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

# 2026년 일반식 안내문

## - 식단 제공 기준

*김제시 어린이·사회복지급식관리지원센터*에서 제공하는 식단은 **『2025 한국인 영양소섭취기준』**에 준하여 작성되었습니다.

| 연령 | 하루 기준 에너지 | 식단 제공 총 에너지 | 하루 기준 단백질 |
|---|---|---|---|
| 1-2세 | 900 kcal | 390~450 kcal | 20g |
| 3-5세 | 1,400 kcal | 600~680 kcal | 25g |

* 본 식단의 에너지 및 단백질은 기준량의 ± 10%내외로 작성되었습니다.

## - 식단 구성 안내

치즈데이 영·유아의 **부족한 칼슘섭취를 충족**하기 위해 **매주 수요일 오전간식 치즈 제공**

## - 생일 식단

☞ 생일 식단은 선택 식단으로 계획

☞ 아래 계획 되어 있는 생일 식단 중 원내 사정에 맞게 선택 사용

☞ 생일 식단 변경 시 전날 또는 다음날과 식품군이 겹치는 경우 식단 감수 요청

| | | 1 | | 2 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 바나나 | 버섯죽 | 사과 | 치즈고구마죽② | 배 | 애호박죽⑤⑥ |
| 점심 | | 백미밥<br>닭고기미역국⑤⑥⑮<br>돈육완자전①⑤⑥⑩<br>감자샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>닭강정④⑤⑥⑫⑮<br>양배추샐러드①②⑤<br>깍두기⑨ | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>잡채⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | | 케이크①②⑥/우유② | | 케이크①②⑥/우유② | | 케이크①②⑥/우유② | |
| 열량/단백질 | 1-2세 | 514/17 | 556/18 | 480/16 | 545/18 | 484/17 | 530/19 |
| | 3-5세 | 710/24 | 827/27 | 702/22 | 802/25 | 717/25 | 781/27 |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 식단 조리 및 배식시 유의사항

모든 음식은 아이들에게 맞도록 **맵고 짜지 않으며**, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 **먹기 좋은 크기**로 제공하고, 배식 시 **뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별**하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

<table>
<tr><th></th><th>음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 배식</th><th>3-5세 배식</th></tr>
<tr><td rowspan="2">밥류</td><td rowspan="2">잡곡밥류</td><td rowspan="2">· 잡곡량 5% 이내 사용<br>· 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용</td><td colspan="2">· 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡 지양</td></tr>
<tr><td>· 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</td><td>· 횟수 제한 없음</td></tr>
<tr><td>볶음밥·덮밥</td><td>· 채소 크기는 1×1cm 이하 썰기</td><td colspan="2">· 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식</td></tr>
<tr><td>국류</td><td>국</td><td>· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</td><td colspan="2">· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">주찬류</td><td>불고기용 (돈·우육)</td><td>· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리</td><td>· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리</td><td>· 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 쉬운 작은 크기로 제공</td></tr>
<tr><td>닭</td><td>· 가슴살, 안심살, 다리살 부위로 조리<br>(뼈 제거된 식재료 권장)</td><td colspan="2">· 반드시 닭고기 살만 발라 제공 (뼈 유의)</td></tr>
<tr><td>생선</td><td>· 가급적 순살 생선 사용</td><td colspan="2">· 배식 전 생선살만 발라서 제공</td></tr>
<tr><td>해물</td><td>· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도 활용하여 조리<br>· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</td><td colspan="2">· 반드시 0.5-1cm 정도로 작게 잘라서 제공<br>· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공<br>· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려워 조리 시 사용할 경우 배식 시 제외하고 제공</td></tr>
<tr><td>난류</td><td>· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</td></tr>
<tr><td>소시지</td><td>-</td><td colspan="2">· 1cm미만으로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">부찬류</td><td>샐러드·쌈채소</td><td>· 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리<br>· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공</td><td>· 3-5세보다 작게 잘라서 제공<br>· 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음</td><td>· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td>나물·무침</td><td>· 짜지 않도록 간에 유의</td><td colspan="2">· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">김치류</td><td>배추김치</td><td rowspan="2">· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의<br>(1-2세는 백김치 고려)</td><td colspan="2">· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음<br>· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td>깍두기</td><td colspan="2">· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

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

# 2026년 일반식 안내문

| | 음식명 | 조리법 | 1-2세 배식 | 3-5세 배식 |
|---|---|---|---|---|
| 면류 | 국수·잡채 | · 면을 충분히 익혀서 조리 | · 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 작게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 | · 포크로 면이 떠지도록 지도·배려 |
| 떡류 | 떡 | · 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의) | · 떡류 제외<br>**※ 떡 제공 요청 시 학부모에게 안내한 후 감수 가능**<br>**※ 시설 내 운영위원회를 통해 떡 제공에 대해 협의가 된 경우 식단에 제공 가능 ( 단, 증빙 서류 확인 )** | · 떡국 제공 시 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요<br>· 2-4등분으로 작게 잘라 제공<br>· 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 전류 | 전 | · 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리 | · 3×3cm 정도의 크기로 제공 | · 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 기타 | 견과류·콩류 | · 콩조림 등은 물 양을 충분히 하고 푹 익혀서무르게 조리 | · 1-2세는 삼킴의 위험이 있어서 식단에 제공하지 않음 | · 알레르기 원아 확인 후 제공<br>· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| | 옥수수 | | · 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공 가능 (원형 그대로 제공하지 않음) | |
| | 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식 | · 메추리알은 푹 익혀서 조리<br>· 생과일은 반드시 소독 및 세척 | · 메추리알, 방울토마토, 포도 등 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거 후 제공<br>· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 | · 메추리알, 방울토마토, 포도 등 2-4등분으로 작게 잘라서 제공하고 제공 시 주의 |
| | 파인애플 | · 생과일은 반드시 소독 및 세척 | · 과량을 섭취하지 않도록 정량 배식<br>· 빨아먹지 않게 지도<br>(단백질 분해효소로 인한 염증반응 주의) | |
| | 컵에 주는 음료 | · 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공 | · 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>(두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인 후 또 먹을 수 있도록 지도) | |
| | 고구마, 빵 등 | · 찐음식은 충분히 푹 익혀서 조리 | · 물·음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고 목이 메는 경우가 있으므로 주의<br>· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 | |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 알레르기 유발 식품

☞ 알레르기 유발식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표기됩니다
★단, 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발 식품 표기를 하여 급식소에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 유발 식품 표시를 추가 또는 삭제해야 할 수 있습니다

☞ 어린이 급식소에서는 **식품알레르기 지침서 마련 및 조사지를 보관**하고, 알레르기가 있는 원아에게 **대체식 또는 제거식을 제공**하며 제공 시 **급식운영일지에 반드시 기록**하여야 합니다

☞ ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기
⑰ 오징어 ⑱ 굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲ 잣




출처 : 식품의약품안전처

## - 원산지 표시 대상 식품

☞ 모든 어린이 급식소는 ***영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보***를 위해 **농수산물이나 그 가공품**을 조리하여 제공하는 경우, **식단표에 원산지를 기재하여 공개**하여야 합니다(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항)

☞ 원산지 미표기 시 과태료가 부과될 수 있습니다(집단급식소 해당)

☞ 발급받은 **원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서** 등을 **매입일부터 6개월간 비치·보관**하여야 합니다.
(집단급식소의 경우, 보관하지 않을 시 과태료 20만원 부과)

| 농축수산물(29) | 원산지 표시 대상품목 |
|---|---|
| 농산물(3) | **1) 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 (쌀 가공품 포함)**<br>* 멥쌀, 흑미, 찹쌀, 현미, 홍미, 녹미 등 (찐쌀 포함)<br>**2) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루**<br>* 겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시 대상<br>* 배추김치가공품 : 김치찌개 레토르트, 오징어김치전, 김치볶음밥, 김치만두 등<br>**3) 두부류(가공두부, 유바제외), 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩 (콩 가공품 포함)**<br>* 식품 유형이 '유바'나 '가공두부' 일 경우 대상아님 |
| 축산물(6) | **소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함)고기**<br>*국내산 소고기의 식육(부산물포함) 및 포장육을 사용하는 경우 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시<br>***축산물가공품 (식품 유형 9가지) 포함**<br>- 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육간편조리세트, 식육함유가공품, 포장육 |
| 수산물(20) | **넙치, 조피볼락, 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**<br>***해당 수산물 가공품(식품유형: 건포류, 어육살, 기타수산물가공품) 포함** |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 종교로 인한 일부 메뉴 대체 제공 안내

☞ 종교적 이유로 인한 원 내 소고기, 돼지고기 섭취가 불가한 아동이 있을 경우, 다른 단백질 식품군으로 식재료를 변경하여 제공하여 주셔야 합니다.

☞ 대체식으로 변경하여 제공하실 경우 식단표 앞, 뒤로 동일식품군이 사용되지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

☞ 동일식품군, 동일조리법으로 변경하였으나, 원 식단과 열량 차이가 **±10% 내외**로 발생할 수 있습니다.

## - 국

* 소고기, 돼지고기 위주로 조리되는 국의 경우 제거식 보다는 대체식 위주로 사용하여 주시기 바랍니다.

| 국 | 대체식 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 소고기당면국 | 달걀당면국①⑤⑥ | 유부당면국⑤⑥ | 닭살당면국⑤⑥⑮ | 김버섯당면국⑤⑥ |
| 소고기무국<br>돈육양팟국<br>*채소류 변경 가능 | 달걀무채국① | 두부무국⑤ | 닭살무국⑤⑥⑮ | 새우살무국⑨<br>동태살무국⑤⑥ |
| 갈비탕·육개장<br>돈육감자탕 | 달걀탕① | 맑은순두부탕⑤⑥ | 닭곰탕⑮ | 게살탕①⑤⑥⑧⑨ |
| 만둣국·돈육완자국 | 유부달걀국①⑤⑥ | 두부감자국⑤⑥ | 채소닭고기국⑤⑥⑮ | 오징엇국⑰ |
| 소고기버섯찌개<br>부대찌개 | | 순두부찌개①⑤<br>두부김치찌개⑤⑥⑨ | 닭살김치찌개⑤⑥⑨⑮ | 참치김치찌개⑤⑥⑨ |

## - 주메뉴

* 부찬의 경우 제거식(소고기 무나물->무나물)이 가능하지만, 주찬의 경우 단백질 및 적정 열량 섭취를 위하여 대체식을 실시하여 주시기 바랍니다.

| 주찬 | 대체식 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 함박스테이크·떡갈비구이<br>돈육완자전 | 달걀말이①⑤ | 두부전①⑤⑥ | 닭고기완자전①⑤⑥⑮ | 흰살생선전①⑤⑥ |
| 불고기<br>(소고기, 돼지고기) | 스크램블에그①②⑤ | 마파두부⑤⑥ | 오리불고기⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮ | 오징어불고기⑤⑥⑰ |
| 갈비찜<br>(소고기, 돼지고기) | | | 찜닭⑤⑥⑮ | 해물찜⑤⑥⑨⑰ |
| 소고기채소볶음<br>제육볶음 | 달걀채소볶음①⑤⑥ | 두부채소볶음⑤⑥ | 닭살채소볶음⑤⑥⑮ | 오징어두루치기⑤⑥⑨⑰ |
| 소고기장조림<br>돈육폭찹·미트볼조림 | 달걀장조림①⑤⑥ | 두부조림⑤⑥ | 닭살조림⑤⑥⑮ | 새우채소조림⑤⑨⑫ |
| 탕수육·돈까스 | | 두부강정⑤⑥ | 순살닭튀김①②⑤⑥⑮ | 생선까스①⑤⑥ |
| 군만두·소시지구이 | 달걀프라이①⑤ | 두부부침⑤⑥ | 치킨너겟①②⑤⑥⑮ | 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ |

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

김 민 이

# 2026년 11월 일반식 식단표 [1-2세]

2026. 10. 16.

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감 | 오트밀죽 | 유아치즈②/귤 | 닭가슴살양파죽⑮ | 배⑫ | 검은콩두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>채개장⑤⑥<br>소고기불고기⑤⑥⑯<br>김자반⑤⑥<br>백김치 | 기장밥<br>소고기뭇국⑯<br>두부스테이크①⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>삼겹살파프리카볶음⑤⑥⑩<br>(돈육불고기)<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>백김치 | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>숭늉<br>소고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>세발나물무침⑤⑥<br>(가지나물)<br>백깍두기 | 율무밥<br>돈육시금치국⑤⑥⑩<br>오리불고기⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>백김치 | 비빔밥⑤⑥<br>애호박맑은국<br>두부강정⑤⑥⑫<br>백깍두기 |
| 오후간식 | 꽈배기①②⑤⑥/우유② | 찐만두⑤⑥⑩/과채주스 | 칼국수①⑤⑥ | 찐고구마/우유② | 시리얼+우유②⑤ | 바나나 |
| 열량/단백질 | 421/19 | 410/14 | 420/19 | 453/17 | 403/16 | 349/13 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 샤인머스켓 | 밤스프② | 유아치즈②/사과 | 소고기애호박죽⑯ | 바나나 | 핫초코② |
| 점심 | 현미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>연근유자청무침<br>백깍두기 | 백미밥<br>두부들깨탕⑤⑥<br>순살삼치양념조림⑤⑥<br>청경채볶음⑤⑥<br>백김치 | 수수밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>백김치 | 오므라이스①⑤⑫<br>무챗국⑤⑥<br>돈육부추볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리샐러드①②⑤<br>백김치 | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>온두부+양념장⑤⑥<br>시래기나물⑤⑥<br>백깍두기 | 깍두기치즈볶음밥②⑤⑨<br>숙주된장국⑤⑥<br>돈육목살조림⑤⑥⑩<br>백김치 |
| 오후간식 | 식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유② | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>/메밀차③ | 잔멸치주먹밥⑤/매실차 | 찐감자/우유② | 쌀쿠키①②⑤⑥/우유② | 골드키위 |
| 열량/단백질 | 408/16 | 421/17 | 450/21 | 446/21 | 424/15 | 360/15 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 단감 | 두부브로콜리죽⑤ | 유아치즈②/배 | 양송이버섯죽 | 귤 | 플레인요거트② |
| 점심 | 백미밥<br>소고기청경채국⑯<br>흰살생선전①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>감자국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>콩나물볶음⑤<br>백김치 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>백김치 | 소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>숭늉<br>어묵조림⑤⑥<br>배추겉절이<br>액상요구르트② | 흑미밥<br>돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>순살가자미구이⑤⑥<br>(순살고등어구이)<br>도토리묵무침⑤⑥<br>백깍두기 | 유부주먹밥⑤⑥<br>양배추맑은국<br>오리채소볶음⑤⑥<br>백깍두기 |
| 오후간식 | 찐빵⑤⑥/우유② | 수제비⑥ | 볶음우동⑤⑥/둥굴레차 | 찐단호박/우유② | 시리얼+우유②⑤ | 샤인머스캣 |
| 열량/단백질 | 427/17 | 435/16 | 449/17 | 435/14 | 410/18 | 383/15 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 샤인머스켓 | 새우살죽⑤⑥⑨ | 유아치즈②/골드키위 | 소고기배추죽⑯ | 바나나 | 시리얼+우유②⑤ |
| 점심 | 율무밥<br>동태맑은국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>베이컨팽이버섯볶음⑤⑩<br>백김치 | 백미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>시금치무침⑤⑥<br>백깍두기 | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>우엉채볶음⑤<br>백김치 | 부타동⑤⑥⑩<br>부추맑은국<br>치즈스틱②⑤<br>오이사과무침⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>두부아욱국⑤<br>달걀장조림①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>백깍두기 | 소고기필라프②⑤⑥⑯<br>실파장국⑤⑥<br>김말이튀김⑤⑥<br>백김치 |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 채소전①⑤⑥/배주스 | 닭살파프리카주먹밥⑤⑮/보리차 | 찐고구마/우유② | 약과①②⑤⑥/우유② | 사과 |
| 열량/단백질 | 430/18 | 431/15 | 413/19 | 451/20 | 438/14 | 390/10 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 사과 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>보쌈⑤⑥⑩<br>양배추찜+양념장⑤⑥<br>백깍두기 | | | | | |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥/우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 449/19 | | | | | |

[ 알레르기 유발 식품 표시 ]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

[ 식단 유의사항 ]

1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다.

이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.

| 원산지표시 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 누룽지·숭늉 | 배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이) | | 콩 | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 *오리훈제 포함 |
| 쌀 | | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 국내산 | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | 농·축산 가공품 | | | 수산물 가공품 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 동태 | 고등어 | | | 베이컨팽이버섯볶음 | | | 진미채조림 | |
| 수입산 | 국내산 | | | 베이컨(돼지고기 : 수입산) | | | 진미채(오징어 : 수입산) | |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 식단 제공 기준

*김제시 어린이·사회복지급식관리지원센터*에서 제공하는 식단은 **『2025 한국인 영양소섭취기준』**에 준하여 작성되었습니다.

| 연령 | 하루 기준 에너지 | 식단 제공 총 에너지 | 하루 기준 단백질 |
|---|---|---|---|
| 1-2세 | 900 kcal | 390~450 kcal | 20g |
| 3-5세 | 1,400 kcal | 600~680 kcal | 25g |

* 본 식단의 에너지 및 단백질은 기준량의 ± 10%내외로 작성되었습니다.

## - 식단 구성 안내

치즈데이 영·유아의 **부족한 칼슘섭취를 충족**하기 위해 **매주 수요일 오전간식 치즈 제공**

## - 생일 식단

☞ 생일 식단은 선택 식단으로 계획

☞ 아래 계획 되어 있는 생일 식단 중 원내 사정에 맞게 선택 사용

☞ 생일 식단 변경 시 전날 또는 다음날과 식품군이 겹치는 경우 식단 감수 요청

| | | 1 | | 2 | | 3 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | | 바나나 | 버섯죽 | 사과 | 치즈고구마죽② | 배 | 애호박죽⑤⑥ |
| 점심 | | 백미밥<br>닭고기미역국⑤⑥⑮<br>돈육완자전①⑤⑥⑩<br>감자샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>닭강정④⑤⑥⑫⑮<br>양배추샐러드①②⑤<br>깍두기⑨ | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>잡채⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | |
| 오후간식 | | 케이크①②⑥/우유② | | 케이크①②⑥/우유② | | 케이크①②⑥/우유② | |
| 열량/단백질 | 1-2세 | 514/17 | 556/18 | 480/16 | 545/18 | 484/17 | 530/19 |
| | 3-5세 | 710/24 | 827/27 | 702/22 | 802/25 | 717/25 | 781/27 |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 식단 조리 및 배식시 유의사항

모든 음식은 아이들에게 맞도록 **맵고 짜지 않으며**, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 **먹기 좋은 크기**로 제공하고, 배식 시 **뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별**하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

<table>
<tr><th></th><th>음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 배식</th><th>3-5세 배식</th></tr>
<tr><td rowspan="2">밥류</td><td rowspan="2">잡곡밥류</td><td rowspan="2">· 잡곡량 5% 이내 사용<br>· 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용</td><td colspan="2">· 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡 지양</td></tr>
<tr><td>· 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</td><td>· 횟수 제한 없음</td></tr>
<tr><td>볶음밥·덮밥</td><td>· 채소 크기는 1×1cm 이하 썰기</td><td colspan="2">· 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식</td></tr>
<tr><td>국류</td><td>국</td><td>· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</td><td colspan="2">· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">주찬류</td><td>불고기용 (돈·우육)</td><td>· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리</td><td>· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리</td><td>· 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 쉬운 작은 크기로 제공</td></tr>
<tr><td>닭</td><td>· 가슴살, 안심살, 다리살 부위로 조리<br>(뼈 제거된 식재료 권장)</td><td colspan="2">· 반드시 닭고기 살만 발라 제공 (뼈 유의)</td></tr>
<tr><td>생선</td><td>· 가급적 순살 생선 사용</td><td colspan="2">· 배식 전 생선살만 발라서 제공</td></tr>
<tr><td>해물</td><td>· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도 활용하여 조리<br>· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</td><td colspan="2">· 반드시 0.5-1cm 정도로 작게 잘라서 제공<br>· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공<br>· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려워 조리 시 사용할 경우 배식 시 제외하고 제공</td></tr>
<tr><td>난류</td><td>· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</td></tr>
<tr><td>소시지</td><td>-</td><td colspan="2">· 1cm미만으로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">부찬류</td><td>샐러드·쌈채소</td><td>· 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리<br>· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공</td><td>· 3-5세보다 작게 잘라서 제공<br>· 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음</td><td>· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td>나물·무침</td><td>· 짜지 않도록 간에 유의</td><td colspan="2">· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">김치류</td><td>배추김치</td><td rowspan="2">· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의<br>(1-2세는 백김치 고려)</td><td colspan="2">· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음<br>· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td>깍두기</td><td colspan="2">· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

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

# 2026년 일반식 안내문

| | 음식명 | 조리법 | 1-2세 배식 | 3-5세 배식 |
|---|---|---|---|---|
| 면류 | 국수·잡채 | · 면을 충분히 익혀서 조리 | · 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 작게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 | · 포크로 면이 떠지도록 지도·배려 |
| 떡류 | 떡 | · 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의) | · 떡류 제외<br>**※ 떡 제공 요청 시 학부모에게 안내한 후 감수 가능**<br>**※ 시설 내 운영위원회를 통해 떡 제공에 대해 협의가 된 경우 식단에 제공 가능 ( 단, 증빙 서류 확인 )** | · 떡국 제공 시 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>· 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요<br>· 2-4등분으로 작게 잘라 제공<br>· 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 전류 | 전 | · 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리 | · 3×3cm 정도의 크기로 제공 | · 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 기타 | 견과류·콩류 | · 콩조림 등은 물 양을 충분히 하고 푹 익혀서무르게 조리 | · 1-2세는 삼킴의 위험이 있어서 식단에 제공하지 않음 | · 알레르기 원아 확인 후 제공<br>· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| | 옥수수 | | · 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공 가능 (원형 그대로 제공하지 않음) | |
| | 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식 | · 메추리알은 푹 익혀서 조리<br>· 생과일은 반드시 소독 및 세척 | · 메추리알, 방울토마토, 포도 등 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거 후 제공<br>· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 | · 메추리알, 방울토마토, 포도 등 2-4등분으로 작게 잘라서 제공하고 제공 시 주의 |
| | 파인애플 | · 생과일은 반드시 소독 및 세척 | · 과량을 섭취하지 않도록 정량 배식<br>· 빨아먹지 않게 지도<br>(단백질 분해효소로 인한 염증반응 주의) | |
| | 컵에 주는 음료 | · 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공 | · 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>(두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인 후 또 먹을 수 있도록 지도) | |
| | 고구마, 빵 등 | · 찐음식은 충분히 푹 익혀서 조리 | · 물·음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고 목이 메는 경우가 있으므로 주의<br>· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 | |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 알레르기 유발 식품

☞ 알레르기 유발식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표기됩니다
★단, 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발 식품 표기를 하여 급식소에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 유발 식품 표시를 추가 또는 삭제해야 할 수 있습니다

☞ 어린이 급식소에서는 **식품알레르기 지침서 마련 및 조사지를 보관**하고, 알레르기가 있는 원아에게 **대체식 또는 제거식을 제공**하며 제공 시 **급식운영일지에 반드시 기록**하여야 합니다

☞ ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기
⑰ 오징어 ⑱ 굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲ 잣




출처 : 식품의약품안전처

## - 원산지 표시 대상 식품

☞ 모든 어린이 급식소는 ***영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보***를 위해 **농수산물이나 그 가공품**을 조리하여 제공하는 경우, **식단표에 원산지를 기재하여 공개**하여야 합니다(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항)

☞ 원산지 미표기 시 과태료가 부과될 수 있습니다(집단급식소 해당)

☞ 발급받은 **원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서** 등을 **매입일부터 6개월간 비치·보관**하여야 합니다.
(집단급식소의 경우, 보관하지 않을 시 과태료 20만원 부과)

| 농축수산물(29) | 원산지 표시 대상품목 |
|---|---|
| 농산물(3) | **1) 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 (쌀 가공품 포함)**<br>* 멥쌀, 흑미, 찹쌀, 현미, 홍미, 녹미 등 (찐쌀 포함)<br>**2) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루**<br>* 겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시 대상<br>* 배추김치가공품 : 김치찌개 레토르트, 오징어김치전, 김치볶음밥, 김치만두 등<br>**3) 두부류(가공두부, 유바제외), 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩 (콩 가공품 포함)**<br>* 식품 유형이 '유바'나 '가공두부' 일 경우 대상아님 |
| 축산물(6) | **소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함)고기**<br>*국내산 소고기의 식육(부산물포함) 및 포장육을 사용하는 경우 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시<br>***축산물가공품 (식품 유형 9가지) 포함**<br>- 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육간편조리세트, 식육함유가공품, 포장육 |
| 수산물(20) | **넙치, 조피볼락, 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**<br>***해당 수산물 가공품(식품유형: 건포류, 어육살, 기타수산물가공품) 포함** |

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

# 2026년 일반식 안내문

## - 종교로 인한 일부 메뉴 대체 제공 안내

☞ 종교적 이유로 인한 원 내 소고기, 돼지고기 섭취가 불가한 아동이 있을 경우, 다른 단백질 식품군으로 식재료를 변경하여 제공하여 주셔야 합니다.

☞ 대체식으로 변경하여 제공하실 경우 식단표 앞, 뒤로 동일식품군이 사용되지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

☞ 동일식품군, 동일조리법으로 변경하였으나, 원 식단과 열량 차이가 **±10% 내외**로 발생할 수 있습니다.

## - 국

* 소고기, 돼지고기 위주로 조리되는 국의 경우 제거식 보다는 대체식 위주로 사용하여 주시기 바랍니다.

| 국 | 대체식 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 소고기당면국 | 달걀당면국①⑤⑥ | 유부당면국⑤⑥ | 닭살당면국⑤⑥⑮ | 김버섯당면국⑤⑥ |
| 소고기무국<br>돈육양팟국<br>*채소류 변경 가능 | 달걀무채국① | 두부무국⑤ | 닭살무국⑤⑥⑮ | 새우살무국⑨<br>동태살무국⑤⑥ |
| 갈비탕·육개장<br>돈육감자탕 | 달걀탕① | 맑은순두부탕⑤⑥ | 닭곰탕⑮ | 게살탕①⑤⑥⑧⑨ |
| 만둣국·돈육완자국 | 유부달걀국①⑤⑥ | 두부감자국⑤⑥ | 채소닭고기국⑤⑥⑮ | 오징엇국⑰ |
| 소고기버섯찌개<br>부대찌개 | | 순두부찌개①⑤<br>두부김치찌개⑤⑥⑨ | 닭살김치찌개⑤⑥⑨⑮ | 참치김치찌개⑤⑥⑨ |

## - 주메뉴

* 부찬의 경우 제거식(소고기 무나물->무나물)이 가능하지만, 주찬의 경우 단백질 및 적정 열량 섭취를 위하여 대체식을 실시하여 주시기 바랍니다.

| 주찬 | 대체식 | | | |
|---|---|---|---|---|
| 함박스테이크·떡갈비구이<br>돈육완자전 | 달걀말이①⑤ | 두부전①⑤⑥ | 닭고기완자전①⑤⑥⑮ | 흰살생선전①⑤⑥ |
| 불고기<br>(소고기, 돼지고기) | 스크램블에그①②⑤ | 마파두부⑤⑥ | 오리불고기⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮ | 오징어불고기⑤⑥⑰ |
| 갈비찜<br>(소고기, 돼지고기) | | | 찜닭⑤⑥⑮ | 해물찜⑤⑥⑨⑰ |
| 소고기채소볶음<br>제육볶음 | 달걀채소볶음①⑤⑥ | 두부채소볶음⑤⑥ | 닭살채소볶음⑤⑥⑮ | 오징어두루치기⑤⑥⑨⑰ |
| 소고기장조림<br>돈육폭찹·미트볼조림 | 달걀장조림①⑤⑥ | 두부조림⑤⑥ | 닭살조림⑤⑥⑮ | 새우채소조림⑤⑨⑫ |
| 탕수육·돈까스 | | 두부강정⑤⑥ | 순살닭튀김①②⑤⑥⑮ | 생선까스①⑤⑥ |
| 군만두·소시지구이 | 달걀프라이①⑤ | 두부부침⑤⑥ | 치킨너겟①②⑤⑥⑮ | 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ |

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



# 2026년 11월 일반식 식단표 [3-5세]

김 민 이

2026. 10. 16.

| 일 자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감 | 오트밀죽 | 유아치즈②/귤 | 닭가슴살양파죽⑮ | 배 | 검은콩두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>채개장⑤⑥<br>소고기불고기⑤⑥⑯<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>소고기뭇국⑯<br>두부스테이크①⑤⑥⑫⑯<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>열무된장국⑤⑥<br>삼겹살파프리카볶음⑤⑥⑩<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>배추김치⑨ | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>소고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>세발나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 율무밥<br>돈육시금치국⑤⑥⑩<br>오리불고기⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 비빔밥⑤⑥<br>애호박맑은국<br>두부강정⑤⑥⑫<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 꽈배기①②⑤⑥/우유② | 찐만두⑤⑥⑩/망고주스 | 칼국수①⑤⑥ | 찐고구마/우유② | 시리얼+우유②⑤ | 바나나 |
| 열량/단백질 | 641/28 | 660/24 | 617/27 | 686/26 | 628/25 | 618/20 |
| 일 자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 샤인머스켓 | 밤스프② | 유아치즈②/사과 | 소고기애호박죽⑯ | 바나나 | 핫초코② |
| 점심 | 현미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육갈비찜⑤⑥⑩<br>연근유자청무침<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>두부들깨탕⑤⑥<br>순살삼치양념조림⑤⑥<br>청경채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑥⑯<br>(소고기불고기)<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 오므라이스①⑤⑫<br>돈육부추볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>온두부+양념장⑤⑥<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 깍두기치즈볶음밥②⑤⑨<br>숙주된장국⑤⑥<br>돈육목살조림⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유② | 토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 잔멸치주먹밥⑤/매실차 | 찐감자/우유② | 꿀떡/우유② | 골드키위 |
| 열량/단백질 | 611/23 | 614/25 | 671/30 | 642/30 | 616/22 | 561/24 |
| 일 자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 단감 | 두부브로콜리죽⑤ | 유아치즈②/배 | 양송이버섯죽 | 귤 | 플레인요거트② |
| 점심 | 잡곡밥<br>소고기청경채국⑯<br>생선까스+타르타르소스①⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>콩나물볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>어묵조림⑤⑥<br>배추겉절이<br>액상요구르트② | 흑미밥<br>돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>순살가자미구이⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 유부주먹밥⑤⑥<br>양배추맑은국<br>오리채소볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑤⑥/우유② | 수제비⑥ | 볶음우동⑤⑥⑱ | 찐단호박/우유② | 시리얼+우유②⑤ | 샤인머스캣 |
| 열량/단백질 | 657/25 | 676/25 | 672/24 | 664/23 | 624/28 | 535/20 |
| 일 자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 샤인머스캣 | 새우살죽⑤⑥⑨ | 유아치즈②/단감 | 소고기배추죽⑯ | 바나나 | 시리얼+우유②⑤ |
| 점심 | 율무밥<br>동태맑은국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>베이컨팽이버섯볶음⑤⑩<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>우엉채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 부타동⑤⑥⑩<br>치즈스틱②⑤<br>오이사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>두부아욱국⑤<br>달걀장조림①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기필라프②⑤⑥⑯<br>실파장국⑤⑥<br>김말이튀김⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 채소전①⑤⑥/배주스 | 닭살파프리카주먹밥⑤⑮/보리차 | 찐고구마/우유② | 증편/우유② | 사과 |
| 열량/단백질 | 639/27 | 678/27 | 616/28 | 654/27 | 635/21 | 608/15 |
| 일 자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 사과 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>보쌈⑤⑥⑩<br>양배추찜+쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 머핀①②⑤⑥/우유② | | | | | |
| 열량/단백질 | 652/27 | | | | | |

[ 알레르기 유발 식품 표시 ]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

| 원산지표시 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥 | 죽 | 누룽지·숭늉 | 배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이) | | 콩 | | | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 *오리훈제 포함 |
| 쌀 | | | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 콩국수 | 콩비지 | 국내산 | 수입산 | | | |
| 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 산 | 한우 / 육우 / 젖소 | 산 | 산 | 산 | 산 |
| 수산물 | | | | 농·축산 가공품 | | | | 수산물 가공품 | | | | |
| 동태 | 고등어 | | | 베이컨팽이버섯볶음 | | | | 진미채조림 | | | | |
| 산 | 산 | | | 베이컨(돼지고기 : 산) | | | | 진미채(오징어 : 산) | | | | |