* 전북특별자치도 권고사항 안내
: 생과일, 생채소, 김치 등 급식 제공 시 식중독 예방을 위해 소독 및 보관 관리, 가열 처리 등 식중독 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

고창 원광 어린이집

11월 식단

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

죽형[만0~2세] 고창군센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4(방장산 숲체험) 달님,우주	5(당당푸드브랏지)	6(생일 축하식)	7
오전간식	쇠고기채소죽 ⑯	모듬채소죽	들깨시금치죽 ⑤⑥	새우브로콜리죽 ⑨	누룽지죽	검은콩두유 ⑤
점 심	기장밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 삼치엿장구이 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 안매운김칫국 ⑨ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치 ⑨	수수밥 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ 돼지고기폭찹 ⑤⑩⑫ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 부추달걀국 ① 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과/우유 ②	수제비 ⑥	귤/우유 ②	단감/요구르트 ②	케이크 ①②⑤⑥ /요구르트 ②	채소주먹밥 ⑤/옥수수차
열량/단백질	605.8/28.1	602.4/25.7	607.8/26.1	610.7/26.1	668.2/25.7	600.4/23.3
변경사항						
날짜	9	10(유아 숲체험원) 달님,하늘,우주반	11(방장산 숲체험) 별님,하늘	12	13	14
오전간식	연근채소죽 ⑤⑥	연두부죽 ⑤	늙은호박죽	잔멸치죽	참치채소죽	두유 ⑤
점 심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살고등어구이 ⑤⑦ 깻잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 치즈오믈렛 ①②⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ⑨	기장밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	브로콜리채소볶음밥 ⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥	찐고구마/떠먹는요구르트 ②	팥빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ /둥글레차	사과/우유 ②	프렌치토스트 ①② /보리차
열량/단백질	606.1/23.4	643.3/24.7	624.5/26.7	657/24.8	620.5/28.2	604.3/23.5
변경사항						
날짜	16	17	18	19(어초이음교육) 상하농원 체험	20(가을운동회)	21
오전간식	돈육채소죽 ⑩	모듬버섯죽	팽이버섯죽	가지양파죽 ⑤⑥	두부감자죽 ⑤	검은콩두유 ⑤
점 심	수수밥 안매운육개장 ⑤⑥⑯ 오리주물럭 ⑤⑥ 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 동태살무국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 감자채맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치	백미밥 달걀팟국 ① 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 쇠고기뭇국 ⑯ 닭살브로콜리볶음 ⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부장국 ⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치 ⑨
오후간식	귤/우유 ②	크림스파게티 ②⑥	배/우유 ②	미니핫도그+케첩 ①②⑥⑩⑫/옥수수차	바나나/우유 ②	김가루주먹밥/둥글레차
열량/단백질	607.9/25.1	624.4/23.2	676.3/20.2	642.9/27.6	604/26.3	601.1/21.1
변경사항						
날짜	23	24(김장)	25	26	27(영화관람)	28
오전간식	양송이죽 ⑤⑥	달걀채소죽 ①	부추찹쌀죽	콩나물죽 ⑤⑥	애호박당근죽 ⑤⑥	두유 ⑤
점 심	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑱ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩⑱ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	짜장라이스 ⑤⑥⑩ 유부맑은국 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 사골팟국 ⑯ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 도토리묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 모듬어묵탕 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	꽈배기	귤/우유 ②	사과/우유 ②	배/우유 ②	안매운김치전 ⑤⑥⑨ /매실차	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /옥수수차
열량/단백질	603.6/22.6	628.3/24.9	662/20.8	662/21.1	639.4/22.3	612.7/25.9
변경사항						
날짜	30	알레르기 유발물질				생일식단
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧					
점 심	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식	찐고구마/우유 ②					
열량/단백질	609.9/28.1					
변경사항						

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등),
딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은
원형 그대로 제공하지 않습니다.
제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부/콩국/비지)	김치	
							배추	고춧가루
	국내산	한우국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품				수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,참돔,미꾸라지,뱀장어,넙치,조피볼락,아귀,쭈꾸미,다랑어)			
	떡갈비	참치	미트볼	소세지	고등어	삼치	동태	
	돼지고기국내산	참다랑어 원양산	돼지고기국내산	돼지고기 국내산	국내산	국내산	국내산	

<식단 안내문>

▶영양소 기준

(2020년 한국인영양섭취기준)

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심,간식포함(kcal)
영아용 (만 1~2세)	900	20	390 ~ 440
유아용 (만 3~5세)	1,400	25	600 ~ 680

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심, 저녁 및 간식포함(kcal)
지역아동센터(6~8세)	1,600	35	1,200 ~ 1,400
지역아동센터(9~11세)	1,900	48	1,200 ~ 1,400

▶ 매주 금요일 편식예방을 위한 메뉴(당당푸드브릿지) 제공

▶ 식품 알레르기유발 식품

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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

[표] 식품 알레르기 대체식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기,돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	철분이 많은 해조류, 생선류로 대체
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	건포도, 볶은 콩 등

▶ 식단변경 안내 및 감수 요청

- 급식소 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 할 경우
- 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 **식단감수 신청서**를 작성하여 발송하여 주시기 바랍니다.

▪ 식단감수가 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 식자재를 대체하여 동일 조리법으로 제공한 경우(단, 10회 이내로 제한)
  ex) 고등어구이→ 삼치구이(O), 찐감자 → 감자당근볶음(X), 사과 → 귤(O), 파인애플 → 파인애플 통조림(X)
- 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고영양 및 저영양 식품은 제외)
- 요일 간 통째로 변경하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)
- 생일 식단을 사용하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)

[표] 식단감수 없이 대체 가능한 예

식단	일반메뉴	대체 가능한 식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자 ↔ 찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀, 두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 닭고기 → 치킨너겟(×), 돼지고기 → 햄구이(×), 쇠고기조림 → 두부조림(×)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 ↔ 병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	녹색나물·채소	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	흰색나물·채소	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 전북특별자치도 권고사항 안내
: 생과일, 생채소, 김치 등 급식 제공 시 식중독 예방을 위해 소독 및 보관 관리, 가열 처리 등 식중독 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

고창 원광 어린이집

11월 식단

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

죽형[만3~5세] 고창군센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4(방장산 숲체험) 달님,우주	5(당당푸드브릿지)	6(생일 축하식)	7
오전간식	쇠고기채소죽 ⑯	모듬채소죽	들깨시금치죽 ⑤⑥	새우브로콜리죽 ⑨	누룽지죽	검은콩두유 ⑤
점 심	기장밥 쑥갓어묵국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑮ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 삼치엿장구이 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 안매운김칫국 ⑨ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치 ⑨	수수밥 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ 돼지고기폭찹 ⑤⑩⑫ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	훈제오리볶음밥 ⑤⑥ 부추달걀국 ① 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	사과/우유 ②	수제비 ⑥	귤/우유 ②	단감/요구르트 ②	케이크 ①②⑤⑥ /요구르트 ②	채소주먹밥 ⑤/옥수수차
열량/단백질	605.8/28.1	602.4/25.7	607.8/26.1	610.7/26.1	668.2/25.7	600.4/23.3
변경사항						
날짜	9	10(유아 숲체험원) 달님,하늘,우주반	11(방장산 숲체험) 별님,하늘	12	13	14
오전간식	연근채소죽 ⑤⑥	연두부죽 ⑤	늙은호박죽	잔멸치죽	참치채소죽	두유 ⑤
점 심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 순살고등어구이 ⑤⑦ 깻잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 치즈오믈렛 ①②⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ⑨	기장밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 두부스테이크 ①⑤⑥⑫⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	브로콜리채소볶음밥 ⑤⑥ 유부장국 ⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①②⑤⑥⑮ 배추김치 ⑨	백미밥 북엇국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥	찐고구마/떠먹는요구르트 ②	팥빵 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ /둥글레차	사과/우유 ②	프렌치토스트 ①② /보리차
열량/단백질	606.1/23.4	643.3/24.7	624.5/26.7	657/24.8	620.5/28.2	604.3/23.5
변경사항						
날짜	16	17	18	19(어초이음교육) 상하농원 체험	20(가을운동회)	21
오전간식	돈육채소죽 ⑩	모듬버섯죽	팽이버섯죽	가지양파죽 ⑤⑥	두부감자죽 ⑤	검은콩두유 ⑤
점 심	수수밥 안매운육개장 ⑤⑥⑯ 오리주물럭 ⑤⑥ 우엉채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 동태살무국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 파프리카어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 감자채맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치	백미밥 달걀팟국 ① 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 쇠고기뭇국 ⑯ 닭살브로콜리볶음 ⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 유부장국 ⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치 ⑨
오후간식	귤/우유 ②	크림스파게티 ②⑥	배/우유 ②	미니핫도그+케첩 ①②⑥⑩⑫/옥수수차	바나나/우유 ②	김가루주먹밥/둥글레차
열량/단백질	607.9/25.1	624.4/23.2	676.3/20.2	642.9/27.6	604/26.3	601.1/21.1
변경사항						
날짜	23	24(김장)	25	26	27(영화관람)	28
오전간식	양송이죽 ⑤⑥	달걀채소죽 ①	부추찹쌀죽	콩나물죽 ⑤⑥	애호박당근죽 ⑤⑥	두유 ⑤
점 심	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑱ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩⑱ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	짜장라이스 ⑤⑥⑩ 유부맑은국 ⑤⑥ 김말이튀김 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 사골팟국 ⑯ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 도토리묵김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 모듬어묵탕 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	꽈배기	귤/우유 ②	사과/우유 ②	배/우유 ②	안매운김치전 ⑤⑥⑨ /매실차	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /옥수수차
열량/단백질	603.6/22.6	628.3/24.9	662/20.8	662/21.1	639.4/22.3	612.7/25.9
변경사항						
날짜	30	알레르기 유발물질				생일식단
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧					
점 심	수수밥 순두부백탕 ①⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식	찐고구마/우유 ②					
열량/단백질	609.9/28.1					
변경사항						

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등),
딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은
원형 그대로 제공하지 않습니다.
제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부/콩국/비지)	김치	
							배추	고춧가루
	국내산	한우국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품					수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,참돔,미꾸라지,뱀장어,넙치,조피볼락,아귀,쭈꾸미,다랑어)		
	떡갈비	참치	미트볼	소세지		고등어	삼치	동태
	돼지고기국내산	참다랑어 원양산	돼지고기국내산	돼지고기 국내산		국내산	국내산	국내산

<식단 안내문>

▶영양소 기준

(2020년 한국인영양섭취기준)

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심,간식포함(kcal)
영아용 (만 1~2세)	900	20	390 ~ 440
유아용 (만 3~5세)	1,400	25	600 ~ 680

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심, 저녁 및 간식포함(kcal)
지역아동센터(6~8세)	1,600	35	1,200 ~ 1,400
지역아동센터(9~11세)	1,900	48	1,200 ~ 1,400

▶ 매주 금요일 편식예방을 위한 메뉴(당당푸드브릿지) 제공

▶ 식품 알레르기유발 식품

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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

[표] 식품 알레르기 대체식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기,돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	철분이 많은 해조류, 생선류로 대체
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	건포도, 볶은 콩 등

▶ 식단변경 안내 및 감수 요청

- 급식소 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 할 경우
- 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 **식단감수 신청서**를 작성하여 발송하여 주시기 바랍니다.

▪ 식단감수가 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 식자재를 대체하여 동일 조리법으로 제공한 경우(단, 10회 이내로 제한)
  ex) 고등어구이→ 삼치구이(O), 찐감자 → 감자당근볶음(X), 사과 → 귤(O), 파인애플 → 파인애플 통조림(X)
- 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고영양 및 저영양 식품은 제외)
- 요일 간 통째로 변경하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)
- 생일 식단을 사용하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)

[표] 식단감수 없이 대체 가능한 예

식단	일반메뉴	대체 가능한 식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자 ↔ 찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀, 두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 닭고기 → 치킨너겟(×), 돼지고기 → 햄구이(×), 쇠고기조림 → 두부조림(×)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 ↔ 병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	녹색나물·채소	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	흰색나물·채소	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등