

《 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 작성하시어 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, 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
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)	
	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
	국	채소국 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국 소고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태채국, 어묵국, 오징어국 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, 단팥빵 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 ⑤뱅자어 ⑥낙지 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	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(배) 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 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 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)]



8월 식단표

(오전중식형 만1~2세)



날짜	31(월)				
오전간식	두부부추죽5,6/우유2				
점심	백미밥 오징어묵국5,6,17 닭살짜장볶음 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물5,6 토마토배추김치9,12				
오후간식	사과잼샌드위치1,2,5,6 &유제품(우유)2				
열량(kcal)	423				
단백질(g)	20				
날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	흰살생선무죽5,6/우유2	근대죽5,6/우유2	쇠고기시금치죽5,6,16/ 우유2	닭살버섯죽5,6,15/우유2	참쌀노른자죽1,5,6/우유2
점심	백미밥 시금치된장국5,6 버섯돈불고기5,6,10 브로콜리무침5,6 토마토배추김치9,12	흑미밥 맑은콩나물국5,6 두부양념조림5,6 잔말치볶음5,6 깍두기9	달걀채소볶음밥1,5,6 미소장국5,6 동그랑땡5,6,10 토마토배추김치9,12	기장밥 무채국5,6 가자미카레구이 2,5,6,12,16,18 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 된장찌개5,6 훈제오리볶음5,6 노각무침5,6 토마토배추김치9,12
오후간식	*크로와상1,2,5,6 &사과주스	과일(수박)&유제품(우유)2	찐감자 &사과주스	수박화채2	과일(바나나) &빵류(소보로빵)1,2,4,5,6
열량(kcal)	484	416	394	403	410
단백질(g)	21	16	16	23	12
날짜	10(월)	11(화)	12(수) ♥세계의맛♥	13(목)	14(금)-말복-
오전간식	단호박죽/우유2	닭살김죽5,6,15/우유2	삼색채소죽5,6/우유2	브로콜리죽5,6/우유2	두부얼갈이죽5,6/우유2
점심	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 달걀말이1,5,6 무배생채5,6 토마토배추김치9,12	차조밥 얼갈이국5,6 돈사태조림5,6,10 참나물무침5,6 깍두기9	백미밥 두부미소5,6 생선까스&타르타르S 1,2,5,6 카프레제2,5,6,12 (토마토치즈샌드위치) 토마토배추김치9,12	수수밥 근대된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 닭곰탕5,6,15 감자조림5,6 김구이5 토마토배추김치9,12
오후간식	빵류(후레쉬반)1,2,5,6 &두유2	과일(바나나)&유제품(우유)2	단호박꿀찐&요구르트	과일(포도) &삶은달걀1&보리차	과일(바나나) &치즈주먹밥2,5,6
열량(kcal)	455	404	413	395	419
단백질(g)	16	19	12	16	14
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화)-몸보신데이-	19(수)-국없는날-	20(목)	21(금)
오전간식		두부애호박죽5,6/우유2	버섯죽5,6/우유2	쇠고기콩나물죽5,6,16/ 우유2	감자죽5,6/우유2
점심		* 기장밥 맑은콩나물국5,6 한우사태수육5,6,16 시금치무침5,6 토마토배추김치9,12	하이라이스 2,5,6,5,10,15,16,18 미트볼구이5,6,10 블루베리양상추샐러드 &드레싱1,2,5,6 깍두기9	차조밥 수제빕국5,6 안동찜닭5,6,15 열무나물5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 버섯된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침5,6 깍두기9
오후간식		과일(포도)&유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(포도) &애호박전5,6	과일(포도) &빵류(마들렌)1,2,5,6
열량(kcal)		442	420	449	409
단백질(g)		19	14	18	12
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)-생일잔치-
오전간식	쇠고기가지죽5,6,16/우유2	당근죽5,6/우유2	두부양배추죽5,6/우유2	아욱죽5,6/우유2	흰살생선시금치죽5,6/ 우유2
점심	백미밥 아욱된장국5,6 안매운파파두부5,6 콩나물무침5,6 토마토배추김치9,12	수수밥 복엇국5,6 *매추리알장조림1,5,6 시금치나물5,6 깍두기9	다진돈육가지뚝배기5,6,10 팽이장국5,6 볼어묵조림5,6 토마토배추김치9,12	기장밥 부추달걀국1,5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 *가라아게1,5,6,15 잡채5,6 토마토배추김치9,12
오후간식	빵류(롤케이크)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(바나나)&유제품(우유)2	찐고구마 &사과주스	과일(복숭아) &감자떡볶이&빵샌드 1,2,5,6	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2
열량(kcal)	446	413	413	424	502
단백질(g)	16	16	14	14	12

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산
표시	식육·어육가공품												
	가라아게(생일식단)		햄(볶음밥용)		동그랑땡		생선까스		미트볼		볼어묵/어묵		
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기:국내산 두부:국내산		명태:러시아산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		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) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												



8월 식단표

(오전중식형 만3~5세)



날짜	31(월)				
오전간식	두부부추죽5,6/우유2				
점심	백미밥 오징어묵국5,6,17 닭살짜장볶음 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물5,6 토마토배추김치9,12				
오후간식	사과잼샌드위치1,2,5,6 &유제품(우유)2				
열량(kcal)	651				
단백질(g)	31				
날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	현살생선무죽5,6/우유2	근대죽5,6/우유2	쇠고기시금치죽5,6,16/ 우유2	닭살버섯죽5,6,15/우유2	참쌀노른자죽1,5,6/우유2
점심	백미밥 시금치된장국5,6 버섯돈불고기5,6,10 브로콜리무침5,6 토마토배추김치9,12	흑미밥 맑은콩나물국5,6 두부양념조림5,6 잔멸치볶음5,6 깍두기9	달걀채소볶음밥1,5,6 미소장국5,6 동그랑땡5,6,10 토마토배추김치9,12	기장밥 무채국5,6 가자미카레구이 2,5,6,12,16,18 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 된장찌개5,6 훈제오리볶음5,6 노각무침5,6 토마토배추김치9,12
오후간식	*크로와상1,2,5,6 &사과주스	과일(수박)&유제품(우유)2	찐감자 &사과주스	수박화채2	과일(바나나) &빵류(소보로빵)1,2,4,5,6
열량(kcal)	745	640	606	620	630
단백질(g)	33	25	24	35	19
날짜	10(월)	11(화)	12(수) ♥세계의맛♥	13(목)	14(금)-말복-
오전간식	단호박죽/우유2	닭살김죽5,6,15/우유2	삼색채소죽5,6/우유2	브로콜리죽5,6/우유2	두부얼갈이죽5,6/우유2
점심	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 달걀말이1,5,6 무배생채5,6 토마토배추김치9,12	차조밥 얼갈이국5,6 돈사태조림5,6,10 참나물무침5,6 깍두기9	백미밥 두부미소국5,6 생선까스&타르타르S 1,2,5,6 카프레제2,5,6,12 (토마토치즈샐러드) 토마토배추김치9,12	수수밥 근대된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 닭곰탕5,6,15 감자조림5,6 김구이5 토마토배추김치9,12
오후간식	빵류(후레쉬반)1,2,5,6 &두유2	과일(바나나)&유제품(우유)2	단호박꿀점&요구르트	과일(포도) &삶은달걀1&보리차	과일(바나나) &치즈주먹밥2,5,6
열량(kcal)	700	622	636	608	644
단백질(g)	24	29	19	25	21
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화)-몸보신데이-	19(수)-국없는날-	20(목)	21(금)
오전간식		두부애호박죽5,6/우유2	버섯죽5,6/우유2	쇠고기콩나물죽5,6,16/ 우유2	감자죽5,6/우유2
점심		* 기장밥 맑은콩나물국5,6 한우사태수육5,6,16 시금치무침5,6 토마토배추김치9,12	하이라이스 2,5,6,10,15,16,18 미트볼구이5,6,10 블루베리양상주샐러드 &드레싱1,2,5,6 깍두기9	차조밥 수제빻국5,6 안동찜닭5,6,15 열무나물5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 버섯된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침5,6 깍두기9
오후간식		과일(포도)&유제품(우유)2	시리얼5,6 &유제품(우유)2	과일(포도) &애호박전5,6	과일(포도) &빵류(마들렌)1,2,5,6
열량(kcal)		680	646	691	629
단백질(g)		29	22	28	18
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	쇠고기가지죽5,6,16/우유2	당근죽5,6/우유2	두부양배추죽5,6/우유2	아욱죽5,6/우유2	현살생선시금치죽5,6/ 우유2
점심	백미밥 아욱된장국5,6 안매운마파두부5,6 콩나물무침5,6 토마토배추김치9,12	수수밥 복엇국5,6 *매추리알장조림1,5,6 시금치나물5,6 깍두기9	다진돈육가지덮밥5,6,10 팽이장국5,6 불어묵조림5,6 토마토배추김치9,12	기장밥 부추달걀국1,5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 *가라아게1,5,6,15 잡채5,6 토마토배추김치9,12
오후간식	빵류(롤케이크)1,2,5,6 &유제품(우유)2	과일(바나나)&유제품(우유)2	찐고구마 &사과주스	과일(복숭아) &감자떡볶이&빵샌드 1,2,5,6	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2
열량(kcal)	686	635	635	653	772
단백질(g)	25	25	22	22	19

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산
표시	식육·어육가공품												
	가라아게(생일식단)		햄(볶음밥용)		동그랑땡		생선까스		미트볼		불어묵/어묵		
	닭고기:국내산		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		돼지고기:국내산 두부:국내산		명태:러시아산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		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) ㉠잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												

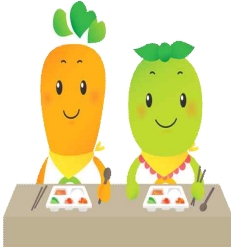
*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)



8 월 식단표

(야간연장형 만1~2세)



날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	돈육브로콜리볶음밥 5,6,10 버섯국5,6 시금치나물5,6 토마토배추김치9,12	흑미밥 두부장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 안매운부대찌개 1,2,5,6,9,10,15,16 채소달걀찜1,5,6 콘샐러드1,5 토마토배추김치9,12	기장밥 근대된장국5,6 가자미조림5,6 무생채5,6 깍두기9	*
열량(kcal)	251	216	246	209	300
단백질(g)	12	11	8	10	8
날짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)-말복-
저녁	*	차조밥 순살감자탕5,6,10 어묵볶음5,6 호박나물5,6 토마토배추김치9,12	*	수수밥 쇠고기뭇국5,6,16 닭살브로콜리볶음 5,6,15 근대나물5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 팽이장국5,6 돈육청경채조림 5,6,10 감자채볶음5,6 깍두기9
열량(kcal)	211	232	216	231	231
단백질(g)	9	10	10	12	9
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁		기장밥 콩나물국5,6 두부완자전5,6 미역초무침5,6 깍두기9	*	차조밥 열무된장국5,6 닭다리살스테이크8,스 5,6,10,12,15,16,18 잔멸치볶음5,6 깍두기9	*
열량(kcal)		211	212	228	193
단백질(g)		8	8	14	8
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁	카레라이스 2,5,6,12,16,18 두부맑은국5,6 아욱나물5,6 토마토배추김치9,12	*	백미밥 어묵국5,6 스크램블에그1,5,6 가지참깨무침5,6 토마토배추김치9,12	*	백미밥 유부맑은국5,6 미니돈까스1,5,6,10 무나물5,6 토마토배추김치9,12
열량(kcal)	252	161	220	179	238
단백질(g)	11	9	8	7	7
날짜	31(월)				
저녁	*				
열량(kcal)	199				
단백질(g)	9				

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품						
표시	명태·동태	고등어	오징어	두부완자전	미니돈까스	햄	소시지	어묵	연육일경우제외	
	러시아산	국내산	원양산	두부:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	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) ㉠젓
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)



8월 식단표

(야간연장형 만3~5세)



날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	돈육브로콜리볶음밥 5,6,10 버섯국5,6 시금치나물5,6 토마토배추김치9,12	흑미밥 두부장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 안매운부대찌개 1,2,5,6,9,10,15,16 채소달걀찜1,5,6 콘샐러드1,5 토마토배추김치9,12	기장밥 근대된장국5,6 가자미조림5,6 무생채5,6 깍두기9	* 닭살하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 미역국5,6 토마토배추김치9,12
열량(kcal)	344	332	379	321	461
단백질(g)	18	16	13	15	13
날짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)-말복-
저녁	* 쇠고기채소볶음밥 5,6,16 복쌈국5,6 깍두기9	차조밥 순살감자탕5,6,10 어묵볶음5,6 호박나물5,6 토마토배추김치9,12	* 돈육짜장라이스 2,5,6,10,12,15,16 달걀찜국1,5,6 깍두기9	수수밥 쇠고기뭇국5,6,16 닭살브로콜리볶음 5,6,15 근대나물5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 팽이장국5,6 돈육청경채조림 5,6,10 감자채볶음5,6 깍두기9
열량(kcal)	324	357	333	355	355
단백질(g)	14	15	16	19	14
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁		기장밥 콩나물국5,6 두부완자전5,6 미역초무침5,6 깍두기9	* 달걀채소볶음밥1,5,6 쇠고기배춧국5,6,16 토마토배추김치9,12	차조밥 열무된장국5,6 닭다리살스테이크&소스 5,6,10,12,15,16,18 잔멸치볶음5,6 깍두기9	* 돈육양배추덮밥 5,6,10 감자국5,6 토마토배추김치9,12
열량(kcal)		326	326	350	247
단백질(g)		12	13	21	14
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁	카레라이스 2,5,6,12,16,18 두부맑은국5,6 아욱나물5,6 토마토배추김치9,12	* 닭가슴살채소볶음밥 5,6,15 시금치된장국5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 스크램블에그1,5,6 가지참깨무침5,6 토마토배추김치9,12	* 쇠고기김치볶음밥 5,6,9,16 청경채된장국5,6 깍두기9	백미밥 유부맑은국5,6 미니돈까스1,5,6,10 무나물5,6 토마토배추김치9,12
열량(kcal)	326	276	339	276	366
단백질(g)	16	11	13	11	10
날짜	31(월)				
저녁	* 돈육소보로덮밥 5,6,10 숙주된장국5,6 토마토배추김치9,12				
열량(kcal)	306				
단백질(g)	14				

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품						
표시	명태·동태	고등어	오징어	두부완자전	미니돈까스	햄	소시지	어묵	연육일경우제외	
	러시아산	국내산	원양산	두부:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	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) ㉠자
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)