2,5,6,15,16 치킨까스1,5,6,10,12,15 배추김치9 양상추샐러드&드레싱1,2 ,5,6)	기장밥 무챗국5,6 가자미카레구이 2,5,6,12,16,18 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 된장찌개5,6 훈제오리볶음5,6 노각무침5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥5,6 배추김치9
오후간식	마들렌1,2,5,6 &우유2	크로와상1,2,5,6 &우유2	시리얼5,6&우유2	수박화채2	소보로빵1,2,4,5,6 &우유2	
열량(kcal)	709	608	660	620	658	388
단백질(g)	31	26	22	35	23	12
날짜	10(월)	11(화)	12(수)♥세계의맛♥	13(목)	14(금)-말복-	15(토)-광복절-
오전간식	천도복숭아	닭살김죽5,6,15	멜론	브로콜리스프2,5,6,15,16	포도	
점심	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 달걀말이1,5,6 무배생채5,6 배추김치9	자조밥 얼갈이국5,6 돈사태조림5,6,10 참나물무침5,6 깍두기9	백미밥 두부미소국5,6 생선까스&타르타르S 1,2,5,6 카프레제2,5,6,12 배추김치9 요구르트2	수수밥 근대된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 닭곰탕5,6,15 감자조림5,6 김구이5 배추김치9	
오후간식	후레쉬번1,2,5,6 &우유2	유부초밥5,6	찐단호박 &우유2	삶은달걀1&보리차	치즈주먹밥2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	692	612	658	620	681	
단백질(g)	23	28	18	36	24	
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화) '견학식단'	19(수)-국없는날-	20(목) '생일잔치'	21(금)	22(토)
오전간식		두부애호박죽5,6	수박	쇠고기콩나물죽5,6,16	포도	토마토12우유2
점심		쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 바나나	하이라이스 2,5,6,5,10,15,16,18 미트볼구이5,6,10 블루베리양상추샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9 오렌지주스	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 버섯된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 배추김치9
오후간식		토마토소스채소찜 2,5,6,12,15,16,18	시리얼5,6 &우유2	생일케이크1,2,5,6 &우유2	마들렌1,2,5,6 &우유2	
열량(kcal)		633	664	772	706	421
단백질(g)		15	20	19	23	15
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	바나나	당근죽5,6	복숭아11	아욱죽5,6	멜론	바나나&우유2
점심	백미밥 아욱된장국5,6 안매운마파두부5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 북엇국5,6 메추리알케찹볶음1,5,6,12 시금치나물5,6 배추김치9	다진돈육가지덮밥5,6,10 팽이장국5,6 볼어묵조림5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 부추달걀국1,5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	백미밥 애호박된장국5,6 오리불고기5,6 상추무침5,6 깍두기9	돈육양배추덮밥5,6,10 다시마양팟국5,6 깍두기9
오후간식	롤케이크1,2,5,6 &우유2	쑥갓우동5,6	찐고구마 &우유2	감자범벅모닝빵샌드 1,2,5,6	채소주먹밥5,6 &우유2	
열량(kcal)	645	619	649	640	691	477
단백질(g)	22	26	20	24	22	19

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	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
	식육·어육가공품												
	치킨너겟(생일식단)		햄(볶음밥용)		동그랑땡		생선까스		미트볼		볼어묵/어묵		
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기:국내산 두부:국내산		명태:러시아산		돼지고기:국내산 쇠고기: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

※ 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.