



식단 안내문



※ 식단 이용 시 안내문을 꼭 확인해 주시기를 바랍니다. ※

○ 영양 권장섭취기준

	열량 (Kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)
1~2세 영양섭취기준	900	20	500

☑ 1일 900kcal(1~2세 기준)
점심(오전, 오후간식 포함) 390~440kcal

☑ 칼슘 섭취량 증가를 위해 주 3회 우유 및 유제품을 제공합니다.

○ 식단감수

▶ 신청방법

센터 홈페이지 접속 → 자료마당 → 서식자료 → 식단감수 요청서 → 작성 후 메일(sokcho3334@naver.com) 또는 팩스(033-637-3334)로 발송

▶ 신청기간: 식단 제공일로부터 **매월 27일까지**

(※ 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제해 주시기를 바랍니다.)

▶ 신청범위: 1개월 중 **50% 미만 범위**에서 가능

▶ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (예: 생일잔치, 원내행사 등)
- 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
- 식단을 **요일 간 교환**할 경우

▶ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 식자재를 대체한 경우
- 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식하는 경우 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)
- 식단표에 괄호로 표시 되어있는 메뉴는 기관 사정에 따라 제공/미제공 선택 가능

○ 동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	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 ↔ 껌샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카 스틱 ↔ 당근 스틱 등
	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(x), 돼지 → 햄구이(x), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(x)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(x)
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(x), 고등어구이 → 삼치구이(0)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(x), 가자미구이 → 임연수구이(0)
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장

10월 식단안내

날짜	주간 급·간식		날짜	야간연장식	
구분	1~2세 일반식	3~5세 일반식	구분	1~2세 야간연장식	3~5세 야간연장식
10/7	간장비빔국수	비빔국수	10/15	소고기당면찜	소고기떡찜
10/23	간장닭갈비	닭갈비	10/27	고등어간장조림	고등어조림

※ 보존식 관리

- ▶ 김치류: (1~2세) 백김치, 흰깍두기 / (3~5세) 배추김치, 깍두기
- ▶ **제공되는 메뉴명을 기준으로 보존식을 각각 담아 보관해주시기 바랍니다. (*야간연장형 포함)**
 예) 10월 7일 1~2세 죽식과 3~5세 죽식을 사용할 경우 아래와 같이 보존식을 보관해주시기 바랍니다.
 → 급식(공통): 흑미밥, 근대맑은국, 생선까스/타르타르소스, 콩나물무침, 오렌지 / 간식(공통): 연두부죽
 → 급·간식(1~2세): 간장비빔국수, 백김치
 → 급·간식(3~5세): 비빔국수, 배추김치

1~2세 급식 제공 시 유의사항

- 밥류(잡곡밥): 소화가 쉽도록 충분히 불려 사용하고 잡곡량은 5% 이내 (주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려)
- 불고기용(돈육·우육): 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리
- 샐러드·쌈채소: 잘게 썰린 형태로 제공 (조리되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)
- 면류(국수·잡채): 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
- 옥수수: 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공
- 질긴 조개·해산물류, 떡류, 견과류·콩류: 제공하지 않음 (삼킴 주의)
- **삼키기 어렵거나 목이 매는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공**

전통 음식의 날

설날, 추석 등 '전통 음식의 날'을 정하여 절기음식 등을 제공합니다.

어린이 기호식품 품질인증

식단 중 간식으로 과채주스 등 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 가능한 우선적으로 사용해주시기 바랍니다.

- * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)
 > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

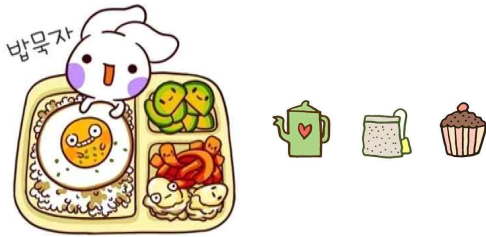


원산지 표시 (미표시·표시방법위반 - 과태료 / 거짓표시 - 징역·벌금)

□ 근거 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률 제5조」

• 원산지 표시 대상 품목

- 배추김치{배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시}
- 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찌쌀, 쌀 가공품 포함)
- 콩{두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함}
- 쇠고기(한우·육우·젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)
- 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (해당 수산물 가공품 포함)

일자	원산지 표시	1(목)	2(금)
원산지	소고기 국내산 사용 시 (한우/육우/젓소) 표시	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산(한우)
오전간식		현미채소죽	참쌀비트죽
점심	 배추김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	차조밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ 저염 돼지갈비점⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 메추리알볶침①⑤⑥⑫ 자른미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀(밥,죽,누룽지): 국내산	단감*치즈②	샌드위치①②⑤⑥⑫,쥬스
열량/단백질 (kcal/g)	흑미,참쌀,현미: 국내산	535/22	671/22
일자	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시
원산지	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)
오전간식	대체휴일 개천절	돼지고기: 국내산	연두부: 국내산 생선까스: 외국산
점심		강낭콩죽⑤	연두부죽⑤⑥
오후간식		기장밥 늪은호박된장국⑤⑤ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 오렌지
열량/단백질 (kcal/g)		배*치즈②	간장비빔국수⑤⑥,식혜
원산지		535/15	670/18
원산지			카스테라①②⑥*두유⑤
원산지		729/24	
일자	원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시
원산지	12(월)	13(화)	14(수) [잔반없는날]
오전간식	연근죽	청경채죽⑤⑥	부추죽
점심	차조밥 새우맑은국⑨ 저염 달걀장조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기뭇국⑩ 온두부찜*양념장⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	추가밥 달걀국수⑥⑫ 사과양상추샐러드(오리엔탈 드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	메밀전③⑤,쥬스	모듬어묵탕⑤⑥	파배기①②⑤⑥,식혜
열량/단백질 (kcal/g)	616/26	633/29	849/25
원산지	19(월)	20(화)	21(수)
오전간식	소고기: 국내산(한우)	콩비지: 국내산 참치: 외국산	두부: 국내산 돼지고기: 국내산
점심	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑫ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤ 참치햇전⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 배
오후간식	수제비⑥	찜감자,쥬스	삶은달걀①*우유②
열량/단백질 (kcal/g)	665/26	600/24	565/28
원산지	26(월)	27(화)	28(수)
오전간식	단호박죽	비타민죽	모듬채소죽⑤⑥
점심	흑미밥 사골미역국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	차조밥 배추들깨국⑤⑥ 소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑫ 브로콜리무침 깍두기⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨ 포도
오후간식	크로와상①②⑥*우유②	숙갓우동⑤⑥	찰보리빵①②⑥*두유⑤
열량/단백질 (kcal/g)	717/20	537/17	711/23
원산지	두부: 국내산	소시지: 외국산	닭고기: 국내산
오전간식	단호박죽	비타민죽	모듬채소죽⑤⑥
점심	수수밥 청경채맑은국 코다리조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채맑은국 코다리조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찜고구마,쥬스	사과*치즈②	
열량/단백질 (kcal/g)	708/38	512/18	

★ 알레르기 유발물질 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
★ 어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우, 동일식품군·동일조리법으로 식재료를 대체하여 급식을 제공할 수 있습니다

일자			원산지 표시	1(목)	2(금)
원산지			소고기 국내산 사용 시 (한우/육우/젓소) 표시	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산(한우)
오전간식				현미채소죽	참쌀비트죽
점심			배추김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	차조밥 건새우열무된장국⑤⑥⑨ ④ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 메추리알복합①⑤⑥⑫ 자른미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			쌀(밥,죽,누룽지): 국내산	단감*치즈②	샌드위치①②⑤⑥⑫,쥬스
열량/단백질 (kcal/g)			흑미,참쌀,현미: 국내산	535/22	671/22
일자	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
원산지		돼지고기: 국내산	연두부: 국내산 생선까스: 외국산	오리고기: 국내산	
오전간식		강낭콩죽⑤	연두부죽⑤⑥	아욱죽	
점심		기장밥 늪은호박된장국⑤⑤ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 오렌지	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		배*치즈②	비빔국수⑤⑥,식혜	카스테라①②⑥*두유⑤	
열량/단백질 (kcal/g)		535/15	670/18	729/24	
일자	12(월)	13(화)	14(수)잔반없는날	15(목)	16(금)
원산지		소고기: 국내산(한우) 두부: 국내산 어묵: 외국산	닭고기: 국내산	고등어: 국내산	돼지고기: 국내산
오전간식	연근죽	청경채죽⑤⑥	부추죽	달걀죽①	소고기야채죽
점심	차조밥 새우맑은국⑨ ④ 달걀장조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기뭇국⑩ 온두부찜*양념장⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	추가밥 닭갈국수⑥⑫ 사과양상추샐러드(오리엔탈 드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙갓된장국⑤⑥ 간풍돼지고기볶음⑤⑥⑩ 들깨묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	메밀전③⑤,쥬스	모듬어묵탕⑤⑥	파배기①②⑤⑥,식혜	단호박찜*우유②	바나나*치즈②
열량/단백질 (kcal/g)	616/26	633/29	849/25	530/21	583/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
원산지	소고기: 국내산(한우)	콩비지: 국내산 참치: 외국산	두부: 국내산 돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산
오전간식	오트밀죽②	오이죽	두부죽⑤	완두콩죽	표고버섯죽
점심	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑫ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤ 참치깻잎전⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 배	차조밥 시래기맑은국 가자미구이⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	찜감자,쥬스	삶은달걀①*우유②	오렌지*치즈②	모닝빵*잼①②⑤⑥*두유⑤
열량/단백질 (kcal/g)	665/26	600/24	565/28	563/22	755/29
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
원산지	두부: 국내산	소시지: 외국산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산(한우) 코다리: 러시아산	돼지고기: 국내산
오전간식	단호박죽	비타민죽	모듬채소죽⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑫	강낭콩죽⑤
점심	흑미밥 사골미역국⑤⑥⑫ 두부조림⑤⑥ 근대나물 배추김치⑨	차조밥 배추들깨국⑤⑥ 소시지볶음⑤⑥⑩⑫⑫ 브로콜리무침 깍두기⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨ 포도	수수밥 청경채맑은국 코다리조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상①②⑥*우유②	숙갓우동⑤⑥	찰보리빵①②⑥*두유⑤	찜고구마,쥬스	사과*치즈②
열량/단백질 (kcal/g)	717/20	537/17	711/23	708/38	512/18

★ 알레르기 유발물질 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참
★ 어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우, 동일식품군·동일조리법으로 식재료를 대체하여 급식을 제공할 수 있습니다