

《 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 작성하여 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, 고열량저열량 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 센터로 사용이 불가능함)
대체가능 식품	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, 주키니, 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, 단팃빵 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 ⑤병장어 ⑥나치 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈가스, 생선가스 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

- ※ **콩나물무침**은 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 원제품(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)]

급식관리지원센터

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

날짜		1(수)		2(목)		3(금)		4(토)						
오전간식		<7월 제철 식품> ▶ 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 애호박, 오이, 느타리버섯, 근대, 취나물, 무, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 연연수 ▶ 모든 간식에는 100ml의 우유가 제공됩니다. ▶ 메뉴는 식재료 구입 과정이나 원 운영에 따라서 변경 가능합니다.		근대죽 5,6 & 우유 2		당근죽 5,6 & 우유 2		노른자애호박죽 1,5,6 & 우유 2		오렌지 & 우유 2				
점심	심			닭갈비볶음밥 5,6,15 미소장국 5,6 양배추사과샐러드 & 드레싱 1,2,5,6 배추김치 9		자조밥 감자국 5,6 간장제육볶음 5,6,10 애호박나물 5,6 깍두기 9		백미밥 근대된장국 5,6 떡갈비양파구이 5,6,10,16 잔멸치조림 5,6 배추김치 9		열무비빔밥 5,6,9 실파장국 5,6 배추김치 9				
				찐감자 & 우유 2 참외		바나나 & 우유 2 연두부 & 양념장 5,6		수박 & 우유 2 주먹밥 5,6						
오후간식				402		429		441		212				
열량(kcal)				16		17		17		6				
단백질(g)														
날짜		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)		
오전간식		두부김치죽 5,6 & 우유 2		브로콜리죽 5,6 & 우유 2		닭살콩나물죽 5,6,15 & 우유 2		무배죽 & 우유 2		흰쌀생선정경채죽 5,6 & 우유 2		사과 & 우유 2		
점심	심	백미밥 쇠고기국수 5,6,16 달걀장조림 1,5,6 청경채나물 5,6 배추김치 9		기장밥 시금치국 5,6 가지미구이 5,6 오이무침 5,6 깍두기 9		돈육소보리비빔밥 1,5,6,10 팽이버섯볶음 5,6 치즈스테이크 1,2,5,6 배추김치 9		수수밥 두부된장국 5,6 쇠고기당근볶음 5,6,16 김자반 5,6 깍두기 9		백미밥 콩나물국 5,6 안매운달걀볶음 5,6,15 브로콜리양파소스무침 1,5,6 배추김치 9		김치볶음밥 5,6,9 송송 달걀후라이 1,5,6		
오후간식		햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16 수박 & 우유 2		사과 & 우유 2 크림스파게티 2,5,6,15,16		찐고구마 & 우유 2 참외		바나나 & 우유 2 여름햇바 1,2,5,6,12,13		수박 크림빵 1,2,5,6 & 우유 2				
열량(kcal)		465		488		436		422		437		268		
단백질(g)		20		19		20		18		16		7		
날짜		13(월)		14(화)		15(수) - 초복 -		16(목)		17(금) - 제헌절 -		18(토)		
오전간식		노른자죽 1,5,6 & 우유 2		버섯죽 5,6 & 우유 2		두부애호박죽 5,6 & 우유 2		삼색채소죽 5,6				수박 & 우유 2		
점심	심	백미밥 애호박완육국 5,6 돈갈비구이 5,6,10 알배추나물 5,6 깍두기 9		차조밥 미역국 5,6 달걀숙주볶음 5,6,15 가지나물 5,6 깍두기 9		백미밥 미역국 5,6 쇠불고기 5,6,16 콩나물무침 5,6 배추김치 9 <이수혁 생일잔치>		쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟 1,5,6,15 <경기북부어린이악물관학>				돈육파인애플볶음밥 5,6,10 우동국물 5,6 배추김치 9		
오후간식		사과파이 1,2,5,6 수박 & 우유 2		오렌지 & 우유 2 물만두국 1,5,6,10,16,18		케익 & 우유 2 수박		바나나 & 우유 2 과배기				257		
열량(kcal)		466		443		464		412				9		
단백질(g)		17		19		15		10						
날짜		20(월)		21(화)		22(수) - 국없는날 -		23(목) ♥ 세계의맛 ♥		24(금)		25(토) - 중복 -		
오전간식		시금치죽 5,6 & 우유 2		흰쌀생선파프리카죽 5,6 & 우유 2		닭살죽 5,6,15 & 우유 2		열갈이죽 5,6 & 우유 2		쇠고기당근죽 5,6,16 & 우유 2		바나나 & 우유 2		
점심	심	백미밥 황태국 5,6 달걀생채이조림 5,6,15 열갈이나물 5,6 배추김치 9		흑미밥 순두부백탕 1,5,6,9 쇠고기오리볶음 5,6,16 근대된장우침 5,6 깍두기 9		돈육카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 준권튀김 5,6 양상추샐러드 & 드레싱 1,2,5,6 배추김치 9		기장밥 시금치된장국 5,6 훈제오리파프리카구이 5,6 느타리버섯나물 5,6 깍두기 9		백미밥 달걀완국 1,5,6 고등어우조림 5,6,7 or 흰쌀생선우조림 5,6 참나물우침 5,6 배추김치 9		닭칼국수 5,6,15 배추김치 9		
오후간식		프렌치토스트 1,2,5,6 수박 & 우유 2		바나나 & 우유 2 목수선 5,6		시리얼 5,6 참외 & 우유 2		모닝빵 & 햄 망고요거트스무디 2		수박 & 우유 2 치즈빵 1,2,5,6				
열량(kcal)		461		453		469		401		436		266		
단백질(g)		21		21		12		14		16		9		
날짜		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)				
오전간식		수박 & 우유 2		참외 & 우유 2		바나나 & 우유 2		수박 & 우유 2		복숭아 & 우유 2				
점심	심	백미밥 콩나물국 5,6 소시지채소볶음 5,6,10,15,16 김자반 5,6 배추김치 9 <여름통합보육>		유부초밥 5,6 우동 5,6 깍두기 9 <여름통합보육>		쇠불고기덮밥 5,6,16 묵국 5,6 배추김치 9 요구르트 2 <여름통합보육>		백미밥 채소소프 2,5,6,15,16 함박스테이크 1,5,6,10,12,16 깍두기 9 <여름통합보육>		짜장밥 2,5,6,12,15,16 어묵국 5,6 단무지우침 5,6,13 <여름통합보육>				
오후간식		크로와상 1,2,5,6 & 우유 2		미니핫도그 1,2,5,6,10 & 우유 2		찐고구마 & 우유 2		시리얼 5,6 & 우유 2		소보루빵 1,2,5,6 & 우유 2				
열량(kcal)		372		419		406		592		656				
단백질(g)		10		12		10		12		18				
원산지	쌀, 잡곡, 흑미, 현미		콩		배추김치		육류		수산물					
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	형태·통태	오징어	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육·어육 가공품													
표지	치킨너겟(생일식단)			떡갈비			햄(샌드위치용)			돈까스		어묵·햇바/불어묵/어묵		
시원	닭고기: 국내산			쇠고기: 국내산(한우)			돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산			연육일경우제외	
유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 양파 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳ 잣													

♥ 만 1 - 2 세 여 름 방 학 식 단 ♥

과일(사과) or 당일 오전간식	과일(바나나) or 당일 오전간식	과일(참외) or 당일 오전간식	과일(오렌지) or 당일 오전간식	과일(수박) or 당일 오전간식
백미밥 미역국 5,6 쇠고기메추리알조림 1,5,6,16 숙주나물무침 5,6 배추김치9	달걀볶음밥 1,5,6 팽이장국 5,6 연두부&양념장 5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥 5,6,16 묵국 5,6 배추김치9 요구르트2 (+잔멸치볶음 5,6)	백미밥 채소스프 2,5,6,15,16 함박스테이크 1,5,6,10,12,16 배추김치9	짜장밥 2,5,6,12,15,16 어묵국 5,6 단무지무침 5,6,13 (+스크램블에그 1,2,5)
행류(카스테라) 1,2,5,6 &유제품(우유)2	찐만두 5,6,10	찐고구마&보리차	시리얼 5,6 & 유제품(우유)2	행류(마들렌) 1,2,5,6 &유제품(우유)2
373	410	406(+33)	592	656(+46)
14	16	10(+4)	12	18(+3)

♥ 만 1 - 2 세 여 름 방 학 식 단 ♥

과일(사과) or 당일 오전간식	과일(바나나) or 당일 오전간식	과일(참외) or 당일 오전간식	과일(오렌지) or 당일 오전간식	과일(수박) or 당일 오전간식
백미밥 콩나물국 5,6 소시지채소볶음 5,6,10,15,16 김자반 5,6 배추김치9	유부초밥 5,6 잔치국수 5,6 배추김치9	돈육데리야끼볶음밥 5,6,10 부추맑은국 5,6 감자고로케 1,5,6 배추김치9	백미밥 양송이스프 2,5,6,15,16 치킨까스 1,5,6,10,12,15 배추김치9 (+양상추샐러드&드레싱 1,2,5,6)	안매운마파두부덮밥 5,6,10 우동장국 5,6 배추김치9 요구르트2 (+김구이 5,6)
행류(크로와상) 1,2,5,6 &유제품(우유)2	미니핫도그 1,2,5,6,10	찐옥수수&보리차	시리얼 5,6 & 유제품(우유)2	행류(치즈빵) 1,2,5,6 &유제품(우유)2
372	419	404	407(+29)	444(+12)
10	12	14	11(+1)	15(+1)

원산지표시	방학식단 추가 원산지				
	소시지		함박스테이크		어묵
	돼지고기:	닭고기:	쇠고기:	돼지고기:	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) ⑳잔 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				

※ 방학 식단 사용 시 추가 원산지 작성 칸에 꼭 원산지를 기재해 주시고 함께 계시해주시기 바랍니다.