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

2026년 11월 식단

영양사 : 박소담, 고은수 | 만1-2세 / 간식강화형 | 시립고덕로제비앙엘가에듀센트럴 어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	우유②
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑯ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배/우유②	단호박찜/우유②	귤/치즈②	사과/우유②	배추채소전①⑤⑥/우유②	
열량/단백질	413 19	426 19	418 19	412 17	353 8	297 11
플러스간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥		후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥		
열량/단백질	46 1		72 2	60 1		
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 컬푸DAY	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	고구마죽	두유⑤
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 까자미구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨
오후간식	바나나/우유②	크로와상①②⑥/우유②	키위/액상요구르트②	찐고구마/우유②	단감/우유②	
열량/단백질	432 16	460 20	416 14	455 16	423 15	308 13
플러스간식	삶은달걀①		우동⑤⑥		김가루주먹밥	
열량/단백질	35 3		59 3		60 2	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	순두부연근죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑯ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	배/우유②	크림소스스파게티②⑥	방울토마토⑫/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	
열량/단백질	433 20	443 18	447 15	353 8	413 18	321 14
플러스간식	물만두⑤⑥⑩		곤약어묵탕⑤⑥		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	68 3		36 3		73 3	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤	두유⑤
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감/우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	사과/두유⑤	바나나/케이크①②⑥/우유②	귤/우유②	
열량/단백질	422 17	458 18	432 17	704 23	405 14	324 15
플러스간식	다진유부주먹밥⑤		찐감자		멸치쌀국수	
열량/단백질	97 2		37 1		99 3	
일자/요일	30(월)					
오전간식	감자죽⑤⑥					
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨					
오후간식	바나나/우유②					
열량/단백질	431 15					
플러스간식	고구마튀김⑤⑥					
열량/단백질	58 1					

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영양이 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산
	배추김치		백김치	오징어	동태	
	배추	고춧가루	배추		명태	
	국내산	국내산	국내산	국내산		

가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비		동그랑땡		
	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산		

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"

* 제철식재료 : 사과, 단감, 배 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초시금치, 마 등

* 파란색 글씨 : 신선식품 | * 보라색 글씨 : 국없는날

* **식단안내문 :** 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **알레르기 유발 식품 표시제**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* 메뉴나 식재료에 알러지가 있는 경우 어린이집으로 연락주시면 대체식으로 제공합니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

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

2026년 11월 식단

영양사 : 박소담, 고은수 | 만3-5세 / 간식강화형 | 시립고덕로제비앙엘가에듀센트럴 어린이집

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	참치당근죽	미역죽⑤⑥	단호박죽	쇠고기브로콜리죽⑯	우유②
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑯ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나	쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	단호박찜/우유②	귤/치즈②	사과/우유②	배추채소전①⑤⑥/우유②	
열량/단백질	601 28	620 28	611 27	599 27	353 8	422 15
플러스간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥		후리가케주먹밥⑤	롤케이크①②⑥		
열량/단백질	70 2		111 3	92 2		
일자/요일	9(월)	10(화)	11(수) 컬푸DAY	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	시금치죽	쇠고기무죽⑯	두부청경채죽⑤	닭살배추죽⑮	고구마죽	두유⑤
점심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 까자미구이⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추잡채⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	크로와상①②⑥/우유②	키위/액상요구르트②	찐고구마/우유②	단감/우유②	
열량/단백질	626 22	673 28	605 20	664 22	616 22	441 19
플러스간식	삶은달걀①		우동⑤⑥		김가루주먹밥	
열량/단백질	54 5		91 4		92 3	
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	쇠고기버섯죽⑯	잔멸치죽	찹쌀닭죽⑮	채소죽	순두부연근죽⑤	우유②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 숭늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기김가루주먹밥⑤⑯ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나	쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리배추찜 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/우유②	크림소스스파게티②⑥	방울토마토⑫/우유②	후레쉬번①②⑥/우유②	채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②	
열량/단백질	631 29	625 26	653 22	353 8	594 26	460 19
플러스간식	물만두⑤⑥⑩		곤약어묵탕⑤⑥		참치볶음밥⑤	
열량/단백질	104 5		55 4		113 5	
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	닭살무죽⑮	당근시금치죽⑤⑥	쇠고기가지죽⑯	어묵양파죽⑤⑥	두부양배추죽⑤	두유⑤
점심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②	사과/두유⑤	바나나/케이크①②⑥/우유②	귤/우유②	
열량/단백질	615 24	669 26	631 25	704 23	588 20	465 22
플러스간식	다진유부주먹밥⑤		찐감자		멸치쌀국수	
열량/단백질	149 4		57 2		152 5	
일자/요일	30(월)					
오전간식	감자죽⑤⑥					
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨					
오후간식	바나나/우유②					
열량/단백질	627 21					
플러스간식	고구마튀김⑤⑥					
열량/단백질	89 1					

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영양이 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	사골
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)					쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산
	배추김치		오징어	동태		
	배추	고춧가루		명태		
	국내산	국내산	국내산	국내산		

가공품 원산지 표시	두부	순두부	돈가스	참치	훈제오리
	콩	콩	돼지고기	다랑어	오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비		동그랑땡		
	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산		

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"
* 체철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 등
* 파란색 글씨 : 신선식품
* 보라색 글씨 : 국없는날

* **식단안내문 :** 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* **알레르기 유발 식품 표시제**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)
〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉
〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* 메뉴나 식재료에 알러지가 있는 경우 어린이집으로 연락주시면 대체식으로 제공합니다.
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 **"표준레시피 안내문"**을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공합니다.
* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공합니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.

식단 안내문(유아)_식단표 활용1

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

[출처: 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침서/ 어린이급식소 위생안전영양관리 체크리스트 해설서]

식단영양정보

• **평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인 영양소 섭취기준'에 맞추어 작성되었습니다.**

연령	에너지(kcal)	단백질(g)[1]	칼슘(mg)
만 1-2세	900	20	450
만 3-5세	1,400	25	550

1) 2025 한국인 영양소 섭취기준, 권장섭취량 기준으로 작성

*** 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량 필요량의 15% 전후로 제공**

식단표 활용

• 급식 대상자의 연령에 따른 영양요구량, 식품 및 조리법 등을 고려하여 식단을 작성하므로 어린이 급식소에서는 급식 대상자에 적합한 식단을 선택 및 사용해야 합니다.

생일식단·나들이식단·플러스식단

• 기관 현황에 따라 '생일식단·나들이식단·플러스식단'의 각 다섯 가지 식단 중 택1 하여 식단감수 없이 제공 가능
단, 일부 메뉴를 변경하거나 동일 유형을 2회 이상 사용시 식단감수 필요

• 플러스식단은 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단

• 해당 메뉴 사용시 식단표 하단에 원산지 표시를 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

구분	생일식단Ⅰ		생일식단Ⅱ		생일식단Ⅲ		생일식단Ⅳ		생일식단Ⅴ	
오전간식	참깨죽		참깨죽		참깨죽		참깨죽		참깨죽	
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑱ 토마토소스파스타⑥⑫ 채소피클		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 으깬감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 수제순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	
오후간식	바나나/케이크①②⑥/우유②		바나나/케이크①②⑥/우유②		바나나/케이크①②⑥/우유②		바나나/케이크①②⑥/우유②		바나나/케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	704	23	678	23	704	23	682	23	646	22

구분	나들이식단Ⅰ		나들이식단Ⅱ		나들이식단Ⅲ		나들이식단Ⅳ		나들이식단Ⅴ	
점심	꼬마김밥①⑤⑬ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나		유부초밥⑤ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나		쇠고기김가루주먹밥⑤⑯ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나		닭살채소주먹밥⑤⑮ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나		달걀볶음밥①⑤⑥ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나	
열량/단백질	329(336)	6(6)	301(308)	8(8)	346(353)	8(8)	318(325)	11(12)	301(308)	8(8)

구분	플러스식단Ⅰ		플러스식단Ⅱ		플러스식단Ⅲ		플러스식단Ⅳ		플러스식단Ⅴ	
오전간식	참깨죽		참깨죽		참깨죽		참깨죽		참깨죽	
점심	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 배추김치⑨		오므라이스①⑤ 우동국물⑤⑥ 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 단무지무침⑬ 배추김치⑨		닭살카레라이스⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 배추김치⑨		쌀밥1/2 팽이장국⑤⑥ 해물볶음우동⑤⑥⑰⑱ 달걀찜① 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 달걀말이①⑤ (or달걀프라이①⑤) 김자반⑤ 배추김치⑨	
오후간식	바나나/우유②		바나나/우유②		바나나/우유②		바나나/우유②		바나나/우유②	
열량/단백질	615	22	643	24	705	27	601	25	659	32

식단감수제도

• 급식소의 운영현황 및 식재료의 수급 불안정 등의 사유로 신청 가능

• 식단감수기간 : 전월 20-25일

• 식단감수범위 : 식단의 50% 미만(운영일 기준)

• 감수 방법 (홈페이지 내 식단감수시스템 사용방법 동영상 참고)
: 본 센터 홈페이지에 로그인(https://www.ccfsmpt.or.kr) ▷ [정보제공]-[식단감수신청] 탭에서 식단감수 신청 ▷ 영양사가 내용 확인 및 감수 후 '확정' ▷ 확정된 '식단 감수 결과서' 원내 보관

단, 급식이 시작된 이후에는 식단감수제도 활용이 어려움을 안내드립니다.

단, 가공식품의 감수요청은 지양하며 1일 영양요구량의 미 충족 시 감수 진행이 어려울 수 있음을 참고하여 주시기 바랍니다.

식단 변경 안내

(식단 변경 ▷ 변경된 식단표 재게시 ▷ 운영 일지 기록(메뉴, 사유) ▷ 보호자 공지)

식단감수 요청이 필요한 경우	식단감수 요청이 불필요한 경우
• 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (예: 생일잔치, 원내행사 등)	• 식자재 수급 불가 등의 사유로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
• 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우	• 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴 (예시: 유제품, 과일, 구이김)를 더 배식하는 경우 **※ 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외 ※**

식단 안내문(유아)_식단표 활용2

[출처: 어린이급식관리지원센터 식단운영관리지침서/ 어린이급식소 위생안전영양관리 체크리스트 해설서]

동일식품군 동일조리법 안내

- 식재료 수급이 어려운 경우 식단 변경은 가능하나, 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 제공하여 주시기 바랍니다.
- 급식소의 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급 문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수 있습니다.

[표] 동일 식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류(쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류(백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등(인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스텔라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동 일 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭→치킨너겟(x), 돼지→햄구이(x), 쇠고기장조림→두부조림(x)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차 변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 * 달걀프라이↔소시지구이(x)
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이→고등어조림(X),고등어구이→삼치구이(O)
	흰살 생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 * 가자미구이→가지미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	채소군(녹색)	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	채소군(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

식품알레르기 유발물질 표시

- **알레르기 체질 또는 극심한 아토피인 유아들의 경우 아래의 "알레르기 유발 가능 식품"을 유의하여 주시길 바랍니다.**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 식단에 표기된 식품알레르기 번호는 표준레시피를 근거하여 알레르기 유발 물질을 표시하였습니다.
- 급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- 과도한 식품 제한은 영양 불균형 초래, 성장지연의 위험 증가 등이 우려되는 바, 의사 진단에 근거하여 식사관리를 권장합니다.

[표] 식품알레르기 대체식품의 예시

식품	대체식품
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 * 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
우유	두유, 멸치, 두부 등으로 대체
생선	쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체 * 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
육류	생선류로 대체 * 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 * 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)
땅콩 및 견과류	외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등 * 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품으로 대체하거나 제거식 권장 * 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요
과채류	교차반응이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일, 채소로 대체

식단 안내문(유아)_식단표 활용3

[출처: 식생활안전관리원, 농림축산식품부]

어린이 기호식품 품질인증

- **어린이 기호식품이란?**
  『어린이 식생활안전관리 특별법』에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식물을 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리

- **'어린이 기호식품 품질인증제도'란?**
  안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통판매를 권장하기 위하여 안전·영양·식품첨가물 사용기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질 인증을 해주는 제도

- **기준**
  ① HACCP제품 ② 당류·포화지방 및 열량이 적고 단백질·비타민·무기질·식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품
  ③ 식용 타르색소 및 보존료를 사용하지 않는 식품

- **어린이 기호식품 품질인증 식품 확인방법**
  ① 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) 건강·영양▷어린이·청소년 식생활 안전 관리▷어린이 기호식품 품질인증
  ② 식품의약품안전처 알림▷공지/공고▷공지
  ③ 소비자24 상품·안전정보▷어린이 기호식품 품질인증

- **어린이 제공 제품 선정시 우선 고려사항**

나트륨·당류 저감 식품

- 나트륨과 당류 함량을 기존 제품 대비 10~25% 이상 줄인식품으로『나트륨·당류 저감 표시기준』에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된제품(제품의 포장에서 확인)

- 어린이 제공 제품 선정시 우선 고려사항

원산지표시 안내

[출처 : 농림축산식품부, 농수산물의 원산지표시 요령, 농수산물의 원산지표시에 관한 법률/시행령/시행규칙]

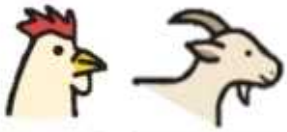
1. 원산지 표시대상 품목



쇠고기 | 오리고기



돼지고기 | 양고기



닭고기 | 염소고기 (유산양 포함)

※ 축산물의 식육·포장육·식육가공품 포함



쌀

- **밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀**
(찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀
및 쌀 가공품 포함)



배추김치

- **배추, 고춧가루**
(얼갈이배추, 봄동배추 및
배추김치 가공품 포함)



콩

- **두부류**
(모두부, 연두부, 순두부)
- **콩비지, 콩국수**



* 명태 (북어, 황태 건제품 제외)

넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱀장어
낙지	명태*	고등어	갈치	오징어
꽃게	참조기	다랑어	아귀	주꾸미
가리비	멍게	전복	방어	부세

※ 농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률 시행령 개정에 따라
가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세를 표시 대상으로 추가함. (2023. 7. 1. 시행)

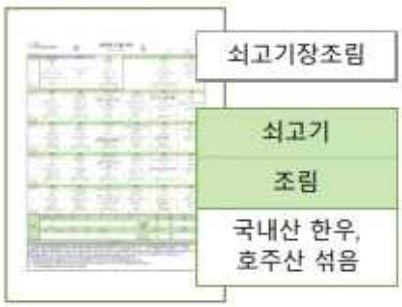
2. 식단표 원산지 표시 기준

☑ 글자 크기

- 식단표 내 메뉴와 글자 크기가 같거나 크게 표시

☑ 혼합품목 표시

- 섞음 비율이 높은 순으로 표시



☑ 일괄 표시

- 동일품목의 원산지가 같은 경우 식단표 하단 일괄 표시 가능
- 메뉴마다 원산지가 다를 경우 메뉴 명 아래나 옆에 표시

☑ 원산지 혼용표시 주의하기

- 계획된 원산지와 다른 원산지의 품목이 입고 될 경우
게시된 식단의 원산지 수정, 운영일지기록 및 학부모 공지

쇠고기 조림, 볶음	고등어
국내산(한우) /호주산	국내산 /노르웨이산
[혼용표시X]	[혼용표시X]

☑ 원산지 미표시

- 사전 식단을 계획함에 해당 원산지 표시

고등어	고등어
국내산	
[올바른표시O]	[미표시X]

☑ 게시 및 공지

- 어린이 급식소의 경우 원산지가 적힌 월간 식단표를
게시하고 가정통신문 등으로 공지

메일 ptcenter@ccfsm.or.kr
전화 031)612-9458~59 031)612-9473~93
팩스 031)612-9494

3. 농축산물의 원산지 표시 방법(예시)

☑ 쇠고기 - 국내산 : 축종 표시 (한우, 육우, 젖소)
- 외국산 : 해당 나라 명 표시



쇠고기
국, 탕
국내산 한우

쇠고기
조림, 볶음
호주산

☑ 콩 - 두부류(모두부, 연두부, 순두부)
- 콩비지, 콩국수 표시
(제외 : 가공두부, 유바)



제품명	맛있는순두부	순두부
식품의 유형	두부류	콩
원재료명 및 함량	대두 100% (외국산 : 미국, 칠레, 중국)	외국산

☑ 배추김치 - 배추, 고춧가루 표시



배추김치	
배추	고춧가루
국내산	국내산

백김치
배추
국내산

※ 조리한 음식에 사용된 농수산물 가공품의 원료 원산지가 자주 변경되어 원산지가 '외국산(A국, B국, C국 등)' 으로 표시되어 있다면 국가명을 생략하고 '외국산'으로 표시 가능
단, 가공품이 아니라면 해당국가명으로 원산지 표시

4. 가공식품의 원산지 표시 방법(예시)

- 농·축·수산물가공품은 원재료 내 원산지 표시 대상품목을 포함할 경우 식품명과 해당 원재료명, 원산지 표기
- 식품표시사항에 준하여 표시

☑ 축산물 식육가공품 - 축산물가공품유형(식품의 유형)의 종류

- 햄류[1], 소시지류[2], 베이컨류, 건조저장육, 양념육류[3], 식육추출가공품, 식육함유가공품

1) 햄류 : 햄, 생햄, 프레스햄
2) 소시지류 : 소시지, 발효소시지, 혼합소시지
3) 양념육류 : 양념육, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 천연케이싱

Tip. 가공식품의 원산지표시 확인 및 표기방법
① 식품의 유형 확인
② 원재료명 확인
③ 원산지 확인
④ 식단표 내 원산지 표시

제품명	햄	④햄	
①축산물가공품유형 (식품의 유형)	프레스햄	닭고기	돼지고기
②원재료명 및 함량	③닭고기40%(국산), 돼지고기18%(국산)	국내산	국내산

- **가공품 중 원산지 표시 제외 :** 즉석조리식품, 소스류, 복합조미식품, 만두류, 빵류

☑ 수산물 가공품

- 원재료가 원산지표시 대상 수산물에 해당하는 경우 표시

식품의 유형	기타가공품	해물동그랑땡
원재료명 및 함량	연육52%(베트남산) 오징어14%(외국산: 페루,중국,베트남) 닭고기20%(국내산)	오징어
		외국산

☑ 배추김치 가공품

제품명	김치만두	배추김치	
식품의 유형	냉동식품(만두)	배추	고춧가루
원재료명 및 함량	배추김치21% [절임배추(국산), 고춧가루(중국산)]	국내산	중국산

※ 복합원재료(어육, 연육)의 원산지 표시 생략 가능
※ 해물동그랑땡은 수산물가공품에 해당하여 오징어의 원산지만 표시

⚠ 수산물의 경우 식품의 유형과 관계 없이 원산지 표시대상에 해당되는 식재료는 모두 표시

[출처 : 농림축산식품부, 농수산물의 원산지표시 요령, 농수산물의 원산지표시에 관한 법률/시행령/시행규칙]

메일 ptcenter@ccfsm.or.kr
전화 031)612-9458~59 031)612-9473~93
팩스 031)612-9494