

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2
오전간식	“북어채잔치국수” 북어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다. “고구마도마토달걀볶음” ‘맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트’에서 아이디어상을 수상한 메뉴입니다.			씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(바나나) , 우유②
점 심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국⑤ 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥
오후간식				찰보리빵①②⑤⑥	찐감자, 보리차
열량/단백질/칼슘				515/17/287	433/20/311
저 녁				흑미밥, 깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 콩나물무침⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 우부달걀국①⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥
열량/단백질/칼슘	244/10/47	217/11/94			
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날
오전간식		치즈②(구운멸치), 우유②	 당근스틱 , 우유②	누룽지죽, 우유②	 한글날
점 심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥	
오후간식		구운도넛①②⑤⑥	굴림만두⑤⑥⑩	북어채잔치국수 ⑤⑥	
열량/단백질/칼슘		545/20/453	433/20/283	561/30/307	
저 녁		흰쌀밥, 배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물	잡곡밥, 깍두기⑨ 부추양파국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 두부국⑤⑥ 달걀무조림⑤⑥⑮ 가지볶음⑤	
열량/단백질/칼슘	239/10/68	250/10/45	236/10/43		
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16
오전간식	 과일(토마토⑫) , 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 파프리카스틱 , 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(단감) , 우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	달걀덮밥⑤⑥⑮, 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②
오후간식	카스텔라①②⑤⑥	꼬마주먹밥⑤⑮	우유식빵①②⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	모듬어묵탕⑤⑥
열량/단백질/칼슘	464/18/275	547/25/458	447/18/295	492/18/283	507/26/443
저 녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 우부된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤	현미밥, 배추김치⑨ 들깨고사뺏국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부조개살국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 수제비국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 브로콜리조림⑤⑥
열량/단백질/칼슘	250/12/92	243/10/40	237/10/62	219/10/46	285/13/48
일자	19	20	21	22	23
오전간식	 과일(키위) , 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 오이스틱 , 우유②	누룽지죽, 우유②	 과일(사과) , 우유②
점 심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑮ 배우침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑫⑮ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침
오후간식	모닝빵①②⑤⑥	크림소스리조또 ①②⑤⑥⑩⑮	김치전⑤⑥⑨	구운달걀①, 매실차	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	463/20/287	522/23/399	438/19/290	527/23/303	495/20/342
저 녁	수수밥, 깍두기⑨ 참치찌개⑤⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤	기장밥, 깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑮ 숙주나물무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥ 청경채무침
열량/단백질/칼슘	239/9/47	231/9/35	233/11/36	234/10/44	224/10/51
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30
오전간식	 과일(배) , 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 당근스틱 , 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(샤인머스켓) , 우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 가지미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마도마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만두국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤
오후간식	삼색주먹밥⑤	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑮	크로와상①②⑤⑥	키위, 떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	512/21/274	550/22/376	550/19/295	547/20/436	494/23/331
저 녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑮ 가지미양념찜⑤⑥ 파프리카무침	보리밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 비지전⑤⑥⑨	흰쌀밥, 배추김치⑨ 달걀팥국① 새우살볶음⑤⑥⑨ 고구마조림⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 두부국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥	현미밥, 깍두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추나물
열량/단백질/칼슘	242/13/53	245/10/34	252/12/58	243/7/52	231/14/49

원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미 포함)			배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)			
	밥	누룽지	배추	고춧가루	불고기용			장조림용	국거리용	볶음용	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	호주산	국내산(육종-한우)	호주산	
	콩			식육·어육 가공품					수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크림소스리조프)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	등태	고등어		
	국내산	국내산	국내산	가다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기				
	국내산	국내산	국내산	원양산		외국산		국내산	국내산	러시아산	국내산

식단 안내사항

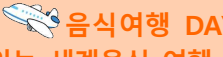
▶ 식단 작성 기준

‘2025 한국인 유아 1일 영양소섭취기준’

	에너지	단백질	칼슘
1-2세	900kcal	20g	450mg
3-5세	1,400kcal	25g	550mg

- 본 센터 식단의 간식은 **매주 월·금요일 과일**, **매주 수요일 채소스틱**으로 제공합니다.
- 각 기관에서 실제 간식으로 제공되는 신선과일명과 신선채소명을 식단과 급식일지(운영일지)에 정확하게 기록하길 바랍니다.
- 식단 운영·관리 지침 개정안을 반영하여 식단에 떡을 제외하였습니다. 떡 제공을 원하는 기관은 운영위원회 증빙자료 제출 후 감수 요청하여 제공 가능합니다.

▶ 식단구성

	어린이에게 다양한 해산물을 활용한 메뉴를 접할 기회를 제공하기 위해 매월 1개씩 '바다탐험 DAY' 메뉴로 표준레시피를 제공합니다. → 둘째 주 목요일 : 북어채잔치국수
	2025년 메뉴 선호도 조사 결과를 반영하여 어린이들이 선호하는 메뉴로 '탄소제로 DAY' 식단을 제공합니다. → 셋째 주 수요일 : 흰쌀밥, 연두부된장국, 달걀말이, 시금치무침, 배추김치
 (맛있는 세계음식 여행 DAY)	2025년 시행한 영양 특화사업 '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트' 수상 메뉴를 '음식여행 DAY' 표준레시피로 제공합니다. → 마지막 주 수요일 : 고구마토마토달걀볶음

▶ 생일식단 및 견학식단

- ☺ 제시된 생일식단 및 견학식단 중 한 개를 선택하여 원 내 사정에 맞게 사용하기 바랍니다.(감수없이 사용 가능)
- ☺ 생일식단 및 견학식단을 선택하여 사용할 경우 반드시 **알레르기 표시** 및 **원산지 표시**도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.
- ☺ 생일식단 및 견학식단의 열량/단백질/칼슘은 1~2세 기준입니다.

 생 일 식 단					
오전간식(일반)	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②
오전간식(죽)	달걀죽①, 우유②	쇠고기죽⑫, 우유②	새우살죽⑨, 우유②	채소죽, 우유②	닭죽⑮, 우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ /소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 감자조림⑤⑥	흰쌀밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추과일샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 조갯살미역국⑤⑥⑩ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 북어채미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤
오후간식	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	케이크①②⑤⑥⑩, 주스
열량/단백질/칼슘	(일반) 582/15/271	556/17/278	576/17/283	582/19/275	546/17/297
	(죽) 595/19/274	603/19/279	611/19/286	608/19/276	586/20/298
원산지 추가 표시	돈가스 돼지고기	-	치킨너겟 닭고기	-	-

 견 학 식 단					
오전간식(일반)	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②	 제철과일, 우유②
오전간식(죽)	달걀죽①, 우유②	채소죽, 우유②	쇠고기죽⑫, 우유②	닭죽⑮, 우유②	새우살죽⑨, 우유②
점 심	참치김치주먹밥⑤⑨ 주스	쇠고기우영주먹밥⑤⑥ ⑬ 주스	잔멸치김가루주먹밥⑤ 주스	유부초밥⑤⑥⑬ 주스	쇠고기불고기주먹밥⑤⑥ ⑬ 주스
열량/단백질/칼슘	(일반) 358/11/236	374/12/241	368/12/303	365/11/257	370/11/238
	(죽) 393/12/238	480/13/242	414/14/304	400/13/258	405/13/241
원산지 추가 표시	참치통조림 가다랑어	-	-	-	-

▶ 알레르기 정보

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

해당식품에 특정 증상을 보이는 어린이 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 어린이는 급식 시 각별히 주의하여 제한해 주시기 바랍니다.

「식품 등의 표시기준」(식품의약품안전처고시)에 따라 어린이 급식소의 장은 식품알레르기 유발 물질 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지하여야 합니다. 이에 따라 **메뉴별 알레르기 유발물질을 표기한 식단**이 제공됩니다.

출처 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시 기준」

▶ 식단 감수 안내

- 신청 대상 : 안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 등록 기관 중 센터 식단을 사용하는 기관
- 신청 기간 : 매월 식단 제공일부터 말일 (예 : 1월 식단감수 시 12월 20일 ~ 31일)
- 식단 감수가 필요한 경우 : 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우, 식단의 일부가 제외될 경우
- 신청 방법 : 안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 식단감수요청서 작성 후 센터 메일 발송

메일 : ccfsmansan@naver.com

▶ 원산지 표시 대상품목

농산물	쌀(밥/죽/누룽지), 콩(두부류/콩국수/콩비지), 배추김치(배추/고춧가루), 쌀/콩/배추김치 가공품
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 식육, 포장육, 식육가공품 (햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출식품, 식용우지, 식용돈지)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 꾸꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세, 해당 수산물 가공품

☺ 국내산 쇠고기의 경우 **육종(한우/육우/젖소)**까지 표기해 주시기 바랍니다.

수입산 쇠고기의 경우 정확한 나라 명을 표기해 주시기 바랍니다.

☺ 명태(동태, 코다리)의 경우 2019년 국내에서 명태 포획이 금지되어 시중에 판매되는 명태(동태, 코다리)의 경우

90% 이상 러시아산입니다.

☺ 참치통조림(다랑어)의 경우 90% 이상 원양산이므로 **원양산** 또는 **원양산(태평양산)**으로 표기해 주시기 바랍니다.

☺ 원산지를 외국산으로 표기 가능한 경우는 원재료(식재료)를 3개국 이상 섞어 만든 가공품의 경우 **‘외국산’**으로

표기가 가능합니다. 예) 두부(대두: 미국, 캐나다, 호주 등) → 두부(대두: 외국산)

☺ 식단에 표시한 원산지가 수급사정에 따라 변경된 경우 변경사항을 가정통신문(키즈노트 포함)으로 공지하거나

원내 게시판(교육·보육시설의 인터넷 홈페이지 포함)에 공개해 주시기 바랍니다.

출처 : 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률/시행령/시행규칙

「식단표에는 식단의 출처 및 작성 영양사 성명 혹은 팀명이 반드시 명시되어 있어야 합니다.」