

11월 식단표

(죽식형 만0-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	치즈고구마죽②	대구살죽	시금치된장죽⑤⑥	채소죽	연두부죽⑤
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 백김치	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/제철과일	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	바나나/제철과일 &떠먹는요구르트②	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②
열량&단백질	413/17	426/15	479/17	399/13	470/18
일자	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	미역죽⑤⑥	단호박죽	달걀채소죽①	조갯살죽⑱& 키위/제철과일
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 백김치	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일 &마시는요구르트②	물만두⑤⑥⑩	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑥ &우유②	니핫도그①②⑥⑩ &과채주스
열량&단백질	487/15	406/18	449/22	440/20	451/17
일자	16	17	18	19	20
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	닭죽⑮
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&우유②	사과/제철과일
열량&단백질	421/15	444/18	448/23	429/18	428/17
일자	23	24	25	26	27
오전간식	당근죽	아욱된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	두부브로콜리죽⑤	황태죽
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 우엉조림⑤⑥ 백김치	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/제철과일 &마시는요구르트②	시리얼&우유②	귤/제철과일	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식&과채주스
열량&단백질	446/16	442/13	410/16	472/19	450/19
일자	30				
오전간식	참치죽				
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	파인애플/제철과일				
열량&단백질	412/16				

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩		백김치	식육가공품					
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	연두부	배추	미트볼		치킨너겟	핫도그(소시지)	돈가스	
								돼지고기	국내산	닭고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	쇠고기	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쇠고기			육류				수산물(수산물가공품)					
	□ v국내산		□ 수입산	돼지	닭	오리		다랑어(참치)	오징어	고등어			
	□한우□육우□젖소		국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	페루산	국내산			



11월 식단표

(죽식형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 26. (월)

작성자: 김문선 영양사

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
오전간식	치즈고구마죽②	대구살죽	시금치된장죽⑤⑥	채소죽	연두부죽⑤
점심	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬어묵국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 건파래자반 배추김치⑨	찹쌀현미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들기름미역국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/제철과일	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	바나나/제철과일 &떠먹는요구르트②	다진유부주먹밥⑤⑥	찐감자/자연간식 &우유②
열량&단백질	636/27	625/22	690/24	613/19	687/27
일자	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	미역죽⑤⑥	단호박죽	달걀채소죽①	조갯살죽⑱& 키위/제철과일
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프①⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 새우케첩볶음⑤⑨⑫ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 닭개장⑤⑥⑮ 참치두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	샤인머스캣/제철과일 &마시는요구르트②	물만두⑤⑥⑩	귤/제철과일 &떠먹는요구르트②	후레쉬번①②⑥ &우유②	미니핫도그①②⑥⑩ &과채주스
열량&단백질	671/22	629/27	643/32	646/29	694/26
일자	16	17	18	19	20
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	김가루찹쌀죽	콩나물죽⑤	쇠고기죽⑤⑥⑯	닭죽⑮
점심	찹쌀현미밥 쇠고기뭇국⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩ &케첩⑫ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박전국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 수제빗국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/제철과일	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	토마토⑫/제철과일 &치즈스틱②⑤⑥	방울증편&우유②	사과/제철과일
열량&단백질	652/23	691/24	694/35	658/27	659/2
일자	23	24	25	26	27
오전간식	당근죽	아욱된장죽⑤⑥	새우살죽⑨	두부브로콜리죽⑤	황태죽
점심	찹쌀현미밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 김구이 깍두기⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 달걀국① 갈비만두찜⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/제철과일 &마시는요구르트②	시리얼&우유②	귤/제철과일	카스테라①②⑥ &우유②	찐고구마/자연간식&과채주스
열량&단백질	651/24	684/20	631/24	696/27	693/29
일자	30				
오전간식	참치죽				
점심	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 쇠고기버섯불고기⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	파인애플/제철과일				
열량&단백질	634/25				

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩		배추김치		식육가공품					
	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	연두부	배추	고춧가루	미트볼		치킨너겟	핫도그(소시지)	돈가스	
									돼지고기	국내산	닭고기	돼지고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	국내산	쇠고기	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)					
	□ V국내산		□ 수입산		돼지		닭		오리		다랑어(참치)	오징어	고등어	
	□한우□육우□젖소		국내산		국내산		국내산		국내산		원양산	페루산	국내산	

영·유아 식단 안내문

식단 구성

■ 2026년도 식단 요구도 조사 결과 자료를 반영한 식단

■ '어린이 식단 작성 프로그램'을 활용한 체계적인 식단 구성

■ 연령별 영양소(열량 및 단백질) 섭취기준은 2025년 한국인 영양소 섭취기준에 준함

연령	1일 에너지 필요추정량	단백질 권장 섭취량
만 1-2세	900kcal	20g
만 3-5세	1,400kcal	25g

제공 형태	구성 안내	비고
죽식형 식단	죽 5회, 신선한 채소·과일, 우유 및 유제품류 각 3회, 일반간식 제공	
생일식단	생일 잔치 행사 시 활용 예) 미역국, 케이크	월 1회
일품식단	어린이들이 좋아하는 일품요리 제공	월 1~2회
절기식단	절기 및 명절, 크리스마스 등 행사 시 제공 예) 설날 : 떡국	해당 월
자연간식	신선한 채소·과일 제공	주 3회 이상 : 초록색 글씨 표시

표시 형태	표시 안내	비고
알레르기 표시	알레르기 유발 식품 번호로 표시	알레르기 유발식품(① ~ ⑲)
중심온도 표시	육류, 어류 등의 동물성 원료를 사용한 가열조리 식품 식품별 중심 온도 기준 〈육류 : 75°C / 어패류 : 85°C〉	초록색 음영 : 중심온도 확인 메뉴
원산지 표시	영유아의 건강·안전 및 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 식단표에 원산지 기재후 공개	노란색 음영 : 농수산, 축산물 파란색 음영 : 식육가공품
연령별 식단 메뉴 구분 표시	연령에 따른 성장 발달과 섭취 능력을 고려하여 메뉴 구분	주황색 음영 : 연령별 구분 메뉴

신선한 채소·과일 간식 구성

배/제철과일

알레르기 유발식품 표시

닭곰탕 ⑮
김달걀말이 ①⑤
시금치나물 ⑤⑥
깍두기 ⑨

이달의 절기 음식

수수밥
쇠고기뭇국
동그랑땡전
고사리나물
배추김치
송편
식혜



열량(kcal) / 단백질(g)

652 / 25

원산지 표시 대상식재료 표시

콩나물두부국
치킨가스

중심온도 측정 대상 메뉴명 표시

삼치엿장구이
돼지갈비찜

이달의 생일 식단

백미밥
들깨미역국
쇠불고기
동태전
배추김치
달걀죽
배/제철과일
케이크
우유

음성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

음성군 어린이·사회복지급식관리지원센터

알레르기 원인 식품 표시

■ 식단 제공 시 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 알레르기 유발식품 번호를 표기하여 고지

원인 식품(19종)

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

* 아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

알레르기 예방을 위한 식품 취급 및 관리방법

① 대체식 제공

우유 알레르기



우유 → 칼슘두유

밀가루 알레르기



밀, 빵 → 쌀(쌀과자), 감자, 고구마

② 원인 식품 제거 조리

견과류 알레르기

멸치아몬드볶음

아몬드(견과류)를 넣기 전 멸치볶음을 따로 덜어 제공



③ 조리 중 주의사항

- 조리도구 돌려쓰지 않기(예: 프라이팬, 주걱)
- 알레르기 유발식품이 튀지 않도록 주의하기
- 버무리는 음식은 알레르기 제거 메뉴부터 조리
- 조리한 식품은 별도 용기 보관, 표시하기

④ 배식 시 주의사항

- 배식판에 명찰,메뉴표 확인 후 배식하기
- 음식이 아이들의 손에 닿지 않도록 주의하기
- 식기, 숟가락, 포크, 젓가락 등 전용 도구 사용하기
- 식품알레르기 어린이를 확인하기 쉬운 곳에 앉히기
- 뒷정리 및 청소 시 알레르기 유발 식품에 닿지 않도록 하기

중심온도 측정 이유 및 대상별 기준

① 측정 이유

식품 중심부까지 충분히 익히지 않을 경우,
장출혈성 대장균 감염 등 식중독 발생의 위험이 있어
모든 가열조리 시 측정 및 확인 필요

② 측정 방법

적정온도 도달 후 1분 이상 유지 후 중심온도 확인

② 대상별 중심온도 기준



육류, 소시지, 햄류
75°C, 1분 이상



어패류
85°C, 1분 이상

원산지 표시

■ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」 제 5조에 따라 어린이 급식소에서 원산지를 표기해야 함



※ 원산지 표시제도의 목적

농산물·수산물과 그 가공품 등에 대해 적정하고 합리적인 원산지 표시와 유통이력 관리를 하도록 함으로써 공정한 거래를 유도하고 소비자의 알권리를 보장하여 생산자와 소비자를 보호하기 위한 제도

※ 원산지 의무표시 품목 : 총29종, 국내산과 수입산을 구분하여 작성

구분	원산지 표시 대상 품목*
농산물(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩비지)
축산물(6종)	소, 돼지, 닭, 오리, 양, 염소(유산양 포함)
수산물(20종)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세

* 모든 가공품 포함(단, 즉석조리식품, 만두류, 소스류에 사용된 식육의 경우 제외

※ 수입산의 경우, 수입 국가명을 작성
[예. 동태: 수입산(X) / 동태: 러시아산(O)]

※ 단, 가공식품 중 식재료가 혼합된 경우 각각의 원산지 표기
[예. 소시지: 돼지고기(국내산), 쇠고기(호주산)]

급·간식 제공 시 유의사항

■ 배식되는 모든 음식은 맵고 짜지 않아야 하며 음식의 크기 또한 먹기 좋은 크기로 작게 조리하고, 뼈나 가시가 있는 음식은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 함

1 급식

음식명	유의사항	음식명	유의사항
볶음밥·덮밥	채소 크기는 1×1cm 이하로 조리하여 골고루 섞어거나 먹기 좋은 형태로 배식	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 삶은 달걀은 2-4등분으로 잘라서 물 또는 음료과 함께 제공 달걀찜 제공시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
국 건더기	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리 식판에 국을 담으면 국물까지 먹기 어려울 수 있으므로 국그릇 권장	나물류	1cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공하고 짜지 않도록 간에 유의
불고기용 (돈육, 우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 만 1-2세: 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	국수&잡채 등의 면류	면을 충분히 익혀서 조리 만 1-2세 : 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 만 3-5세 : 포크로 면이 떠지도록 배식·지도
닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리하고 반드시 순살 닭고기로 제공(뼈 유의)	전류	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리 만 1-2세 : 3×3cm정도의 크기로 제공 만 3-5세 : 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
생선, 해물	가급적 순살 생선을 사용하고 배식 전 잔가시 여부 확인 오징어, 낙지, 쭈구미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리하고 반드시 0.5~1cm정도 잘게 잘라서 제공	견과류, 콩류, 옥수수	만 1-2세 : 제공하지 않음(삼킴주의), 옥수수는 쪄서 으깬 형태로 제공(원형 그대로 사용하지 않음) 만 3-5세 : 알레르기 원아 확인 후 제공하고 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공, 옥수수는 원형 그대로 제공하되 씹어 삼키도록 지도

2 간식

음식명	유의사항	음식명	유의사항
표면이 매끄러운 음식	메추리알, 방울토마토, 새알심과 같이 표면이 미끄러운 음식은 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 ※ 메추리알: 반으로 잘라 제공하거나 으깨서 제공 ※ 방울토마토: 4등분으로 잘라 제공하고 가능하면 껍질을 제거하여 제공	포도, 파인애플	세로 방향으로 잘게 잘라 씨와 껍질 제거 후 2-4등분으로 잘라서 제공
떡류	만 1-2세: 제공하지 않음(질식사고 예방), 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙서류 확인 필요) 만 3-5세: 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하고 반드시 2-4등분으로 잘게 잘라서 제공, 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요	짜먹는 요구르트 &컵에 주는 음료	급하게 빨거나 마실 경우 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 완전히 삼킨 후 먹을 수 있도록 지도
서류·빵류	찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리, 퍽퍽해서 삼키기 어렵고 삼키면서 목이 메이는 경우가 있으므로 반드시 물·음료와 함께 제공	견과류, 콩류, 옥수수	만 1-2세 : 제공하지 않음(삼킴주의), 옥수수는 쪄서 으깬 형태로 제공(원형 그대로 사용하지 않음) 만 3-5세 : 알레르기 원아 확인 후 제공하고 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공, 옥수수는 원형 그대로 제공하되 씹어 삼키도록 지도

연령별 간식 제공 크기

음식명	만 1-2세	만 3-5세
사과, 단감, 배 등의 과일	8 ~ 16등분	6등분
간식용 전	3cm×3cm 정도	적정 간식량을 2 ~ 3조각 제공
찐고구마, 찐감자	2cm ~ 3cm 정도의 크기로 잘라서 제공	고구마를 1인 분량으로 1개씩 제공
면 요리	뜨겁게 쪄서 국그릇에 숟가락과 함께 배식	

식단 감수

■ 어린이 급·간식 식단표는 전문 영양사가 작성해야 하며 급식관리지원센터 또는 보건소에서 제공한 그대로 사용하는 것을 원칙으로 하나 불가피한 사정으로 식단을 변경해야 할 때는 감수 후 제공할 것을 당부드립니다.

*단, 같은 식품군 동일한 조리법 내에서의 변경은 가능

변경한 식단 감수 요청서 작성 → 센터 메일 또는 팩스로 전송 → 감수요청서 검토 후 식단 감수 확인서 제공

대체 식품표

식단	분류	대체식품	주의사항 및 예시
주식 및 김치	밥류	모든 종류의 잡곡류 (백미, 기장, 현미, 보리, 수수, 흑미, 차조 등)	기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등
	김치류	모든 종류의 김치류	백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등
육류	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 교차변경 가능	※ 같은 육류라고 조리법 변경 시 식단 감수 필요 · 닭고기 → 치킨너겟 (X) · 돼지고기 → 햄구이 (X) · 쇠고기장조림 → 두부장조림 (X) · 달걀찜 → 연두부찜 (O) · 달걀말이 → 두부구이 (O)
	달걀, 두부	달걀, 두부 교차변경 가능	
어류	등푸른 생선	고등어, 꽁치, 정어리, 청어, 삼치, 참치, 연어 등	※ 같은 어류라도 조리법 변경 시 식단 감수 필요 ※ 가공제품을 제외한 생물에 한해서 변경 · 고등어구이 → 고등어조림 (X) · 가자미구이 → 임연수구이 (O) · 고등어조림 → 삼치조림 (O)
	흰살 생선	임연수, 가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등	
채소류	녹색나물	시금치, 열무, 근대, 비타민, 청경채, 호박, 쑥갓, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등	
	흰색 나물	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등	
간식	떡, 빵류	기호에 맞는 떡과 빵 제공	※ 떡과 빵 교차변경 불가능 ※ 당분과 지방함량이 많은 떡·빵 주의 · 백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 등 · 크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 카스테라 등 · 절편 → 식빵 (X)
	과일 및 채소류	모든 과일의 종류, 모든 채소의 종류	· 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등 · 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유, 우유, 플레인요거트, 치즈 등	※ 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 ※ 당분 함량이 적은 가공 유제품 제공