

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만 3~5세
총 열량(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

• 영주시 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

■ 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
	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
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 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, चु키니, 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 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁쉥이(연개) ⑱방어 ⑳전복 ㉑부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선가스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식 백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9 생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2 502 12	과일(바나나) or당일오전간식 백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9 생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2 464 15	과일(사과) or당일오전간식 백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 당평채5,6 배추김치9 생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2 452 12	과일(바나나) or당일오전간식 김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스) 유제품(우유)2 or당일오후간식 396 11	과일(사과) or당일오전간식 달걀볶음밥1,5,6 과일(바나나) 과일주스(포도주스) 유제품(우유)2 or당일오후간식 392 9	과일(바나나) or당일오전간식 쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과) 유제품(우유)2 or당일오후간식 412 10

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예: 시금치무침)
 ※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조·가공업에서 구입한 원제품(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 (예: 햄 돼지고기: 국내산)]

10월 식단표

(일반혼합형 만1~2세)

날짜				1(목)	2(금)	3(토)-개천절-
오전간식				브로콜리 죽5,6	멜론	
점심				수수밥 감자국5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 시금치된장국5,6 훈제 오리양파구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	
오후간식				어묵핫바1,2,5,6	잔멸치주먹밥5,6 &마시는요거트2	
열량(kcal)				401	462	
단백질(g)				20	17	
날짜	5(월)-대채휴일-	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날-	10(토)
오전간식		두부양파죽5,6	바나나	달걀김죽5,6,15		사과&우유2
점심		자조밥 유부장국5,6 *돈육채소볶음5,6,10 청포묵김무침5,6 각두기9	쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이버섯국5,6 전망두5,6,10 배추김치9 (+사과주스)	흑미밥 아욱된장국5,6 돌기콩두부구이5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9		잔치국수5,6 배추김치9
오후간식		삼색수제비5,6	찐고구마&우유2	햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16&우유2		
열량(kcal)		402	401(+32)	397		259
단백질(g)		17	11(+1)	18		8
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배	두부감자죽5,6	샤인머스켓	삼색채소죽5,6	배	배&우유2
점심	백미밥 무채된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음 5,6,16 상추무침5,6 배추김치9	수수밥 맑은콩나물국5,6 고등어양념조림5,6,7 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 달걀콩5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 *두부찌개5,6 돈육감자조림5,6,10 시금치나물5,6 배추김치9	오므라이스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 부추맑은국5,6 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6&우유2	삶은달걀1&보리차	찐단호박&우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	다진유부주먹밥5,6 &마시는요거트2	
열량(kcal)	417	395	391(+27)	404	465	320
단백질(g)	14	18	14(+1)	15	20	12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)-국없는날-	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	바나나	쇠고기배추죽5,6,16	굴	미역죽5,6	배	배&우유2
점심	백미밥 미역국5,6 묵살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9	자조밥 *사골찜국5,6,16 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 각두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 채소튀김5,6 양배추마요샐러드1,2,5,6 배추김치9	수수밥 배추된장국5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 각두기9	백미밥 쇠고기묵국5,6,16 달걀말이1,5,6 깻잎순나물5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥 5,6,10 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 &우유2	간장비빔국수5,6	시리얼5,6&우유2	고구마떡2&우유2	후레쉬반1,2,5,6 &마시는요거트2	
열량(kcal)	449	397	457	400	447	271
단백질(g)	17	18	10	11	16	11
날짜	26(월)	27(화)♥세계의맛♥	28(수)	29(목)	30(금)♥생일식단♥	31(토)
오전간식	바나나	애호박죽5,6	배	노른자죽주먹1,5,6	샤인머스켓	사과&우유2
점심	백미밥 북엇국5,6 *안매운제육볶음5,6,10 얼갈이된장무침5,6 각두기9	기장밥 *순두부찌개1,5,6 난자완소 (완자굴소스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9	다진쇠고기우렁볶음밥 5,6,16 우동국물5,6+우동면 부추전1,5,6 배추김치9	자조밥 근대된장국5,6 *돈갈비구이5,6,10 무배상채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 *치킨까스1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	잡채덮밥5,6,10 살파장국5,6 배추김치9
오후간식	카스테라1,2,5,6 &마시는요거트2	스크램블에그1,2,5,6	찐감자&우유2	미니카레우동 2,5,6,12,16,18	생일케이크1,2,5,6 &우유2	
열량(kcal)	430	434	439	413	502	296
단백질(g)	20	18	16	14	12	12

원산지	쌀, 잡곡, 현미	콩	배추김치	육류	수산물
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추김치	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳잔
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 달걀, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 반응을 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

원산지	쌀, 잡쌀, 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	국내산	국내산	러시아산	월양산	국내산	
표시	식육·어육가공품													
시	지진까스		햄(샌드위치용)		햄박스테이크		소시지		원자전(남자완용)		어육햇바/어육			
	닭고기: 국산		돼지고기: 국산, 닭고기: 국산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산		돼지고기: 국산, 두부: 대두(의국산)					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲젓 ※ 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 감수확인발음)