

날짜	아이자람어린이집에서는			1(목)	2(금)	3(토)-개천절-
오전간식	우리 아이들의 건강을 위해 초록마을에서 제공하는			브로콜리죽5,6 재철과일(사과)	닭살배추죽5,6,15 재철과일(바나나)	
점심	친환경·유기농식품을 급식하고 있습니다.			수수밥 감자국5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 각두기9	백미밥 시금치된장국5,6 훈제오리양파구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	
오후간식	※ 주 3회 이상 신선한 제철 과일 등의			어묵핫바1,2,5,6	잔멸치주먹밥5,6	
열량(kcal)	자연식이 포함되었습니다.			416	436	
단백질(g)				21	16	
날짜	5(월)-대체휴일-	6(화)	7(수)	8(목)♥생일파티♥	9(금)-한글날-	10(토)
오전간식		두부양파죽5,6 재철과일(배)	시금치죽5,6	닭살김죽5,6,15 재철과일(바나나)		재철과일(사과)/우유2
점심		차조밥 우부장국5,6 닭살양배추볶음5,6,15 청포묵김무침5,6 각두기9	쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이맑은국5,6 찜만두5,6,10 배추김치9(+오렌지주스)	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 각두기9		잔치국수5,6 (+추가밥) 배추김치9
오후간식		삼색수제비5,6/우유2	찜고구마/우유2	생일케이크1,2,5,6/우유2		
열량(kcal)		527	423(+32)	464		259(+59)
단백질(g)		21	13(+1)	15		8(+1)
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)♥생일파티♥	17(토)
오전간식	단호박죽	두부감자죽5,6 재철과일(배)	노른자무죽1,5,6	삼색채소죽5,6 재철과일(사과)	한살생선콩나물죽5,6 재철과일(바나나)	모여라~! 아이자람!! 가을 음악회 10시~12시 들꽃가람농장
점심	백미밥 무채된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 상추무침5,6 각두기9	수수밥 맑은콩나물국5,6 한살생선양념조림5,6 배추나물5,6 각두기9	백미밥 미소장국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드&드레싱1,2,5,6 배추김치9(+요구르트2)	기장밥 달걀탕5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 각두기9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 각두기9	
오후간식	모닝빵1,2,5,6/우유2	삶은달걀1&보리차	단호박꿀찜/우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18/우유2	생일케이크1,2,5,6/우유2	
열량(kcal)	420	435	415(+27)	444	464	
단백질(g)	14	19	16(+1)	16	15	
날짜	19(월)	20(화)	21(수)-국없는날-	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	두부파프리카죽5,6	쇠고기배추죽5,6,16 재철과일(단감)	노른자찜쌀죽1,5,6	미역죽5,6 재철과일(굴)	근대죽5,6 재철과일(바나나)	재철과일(배)/우유2
점심	백미밥 미역국5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 각두기9	차조밥 애호박맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 각두기9	돈육파파두부덮밥5,6,10 채소튀김5,6 양배추마요샐러드1,2,5,6 배추김치9 (+사과주스)	수수밥 배추된장국5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 각두기9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀말이1,5,6 깻잎순나물5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥 5,6,10 (+송송) 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6/우유2	간장비빔국수5,6/우유2	시리얼5,6/우유2	고구마볶밥2/우유2	후라이드1,2,5,6/우유2	
열량(kcal)	467	510	485(+32)	417	431	271(+38)
단백질(g)	18	22	12(+1)	10	12	11(+1)
날짜	26(월)	27(화)♥세계의맛♥	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	쇠고기브로콜리죽5,6,16	애호박죽5,6 재철과일(굴)	닭살알갈이죽5,6,15	노른자죽주먹1,5,6 재철과일(바나나)	당근죽5,6 재철과일(배)	재철과일(사과)/우유2
점심	백미밥 복어국5,6 닭살당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 각두기9	기장밥 버섯된장국5,6 나자완시(양파글라스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 각두기9	다진쇠고기우영볶음밥 5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 각두기9 (+요구르트2)	차조밥 근대된장국5,6 임연수구이5,6 무배생채5,6 배추김치9	백미밥 순두부찌개1,5,6 안매운제육볶음5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 각두기9	잡채덮밥5,6,10 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	카스테라1,2,5,6/우유2	스프링롤1&2,5,6/우유2	찜감자/우유2	미니카레우동 2,5,6,12,16,18/우유2	채소주먹밥5,6/우유2	
열량(kcal)	465	500	454(+27)	423	458	296
단백질(g)	22	17	18(+1)	14	16	12

원산지 표시	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	국내산(한우)	국내산(한돈)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육, 어육 가공품			차린나그(닭고기:국내산), 해센드위치(돼지고기:국내산), 함박스테이크(쇠고기:국내산, 돼지고기:국내산), 소시지(돼지고기:국내산), 원자전(난지원소)(돼지고기:국내산, 두부:국내산)									
일레그리 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④망고 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 홍합, 전복 등) ⑱작 ※ 이화산물은 판매처, 보조금 산하방직제 목적으로 사용되지 않습니다. 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

날짜				1(목)	2(금)									
저녁	아이자람어린이집에서는 우리 아이들의 건강을 위해 초록마을에서 제공하는 친환경·유기농식품을 급식하고 있습니다. ※ 주 3회 이상 신선한 제철 과일 등의 자연식이 포함되었습니다.			수수밥 청경채된장국5,6 당면쇠불고기5,6,16 감자볶음5,6 배추김치9	백미밥 황태국5,6 메추리알장조림1,5,6 시금치나물5,6 깍두기9									
열량(kcal)				263	215									
단백질(g)				10	10									
날짜	5(월)-대체휴일-	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날-									
저녁		차조밥 닭살뚝국5,6,15 미트볼조림5,6,10,16 김구이5 배추김치9	백미밥 양배추된장국5,6 순살소갈비찜5,6,16 팽이버섯전1,5,6 깍두기9	흑미밥 두부맑은국5,6 치즈달걀말이1,2,5,6 아욱나물5,6 깍두기9										
열량(kcal)		235	320	221										
단백질(g)		9	12	10										
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)									
저녁	양지칼국수5,6,16 추가밥 브로콜리콘샐러드 1,2,5,6 깍두기9 제철과일(귤)	수수밥 배추된장국5,6 흰살생선구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 시금치국5,6 돈육양파볶음5,6,10 무생채5,6 배추김치9	기장밥 애호박된장국5,6 닭갈비5,6,15 버섯나물5,6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5,6 두부데리야끼구이 5,6,12,15,16,18 잔멸치볶음5,6 깍두기9									
열량(kcal)	280(+40)	205	203	203	213									
단백질(g)	8(+1)	10	9	10	9									
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)									
저녁	카레라이스 2,5,6,12,16,18 미소장국5,6 달걀후라이1,5 배추김치9 (+요구르트2)	차조밥 근대된장국5,6 돈육콩나물불고기 5,6,10 애호박볶음5,6 깍두기9	백미밥 복쌈국5,6 닭다리살스테이크 5,6,10,12,16,15,18 양배추나물5,6 깍두기9	수수밥 두부맑은국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고구마조림5,6 배추김치9	백미밥 달걀팻국1,5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16,18 무나물5,6 깍두기9									
열량(kcal)	222(+27)	286	242	299	289									
단백질(g)	7(+1)	9	14	12	11									
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)									
저녁	치킨마요덮밥 5,6,12,16,15,18 얼갈이된장국5,6 멸치볶음5,6 깍두기9 제철과일(배)	기장밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 숙주된장국5,6 쇠고기부추볶음5,6,16 우영조림5,6 깍두기9	차조밥 무채국5,6 임연소주림5,6 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 순살감자탕5,6,10 스크램블에그1,5 김자반5,6 깍두기9									
열량(kcal)	229(+40)	203	217	257	260									
단백질(g)	11(+1)	7	10	12	11									
원산지 표시	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 국내산 국내산(한우) 국내산(한돈) 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 식육, 어육 가공품 돈까스(돼지고기:국내산), 미트볼(쇠고기:국내산, 돼지고기:국내산), 차림(차림마요)(닭고기:국내산)													
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 등) ⑲자 ※ 아화사르는 표백제, 보존료, 사חי반지제, 모정오로 사용되는 식품첨가물이 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다													

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	• 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 ■ 어린이집유치원: 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
대체가능식품	식재료 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용할 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가함)	
	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	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, 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) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅장어 ⑥늑지 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	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 사용할 수 있습니다. (예사: 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 (예사: 햄 돼지고기:국내산)]