

2023년 7월 중기 이유식 식단표

요일	죽					7월 1일(토)
중기 (7~9개월)	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		쇠고기		새송이버섯죽	
	국내산	한우				
	닭고기	두부				
열량/단백질	국내산		국내산		78/2	
요일	7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)	7월 8일(토)
중기 (7~9개월)	콩나물죽⑤	근대죽	오이찰쌀죽	황태죽	쇠고기가지죽⑩	닭고기청경채죽⑮
	쇠고기가지죽⑩	황태죽	닭고기청경채죽⑮	콩나물죽⑤	오이찰쌀죽	
열량/단백질	175/6	203/15	179/6	206/16	189/6	85/4
요일	7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)	7월 15일(토)
중기 (7~9개월)	두부채소죽⑤	감자죽	숙주양파죽	양배추죽	노른자죽①	시금치닭죽⑮
	양배추죽	노른자죽①	두부채소죽⑤	시금치닭죽⑮	숙주양파죽	
열량/단백질	165/4	207/6	163/4	166/6	198/6	86/4
요일	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	7월 22일(토)
중기 (7~9개월)	두부새송이버섯죽⑤	흑미닭죽⑮	고구마당근죽	미역죽	흰살생선죽	수수바나나죽
	애호박죽	미역죽	흰살생선죽	두부새송이버섯죽⑤	고구마당근죽	
열량/단백질	140/4	166/7	173/5	140/5	173/5	89/2
요일	7월 24일(월)	7월 25일(화)	7월 26일(수)	7월 27일(목)	7월 28일(금)	7월 29일(토)
중기 (7~9개월)	아욱죽	들깨무죽	두부김죽⑤	노른자양송이버섯죽①	쇠고기죽⑩	브로콜리죽
	두부김죽⑤	쇠고기죽⑩	브로콜리죽	들깨무죽	아욱죽	
열량/단백질	174/6	215/8	173/6	195/5	193/7	79/2
요일	7월 31일(월)					
중기 (7~9개월)	배추죽					
	쇠고기오이죽⑩					
열량/단백질	169/5					

- ◆ 식단 작성자: 순회지원2팀 김현정, 박소희 영양사 / 발행일 : 2023년 6월 20일(화)
- ◆ 중기이유식은 시간차를 두어 제공합니다.
- ◆ 위 식단은 개월 수 기준으로 작성된 식단으로, 아이의 개인차를 고려하여 발달단계에 맞추어 진행하도록 합니다.
- ◆ 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.
- 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔
- ◆ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

중기 이유식 (7~9개월)		
농도	7~8배 죽에서 손가락으로 누르면 쉽게 부서지는 두부 정도의 굳기인 5배 죽으로 무르기 조절	
횟수 및 분량	하루 2회, 죽 1/3~1/4 공기	
사용 가능한 식품	곡류	초기+ 보리, 옥수수, 차조, 현미
	채소	초기+ 배추, 버섯류, 비트, 아욱, 양파, 연근
	과일	초기+ 수박
	육류,콩류	쇠고기, 닭고기, 쇠고기 육수(양지머리, 사태), 닭고기 육수(닭다리), 두부
	어·패류	가자미, 대구, 임연수어, 황태
	난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
주의사항	해조류	다시마(육수용), 김, 미역(중기 후반 제공)
	① 새로운 식품은 한 가지씩 추가합니다. ② 새로운 식품은 식품 알레르기 반응 확인을 위해 최소 3일 정도의 간격을 두고 제공합니다. ③ 영·유아가 음식의 질감을 충분히 느낄 수 있도록 재료는 갈지 않고 잘게 다져 제공합니다. ④ 철분이 많이 함유된 식품이나 단백질 식품(쇠고기, 닭고기, 두부, 계란 등)은 매일 섭취합니다. ⑤ 식품 알레르기 반응이 나타나면 해당 이유식을 중단하고, 다른 이유식으로 대체합니다. ⑥ 소금이나 조미료는 사용하지 않습니다.	

2023년 7월 후기 이유식 식단표

요일	밥 · 죽					7월 1일(토)
후기 (10~12개월)	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 국내산		쇠고기 한우			새송이버섯죽 두부애호박진밥⑤
열량/단백질	닭고기 국내산		동태 러시아산	두부 국내산		-
요일	7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)	7월 8일(토)
후기 (10~12개월)	콩나물죽⑤ 쇠고기가지진밥⑥ 저철과일+플레인요거트②	근대죽 항태무른밥 잘게 썬 모닝빵①②⑥	오이찰쌀죽 닭고기청경채진밥⑤ 저철과일+요구르트②	항태죽 콩나물진밥⑤ 으깬단호박	쇠고기가지죽⑥ 오이찰쌀무른밥 다진당근+치즈②	닭고기청경채죽⑤ 근대무른밥 -
열량/단백질	272/10.9	320/22	234/7.1	260/17	255/8.9	197/6
요일	7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)	7월 15일(토)
후기 (10~12개월)	두부채소죽⑤ 양배추무른밥 저철과일+플레인요거트②	감자죽 노른자무른밥① 잘게 썬 미니우동⑤⑥	숙주양파죽 두부채소진밥⑤ 저철과일+요구르트②	양배추죽 시금치닭무른밥⑤ 유기농쌀과자	노른자죽① 숙주양파진밥 다진오이+유제품②	시금치닭죽⑤ 감자진밥 -
열량/단백질	251/7.9	324/10	257/6.1	289/10	278.4/8.9	209/7
요일	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	7월 22일(토)
후기 (10~12개월)	두부새송이버섯죽⑤ 애호박무른밥 저철과일+플레인요거트②	흑미닭죽⑤ 미역진밥 잘게 자른 증편	고구마당근죽 흰살생선진밥 저철과일+요구르트②	미역죽 두부새송이버섯무른밥⑤ 스크램블에그①②	흰살생선죽 고구마당근무른밥 다진파프리카+치즈②	수수바나나죽 흑미닭무른밥⑤ -
열량/단백질	227/7.9	240/8	265/7.1	243/12	263/8.9	224/10
요일	7월 24일(월)	7월 25일(화)	7월 26일(수)	7월 27일(목)	7월 28일(금)	7월 29일(토)
후기 (10~12개월)	아욱죽 두부김무른밥⑤ 저철과일+플레인요거트②	들깨무죽 쇠고기무른밥⑥ 참외퓨레	두부김죽⑤ 브로콜리무른밥 저철과일+요구르트②	노른자양송이버섯죽① 들깨무진밥 영양주먹밥⑤	쇠고기죽⑥ 아욱진밥 다진당근+치즈②	브로콜리죽 노른자양송이버섯무른밥① -
열량/단백질	264/9.9	275/9	255/7.1	293/7	277/10.9	225/7
요일	7월 31일(월)					
후기 (10~12개월)	배추죽 쇠고기오이진밥⑥ 저철과일+플레인요거트②					
열량/단백질	266/9.9					

- ◆ 식단 작성자: 순회지원2팀 김현정, 박소희 영양사 / 발행일 : 2023년 6월 20일(화)
- ◆ 후기이유식은 오전간식, 중식, 오후간식으로 나누어져 제공됩니다.
- ◆ 위 식단은 개월 수 기준으로 작성된 식단으로, 아이의 개인차를 고려하여 발달단계에 맞추어 진행하도록 합니다.
- ◆ 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.
알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◆ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

후기이유식 (10~12개월)	
농도	술가락으로 떠서 기울어도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:불린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량	하루 3회 (조식+중식+간식 1회+석식), 플레인 요구르트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
사용 가능한 식품	곡류
	채소
	과일
	육류,공류
	어·패류
	난류
주의사항	해조류
	간식류

2023년 7월 후기 이유식 식단표 - 알레르기

요일	밥 · 죽					7월 1일(토)
후기 (10~12개월)	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 국내산		쇠고기 한우			새송이버섯죽 두부애호박진밥⑤
열량/단백질	닭고기 국내산		동태 러시아산		두부 국내산	-
요일	7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)	7월 8일(토)
후기 (10~12개월)	콩나물죽⑤	근대죽	오이찰쌀죽 -> 오이만 제거	항태죽	쇠고기가지죽⑥	닭고기청경채죽⑤
열량/단백질	272/10.9	320/22	234/7.1	260/17	255/8.9	197/6
요일	7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)	7월 15일(토)
후기 (10~12개월)	두부채소죽⑤ 양배추무른밥	감자죽 노른자무른밥①	숙주양파죽 두부채소진밥⑤	양배추죽 시금치닭무른밥⑤	노른자죽① 숙주양파진밥	시금치닭죽⑤ 감자진밥
열량/단백질	251/7.9	324/10	257/6.1	289/10	278.4/8.9	209/7
요일	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	7월 22일(토)
후기 (10~12개월)	두부새송이버섯죽⑤ 애호박무른밥	흑미닭죽⑤ 미역진밥	고구마당근죽 흰살생선진밥	미역죽 두부새송이버섯무른밥⑤	흰살생선죽 고구마당근무른밥	수수바나나죽 흑미닭무른밥⑤
열량/단백질	227/7.9	240/8	265/7.1	243/12	263/8.9	224/10
요일	7월 24일(월)	7월 25일(화)	7월 26일(수)	7월 27일(목)	7월 28일(금)	7월 29일(토)
후기 (10~12개월)	아욱죽 두부김무른밥⑤	들깨무죽 쇠고기무른밥⑥	두부김죽⑤ 브로콜리무른밥	노른자양송이버섯죽① 들깨무진밥	쇠고기죽⑥ 아욱진밥	브로콜리죽 노른자양송이버섯무른밥①
열량/단백질	264/9.9	275/9	255/7.1	293/7	277/10.9	225/7
요일	7월 31일(월)					
후기 (10~12개월)	배추죽 쇠고기오이진밥⑥ -> 오이만 제거					
열량/단백질	266/9.9					

- ◆ 식단 작성자: 순회지원2팀 김현정, 박소희 영양사 / 발행일 : 2023년 6월 20일(화)
- ◆ 후기이유식은 오전간식, 중식, 오후간식으로 나누어져 제공됩니다.
- ◆ 위 식단은 개월 수 기준으로 작성된 식단으로, 아이의 개인차를 고려하여 발달단계에 맞추어 진행하도록 합니다.
- ◆ 알레르기 증상이 나타나면 즉시 이유식을 중단하도록 합니다.
- 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
- ◆ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

후기이유식 (10~12개월)	
농도	술가락으로 떠서 기울어도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:불린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량	하루 3회 (조식+중식+간식 1회+석식), 플레인 요거트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
사용 가능한 식품	곡류
	녹두 등 거의 모든 종류 가능, 밀가루는 식품 알레르기 반응이 없는 경우에 사용 가능
	채소
	가지, 도라지, 숙주, 우엉, 콩나물 등 대부분의 종류 가능, 토마토와 파프리카는 첫 돌 이후부터 사용
	과일
	멜론, 살구, 참외, 포도즙, 굴즙(신맛이 나는 과일은 첫 돌 이후부터 사용하는 것이 좋습니다)
	육류,콩류
사용 가능한 식품	쇠고기, 닭고기(기름기 제거 후 사용), 두부
	어·패류
	갈치, 동태, 멸치, 병어
	난류
사용 가능한 식품	노른자(완전히 익혀서 제공)
	해조류
사용 가능한 식품	김, 다시마, 미역, 파래(짠맛에 주의하여 사용)
	간식류
주의사항	- 잘게 썬 식빵이나 떡 같은 핑거푸드, 으깬 채소나 곡류(감자, 고구마, 단호박, 옥수수 등)
	- 영양용 치즈, 설탕이 들어있지 않은 플레인 요거트(호상), 잘게 썬 과일, 잘게 썬 면 등
	① 식재료는 3~5mm정도 크기로 잘게 썰어 조리합니다.
	② 일일 3끼는 모두 다른 메뉴로 제공합니다.
주의사항	③ 꿀, 게, 달걀흰자, 돼지고기, 등푸른 생선, 돼지고기, 새우, 생우유, 조개류, 토마토 등 식품 알레르기를 유발할 수 있는 식품은 제한합니다. 특히 꿀과 생우유는 절대 제공하지 않습니다.
	④ 소금이나 조미료는 사용하지 않는 대신 천연조미료나 육수를 적극 활용하여 이유식을 조리하여 제공합니다.

2023년 7월 식단표 (만 1~2세)

요일	• 7월 식단 작성자 : 순화지원팀 김현정, 장하예, 박소희 영양사 • 발행일 : 2023년 6월 20일(화)						7월 1일 (토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]						새송이버섯죽
중식	- 빨간색 글자 : 자연식품(비타민·무기질의 손실을 최소화한 신선간식) - 초록색 글자 : 원산지 의무표기 대상 식품 - 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후, 세부메뉴명 기입 필요 - 김치류 : (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후, 세부메뉴명 기입 필요						흑미밥/각두기⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 삼색나물⑤⑥
	[식단 내 유색 칸 ■, ■] - ■ 단단데이(빠가 단단) : 어린이의 성장과 발달에 도움이 되는 식재료를 활용한 신메뉴가 포함된 날 / 7월 : 쇠고기모듬버섯덮밥 - ■ 싱싱데이 : 나트륨 섭취를 줄이는 저염 메뉴가 포함된 날 / 7월 : 저염쇠고기가지볶음						-
오후간식							315/9
열량/단백질							
요일	7월 3일(월)	7월 4일(화)	단단데이 7월 5일(수)	7월 6일 (목)	7월 7일 (금)	7월 8일 (토)	
오전간식	콩나물죽⑤, 제철과일	근대죽	오이찹쌀죽, 제철과일	황태죽	쇠고기가지죽⑥, 당근스틱	닭고기청경채죽⑤	
중식	기장밥/배추김치⑨ 황태된장국⑤⑥ 단호박달걀비⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 두부부추국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 양상추무침(애호박나물⑤⑨)	쇠고기모듬버섯덮밥⑤⑥⑥ 콩나물국⑤ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 맑은근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ ★상추쌈(청경채무침⑤⑥)	흰쌀밥/배추김치⑨ 오야생국⑤⑥(버섯들깨탕⑤⑥) 해물굴소스볶음⑤⑥⑨⑰⑱ 콩나물무침⑤	
	오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑰⑮⑥⑩	우유수박화채②	중편, 매실차	찐단호박, 우유②	꿀호떡①②⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	456/20	445/20	517/15	521/32	528.8/16.3	311/14	
요일	7월 10일(월)	7월 11일(화) [초복]	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)	7월 15일(토)	
오전간식	두부채소죽⑤, 제철과일	감자죽	숙주양파죽, 제철과일	양배추죽	노른자죽①, 오이스틱	시금치닭죽⑤	
중식	수수밥/각두기⑨ 감자국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑥ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼계탕⑤ 숙주맛살나물①⑤⑥⑧ 콘샐러드①⑤ (데친콘샐러드①⑤)	흰쌀밥/각두기⑨ 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨	차조밥/각두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 브로콜리숙회	기장밥/백김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑥ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 건새우팓국⑤⑥⑨ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물	
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤	씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩, 우유②	절편, 사과주스	-
열량/단백질	486/18	539/19	507/19	485/19	516.3/15.3	321/18	
요일	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	싱싱데이 7월 20일 (목)	7월 21일(금) [중복]	7월 22일(토)	
오전간식	두부새송이버섯죽⑤, 제철과일	흑미닭죽⑤	고구마당근죽, 제철과일	미역죽	흰쌀생선죽, 파프리카스틱	수수바나나죽	
중식	기장밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 미트볼파프리카볶음①⑤⑥⑩⑮ 고구마조림⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 실파달걀국①⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥	닭가슴살짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 새송이버섯국⑤⑥ 오야깍두기⑤⑥(오야볶음) 배추김치⑨/요구르트②	흑미밥/각두기⑨ 수제비국⑥ 저염쇠고기가지볶음⑤⑥⑥ 청경채나물⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 미역냉국⑤⑥(미역국⑤⑥) 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 부추달걀볶음①⑤ 사과당근생채⑤⑥ (새송이버섯나물⑤)	
	오후간식	잼샌드위치①②⑥	간장떡볶이⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐옥수수, 우유②	밤식빵①②⑥, 둥굴레차	-
열량/단백질	442/13	518/24	462/21	526/18	473.5/19.2	320/13	
요일	7월 24일(월)	7월 25일(화)	7월 26일(수)	7월 27일(목)	7월 28일(금)	7월 29일(토)	
오전간식	아욱죽, 제철과일	들깨무죽	두부김국⑤, 제철과일	노른자양송이버섯죽①	쇠고기죽⑥, 당근스틱	브로콜리죽	
중식	흰쌀밥/각두기⑨ 안매운김치국⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑥ 얼갈이나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부채소볶음⑤ ★멸치조림⑤⑥	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은시금치국⑤⑥ 메추리알폭찜①⑤⑥⑫ 각두기⑨/요구르트②	수수밥/백김치⑨ 무채국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 양배추된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물숙채⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 썩갠어묵국⑤⑥ 쇠고기연근볶음⑤⑥⑥ 양송이간장조림⑤⑥	
	오후간식	초코핫케이크①②⑤⑥	찐감자, 우유②	핫도그①②⑥⑩	채소주먹밥⑤, 우유②	꿀떡, 식혜	-
열량/단백질	477/18	484/20	500/20	557/20	479.8/22.3	345/11	
요일	7월 31일(월)						
오전간식	배추죽, 제철과일						
중식	수수밥/배추김치⑨ 애호박두부국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이						
	오후간식	잔치국수⑤⑥					
열량/단백질	485/21						

밥, 죽 쌀(백미, 흑미, 찰쌀)	배추김치		백김치	콩류		쇠고기				돼지고기
	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	조림용	국용	볶음용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산
닭고기	수산물			식육 가공품	미트볼		동그랑땡	수산물 가공품	참치	
	오징어				돼지고기	닭고기	돼지고기		다량어	
국내산	국내산				국내산	국내산	국내산		원양산(태평양산)	

- 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
- 알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입·사용 시 확인해 주시기 바랍니다.
- 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있음을 알려드립니다.

2023년 7월 식단표 (만 3~5세)

요일	♦ 7월 식단 작성자 : 순화지원팀 김현정, 장하예, 박소희 영양사 ♦ 발행일 : 2023년 6월 20일(화)						7월 1일 (토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시]						새송이버섯죽
중식	- 빨간색 글자 : 자연식품(비타민·무기질의 손실을 최소화한 신선간식) - 초록색 글자 : 원산지 의무표기 대상 식품 - 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후, 세부메뉴명 기입 필요 - 김치류 : (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후, 세부메뉴명 기입 필요						흑미밥/각두기⑨ 맑은아욱국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 삼색나물⑤⑥
오후간식	[식단 내 유색 칸 ■, ■]						-
열량/단백질	- ■ 단단데이(빠가 단단) : 어린이의 성장과 발달에 도움이 되는 식재료를 활용한 신메뉴가 포함된 날 / 7월 : 쇠고기모듬버섯덮밥 - ■ 싱싱데이 : 나트륨 섭취를 줄이는 저염 메뉴가 포함된 날 / 7월 : 저염쇠고기가지볶음						416/12
요일	7월 3일(월)	7월 4일(화)	단단데이 7월 5일(수)	7월 6일 (목)	7월 7일 (금)	7월 8일 (토)	
오전간식	콩나물죽⑤, 제철과일	근대죽	오이찹쌀죽, 제철과일	황태죽	쇠고기가지죽⑬, 당근스틱	닭고기청경채죽⑮	
중식	기장밥/배추김치⑨ 황태된장국⑤⑥ 단호박달걀비⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 두부부추국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 양상추무침(애호박나물⑤⑨)	쇠고기모듬버섯덮밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트②	수수밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 맑은근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ ★모듬쌈+쌈장⑤⑥⑬ (청경채무침⑤⑥)	흰쌀밥/배추김치⑨ 오야생국⑤⑥(버섯들깨탕⑤⑥) 해물굴소스볶음⑤⑥⑨⑰⑮ 콩나물무침⑤	
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑮⑮⑮	우유수박화채②	중편, 매실차	찐단호박, 우유②	꿀호떡①②⑥, 옥수수차	-	
열량/단백질	617/28	547/26	675/21	648/38	721.9/21.4	408/19	
요일	7월 10일(월)	7월 11일(화) [초복]	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)	7월 15일(토)	
오전간식	두부채소죽⑤, 제철과일	감자죽	숙주양파죽, 제철과일	양배추죽	노른자죽①, 오이스틱	시금치닭죽⑮	
중식	수수밥/각두기⑨ 감자국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 삼계탕⑮ 숙주맛살나물①⑤⑥⑧ 콘샐러드①⑤ (데친콘샐러드①⑤)	흰쌀밥/각두기⑨ 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨	차조밥/각두기⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 브로콜리숙회	기장밥/백김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 건새우팓국⑤⑥⑨ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열무나물	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	씨리얼⑤⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	물만두⑤⑥⑩, 우유②	절편, 사과주스	-	
열량/단백질	658/25	691/24	607/22	616/24	685.5/20.4	422/24	
요일	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	싱싱데이 7월 20일 (목)	7월 21일(금) [중복]	7월 22일(토)	
오전간식	두부새송이버섯죽⑤, 제철과일	흑미닭죽⑮	고구마당근죽, 제철과일	미역죽	흰쌀생선죽, 파프리카스틱	수수바나나죽	
중식	기장밥/배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 미트볼파프리카볶음①⑤⑥⑩⑮ 고구마조림⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 실파달걀국①⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥	닭가슴살짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑮ 새송이버섯국⑤⑥ 오이깎둑무침⑤⑥(오야볶음) 배추김치⑨/요구르트②	흑미밥/각두기⑨ 수제비국⑥ 저염쇠고기가지볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	수수밥/백김치⑨ 미역냉국⑤⑥(미역국⑤⑥) 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 부추달걀볶음①⑤ 사과당근생채⑤⑥ (새송이버섯나물⑤)	
오후간식	잼샌드위치①②⑥	간장떡볶이⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐옥수수, 우유②	밤식빵①②⑥, 둥굴레차	-	
열량/단백질	585/17	659/30	592/27	676/23	657.1/26.3	419/18	
요일	7월 24일(월)	7월 25일(화)	7월 26일(수)	7월 27일(목)	7월 28일(금)	7월 29일(토)	
오전간식	아욱죽, 제철과일	들깨무죽	두부김국⑤, 제철과일	노른자양송이버섯죽①	쇠고기죽⑮, 당근스틱	브로콜리죽	
중식	흰쌀밥/각두기⑨ 안매운김치국⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부채소볶음⑤ ★견과류멸치조림⑤⑥⑭	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 맑은시금치국⑤⑥ 메추리알폭찜①⑤⑥⑫ 각두기⑨/요구르트②	수수밥/백김치⑨ 무채국⑤⑥ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 양배추된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물숙채⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 썩갠어묵국⑤⑥ 쇠고기연근볶음⑤⑥⑮ 양송이간장조림⑤⑥	
오후간식	초코핫케이크①②⑤⑥	찐감자, 우유②	핫도그①②⑥⑩	채소주먹밥⑤, 우유②	꿀떡, 식혜	-	
열량/단백질	616/23	655/27	666/26	714/25	666.9/31.4	459/15	
요일	7월 31일(월)						
오전간식	배추죽, 제철과일						
중식	수수밥/배추김치⑨ 애호박두부국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 김구이						
오후간식	잔치국수⑤⑥						
열량/단백질	661/29						

밥, 죽 쌀(백미, 흑미, 찰쌀)	배추김치		백김치	콩류		쇠고기				돼지고기
	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	조림용	국용	볶음용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산
닭고기	수산물			식육 가공품	미트볼		동그랑땡	수산물 가공품	참치	
	오징어				돼지고기	닭고기	돼지고기		다랑어	
국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산(태평양산)	

- 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
- 알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입·사용 시 확인해 주시기 바랍니다.
- 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있음을 알려드립니다.

2023년 7월 식단표 (만 3~5세) - 알레르기

요일	7월 1일 (토)					
오전간식	새송이버섯죽					
중식	흑미밥/깍두기⑨					
오후간식	맑은아욱국⑤⑥					
열량/단백질	두부탕수⑤⑥					
대체식품	삼색나물⑤⑥					
요일	416/12					
오전간식	7월 3일(월)					
중식	7월 4일(화)					
오후간식	7월 5일(수)					
열량/단백질	7월 6일(목)					
대체식품	7월 7일(금)					
요일	7월 8일(토)					
오전간식	7월 10일(월)					
중식	7월 11일(화)					
오후간식	7월 12일(수)					
열량/단백질	7월 13일(목)					
대체식품	7월 14일(금)					
요일	7월 15일(토)					
오전간식	7월 17일(월)					
중식	7월 18일(화)					
오후간식	7월 19일(수)					
열량/단백질	7월 20일(목)					
대체식품	7월 21일(금)					
요일	7월 22일(토)					
오전간식	7월 24일(월)					
중식	7월 25일(화)					
오후간식	7월 26일(수)					
열량/단백질	7월 27일(목)					
대체식품	7월 28일(금)					
요일	7월 29일(토)					
오전간식	7월 31일(월)					
중식						
오후간식						
열량/단백질						
대체식품						

밥, 죽 쌀(백미, 흑미, 찰쌀)	배추김치		백김치	콩류		쇠고기				돼지고기
	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	조림용	국용	볶음용	죽용	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산
닭고기	수산물			식육 가공품	미트볼		동그랑땡		수산물 가공품	참치
	오징어				돼지고기	닭고기	돼지고기	다량어		
국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		국내산

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

● 알레르기 유발식품 번호는 사용하는 제품에 따라 상이할 수 있으니, 구입·사용 시 확인해 주시기 바랍니다.

● 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있음을 알려드립니다.

시흥시어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 2020 한국인 영양소 섭취기준, 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 어린이집 평가제, 부모모니터링 지표를 바탕으로 작성하였습니다.

■ 연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
만1-2세	900 kcal	20g
만3-5세	1,400 kcal	25g

- ① 1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
 * 만 1-2세 : 390-450kcal, 만 3-5세 : 600-680kcal
 * 만 1-2세 : 630-710kcal, 만 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1기 열량 추가)
 ② 식단표의 열량/단백질량은 어린이급식관리지원센터의 표준레시피 기준으로 작성

■ 식단 구성

- ① 연령별 메뉴(★, ☆ 표시)
 - 연령에 따라 섭취가 가능한 식재료와 조리 방법의 차이로 만1-2세, 만3-5세 메뉴를 구분하여 제공
- ② 오전·오후 간식
 - 영양 균형 섭취를 위해 간식을 오전과 오후로 나누고, 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 제공
 (근거 지표 : 부모모니터링단 운영매뉴얼)
- ③ 하절기 식중독 사고 예방을 위해 가열조리 대체 메뉴를 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경하여 제공하거나, 가열조리하지 않는 메뉴를 제공할 경우에는 식재료 세척 및 소독을 철저히 해주시기 바랍니다.

■ 제공 식단 유형

제공 대상	제공 형태	식단구성	비고
4-11개월	이유식	초·중·후기 이유식	-
만1-2세 만3-5세	죽미포함(일반/연장)	오전간식(일반), 중식, 오후간식	연장형은 석식제공
	죽포함(일반/연장)	오전간식(죽), 중식, 오후간식	
	죽혼합(일반/연장)	오전간식(일반+죽), 중식, 오후간식	
만6-11세	일반형/시간연장형	오후간식, 석식	방학기간 중식제공
만12-18세	일반형/시간연장형	오후간식, 석식	

■ 테마 식단

몸과 마음이 자라는 행복한 식단
Healthy And Power up Plan for Year

- ① 몸과 마음이 자라는 행복한 식단 : 7월 - 단단데이
 (Healthy And Power up Plan for Year)
 - 어린이의 균형잡힌 성장 발달에 도움이 되는 영양소와 식재료를 선정하여 두 달간 동일 테마로 매월 1회 제공
- ② 저염·저당 식단 : 싱싱데이, 당당데이
 - 어린이의 나트륨 및 단순당 섭취를 줄이기 위한 저염·저당 메뉴를 매월 1회 제공(홀수달-저염, 짝수달-저당)

일자	7월 20일(목)	일반 나트륨 함량	저염 나트륨 함량
메뉴명	저염쇠고기가지볶음	116.5mg	43.94mg
만 1~2세 1일 나트륨 총분 섭취량 : 900mg이하			

■ 식품알레르기 유발 식품

식품알레르기 유발 식품은 시흥시어린이급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하여 어린이 급식소에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있습니다. 사용 식재료의 '원재료명'을 확인해 주시기 바랍니다.

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

- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 별도 표기 생략
 - 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
 (근거 지표 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

■ 생일 식단

- ① 어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있도록 총 6종을 제공하오니, 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다.
 ② 오전 간식은 생일 식단을 사용하는 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하시면 됩니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠고기갈비국⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 떡국떡미역국⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고구마달걀비⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 피망잡채⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 두부미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥	흰쌀밥/작두기⑨ 북어미역국⑤⑥ 버섯찜닭⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤
오후 간식	케이크①②⑥, 오렌지주스	케이크①②⑥, 포도주스	케이크①②⑥, 사과주스	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②
열량/단백질	438/14	430/14	433/15	497/17	507/19	519/30

■ 원산지 의무표기 대상 식품

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 열갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨넛, 생선까스, 진미채, 참치, 어묵 등

- 식단 내 제철과일, 채소스틱의 열량 및 단백질 함량은 제외되어 있으니 아래 산출표를 확인 후 ①제공되는 제철과일 및 채소스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, ②해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 표기해 주시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
멜론	35	14	0.5	수박	52.5	16.3	0.4	한라봉	35	17.5	0.4
바나나	35	27.7	0.4	오렌지	35	16.5	0.3	고구마스틱	25	41	0.3
배	35	16.1	0.1	참외	52.5	24.7	0.8	당근스틱	25	7.8	0.3
복숭아	35	17.2	0.2	키위	35	21.4	0.3	오이스틱	25	3.3	0.3
사과	35	19.6	0.1	포도	35	20	0.2	파프리카스틱	25	6.5	0.2

어린이급식소 대상 우유 및 유제품 지원사업의 변동으로 관련 사항을 안내해 드립니다.

■ 우유 및 유제품 제공

- 우유 및 유제품은 단백질과 비타민A, 비타민B군, 칼슘의 좋은 공급원입니다.
이유식이 완료된 후에도 유아는 우유 및 유제품을 매일 4회 (영유아 1인 1회 적정배식량 100g 기준) 섭취를 권장합니다.
- 유아기에는 매일 1회 이상 우유 및 유제품을 활용한 간식 구성을 권장합니다.
- 「영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량」에 근거하여 **우유 및 유제품은 1인 1회 적정배식량이 만 1-2세와 만 3-5세가 동일하고, 4회를 섭취하도록** 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2020)에서 권장식사패턴(A)로 안내됩니다.
(근거 자료 : 「2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터)

■ 우유 및 유제품류의 1인 1회 분량



식품군	1일 제공 횟수		
우유 유제품류	만1-2세	900 kcal 기준	4회
	만3-5세	1,400 kcal 기준	4회

간식으로 제공하는 우유 및 유제품류는 만 3-5세 표준 분량과 동일하게 제공하고 나머지 식품군의 경우 식사 배식량 조정 비율 (65% 정도)로 조정하여 제공

(근거 자료 : 「2021 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량」 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터)

■ 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의 사항

음식명	조리법	만 1-2세 배식	만 3-5세 배식
밥류	잡곡량 5% 이내 사용하고 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용	여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있으므로 국그릇 사용을 권장	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3*3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈가스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 잘린 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	뼈가 제거된 부위 사용	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)
	생선	가능한 순살 생선 사용	배식 전 생선 살만 발라서 제공
	해물	충분히 익히되 너무 질기지 않도록 조절	반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 자르고 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려우므로 주의
부찬류	난류	노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4 등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
	샐러드 쌈채소	생채소는 소독 및 세척하여 조리	3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라 밥과 함께 수저로 먹도록 제공 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	짜지 않도록 간에 유의	2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
기타	표면이 미끄러운 음식(매추리알, 방울토마토, 포도 등)은 반드시 2-4 등분으로 작게 잘라서 제공, 씹어서 삼키도록 지도 찐 음식(찐고구마, 찐감자, 삶은 달걀 등)은 2*3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스럼짐)		

■ 식단표 체크리스트

어린이집 공시정보의 범위 및 공시 횟수·시기(영유아보육법 시행령 [별표 1의5]<개정 2021.3.30.>)에 따라 식단표에서 필수적으로 포함되어야 할 내용을 체크하여, 어린이집 정보공개포털에 매월 사용하는 연령·유형별 식단표 공개가 필요합니다.

2023년 7월 분별 식단표 (유아·초등·고등) - 2023년 7월 1일부터 7월 31일까지

- 발행처 및 발행일 : 등록된 센터의 로고 및 식단 발행일
- 식단 제공 연령 : 이유식, 만 1-2세, 만 3-5세 등으로 구분하여 명시
- 담당자(담당팀 또는 영양사 성명)
- 식단안내문 : 식단과 관련된 세부 설명 자료
- 열량 및 단백질 : 영양소 분석 정보
- 원산지 : 식품위생법, 원산지 표시에 관한 법률에 의한 의무표기 대상으로
해당하는 식재료의 원산지는 누락 없이 작성하여 게시 및 공개 필요
- 식품알레르기 유발 물질 : 식품의약품안전처 식품 등의 표시기준에 의한 표기 대상
- 주 3회 신선한 채소 및 과일 간식 : 부모모니터링단 운영메뉴얼
- 가공식품 사용 지양 : 제철 및 로컬 푸드 활용
- 메뉴명의 적합성 : 정확한 레시피(표준레시피) 제공

※ 식단 변경이 필요한 경우(원내 행사, 수급 상황, 추가 제공 등)에는 원본 식단은 수정하지 않고 변경된 내용(변경된 메뉴명, 원산지 등)을 게시 및 안내 필요

(근거 자료 : 「2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터, 「2023년 어린이급식소 영양관리 체크리스트 해설서」 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터)