

아델리움어린이집			2026년 7월 식단표				☺ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터				
			튼튼식단(1-2세)혼합A형				발행일 : 2026. 6. 19. 영양사: 김채라				
날짜					1(수)		2(목)		3(금)		
오전간식					양배추죽⑤⑥		바나나		단호박죽		
점심		※ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. ※ 식단제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품을 우선적으로 사용 해 주세요.			오리채소볶음밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치		백미밥 달걀묵국⑤⑥⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침 백김치		백미밥 소고기맑은국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치		
오후간식					약과①②⑤⑥+메론		당근튀김⑤⑥+과채주스		햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑮⑮+우유②		
열량/단백질					391/13		413/13		426/16		
날짜		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)	
오전간식		돈육양파죽⑩		토마토⑫		누룽지죽		메론		달걀죽⑮	
점심		백미밥 새우살청경채국⑨ 달걀비⑤⑥⑮ 숙주무침 백김치		백미밥 두부미역국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 물김치		짜장라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 무생채 백김치		백미밥 달걀국① 가자미양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치		백미밥 유부장국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드 물김치	
오후간식		떠먹는요구르트②+사과		느티리버섯전①⑤⑥+과채주스		★찐고구마+우유②		크림소스스파게티②⑥⑩+과채주스		머핀①②⑤⑥+우유②	
열량/단백질		405/22		376/12		409/16		402/16		445/17	
날짜		13(월)		14(화)		15(수)-초복		16(목)			
오전간식		모듬버섯죽		사과		전복죽⑮		참외			
점심		백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 온두부+김치볶음⑤⑨ 애호박나물⑤⑥ 물김치		백미밥 동태살국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 건파래자반 백김치		백미밥 삼계탕⑮(달걀곰탕⑮) 새우채소전①⑤⑥⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 백김치		백미밥 순두부국①⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥ 물김치			
오후간식		삶은달걀①+우유②		게살주먹밥①⑤⑥⑧+과채주스		향도그①②⑥⑩+수박		시리얼+우유②			
열량/단백질		433/19		385/13		425/21(417/20)		375/17			
날짜		20(월)		21(화)-지구데이		22(수)		23(목)		24(금)	
오전간식		고구마죽		바나나		흑임자죽		토마토⑫		누룽지죽	
점심		백미밥 복엇국⑤⑥ 돈수육⑩ 상추무침 물김치		백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ ★소고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑮ 브로콜리무침 백김치		김밥속볶음밥①⑤⑥⑧ 얼갈이된장국⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫⑮ 백김치		백미밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 삼치무조림⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		떠먹는요구르트②+메론		두유면간장비빔국수⑤⑥+과채주스		찐단호박+우유②		어묵바⑤⑥+과채주스		크로와상①②⑥+우유②	
열량/단백질		382/19		421/15		399/15		383/14		417/16	
날짜		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)	
오전간식		참치죽		사과		찹쌀길가루죽		메론		달걀죽①	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리당근볶음⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기버섯국⑤⑥⑮ 두부부침⑤⑥ 치커리무침 백김치		달걀가지덮밥⑤⑥⑮ 애호박맑은국⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑮ 백김치		백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 물김치		백미밥 새우살아욱국⑨ 소불고기⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		수박화채②		감자전⑤⑥+과채주스		바나나+우유②		채소주먹밥⑤+과채주스		잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	
열량/단백질		416/17		381/9		399/21		392/13		438/21	
원산지 표시	쌀			콩		배추김치		소고기			
	밥		죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	차돌박이	돼지고기	닭고기
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·수산물 가공품			※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류(야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
	삼치	새우	동태	전복	참치	가자미	어묵바	너비아니	만두동그랑땡		
국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산	미국산	어육:원양산 소돼지고기:국내산	돼지고기:국내산				

식단 안내문

■ 식단 기본 정보

● 식단의 구분

구분대상	종류(11종)	형태	
남남식단 영아기(4-11개월)	이유식식단(1종)	초·중·후기 이유식	
튼튼식단 유아기(1-2세)	점심식단(4종)	오전간식 죽식형	A형(백미밥, 백김치, 물김치)
			B형(잡곡밥2회, 배추김치, 깍두기)
		오전간식 혼합형 (죽3회+과일2회)	A형(백미밥, 백김치, 물김치)
			B형(잡곡밥2회, 배추김치, 깍두기)
쫄쫄식단 유아기(3-5세)	저녁식단(1종)	저녁식사	
	점심식단(2종)	오전간식, 죽식형	
	저녁식단(1종)	오전간식, 혼합형(죽3회+과일2회)	
아동기(6-11세)	저녁(or 점심) 및 간식(1종)	저녁식사	
	3식 및 간식(1종)	지역아동센터 식단	
청소년기(12-18세)	청소년 식단(1종)	아침, 점심, 저녁 및 간식	
		아침, 점심, 저녁 및 간식	

- 4-11개월 영아기를 위한 이유식의 기본적인 1식/1일 제공하며 초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분한다.
- 1-2세 식단은 3-5세 식단에서 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경한다.
 - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아기는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공한다.
 - 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예:방울토마토, 포도, 메추리알 등), 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의하고, 딱딱한 음식(예:콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(예:떡 등)을 제공하지 않으며, 3-5세(36개월 이후)의 유아는 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.

● 식단 제공 시 이런 제품을 우선적으로 사용해주세요!

종류	내용	마크
어린이 기호식품 품질인증	안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로 '식품안전나라->건강·영양->어린이·청소년 식생활 안전관리->어린이 기호식품 품질인증->품질인증식품 목록'에서 인증제품 확인가능	
나트륨·당류 저감 식품	「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품	

● 테마식단

지구데이	지구의 건강을 위해 일상에서 지속 가능한 식생활을 실천할 수 있도록 탄소 배출을 최소화한 메뉴를 기반으로 한 탄소 중립 저탄소 조리법 제공
------	---

● 식단의 구성

구분	내용
유아기 식단 (1-2세, 3-5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. * 매주 수요일 점심은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분하며, 주 2회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.
아동기 식단 (6-11세)	- 식사 및 간식 1회의 식단이 제공되며, '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. * 매주 금요일은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식은 주 2회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.
청소년기 식단 (12-18세)	- 아침, 점심, 저녁 및 오후간식으로 식단이 제공되며, 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. - 아침의 경우 (밥, 국, 주찬 또는 부찬, 김치), (시리얼, 유제품, 과일), (죽, 주찬 또는 부찬, 김치) 3가지 유형으로 구성한다. - 일품메뉴가 제공시에는 '일품요리(밥 또는 면), 국 또는 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.



● 원산지 표시

(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항 미공개시 과태료)

- 식단 하단에 원산지 표시대상 식품의 표시를 위한 칸 제공

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태,코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함

● 식단의 영양 제공량

- 목포센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 ‘2020 한국인 영양소섭취기준, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침’으로 작성된다.
- 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량을 대비하여 **오전간식8%, 점심28%, 오후간식10%, 저녁30%, 저녁간식10~20%**이다.
- 오전간식은 점심시간에 영향을 주지 않는 양으로 1일 총 열량의 5-10%, 점심은 간식을 제외한 하루 필요한 열량의 1/3수준 제공, 오후간식은 1일 총 열량의 10%수준으로 제공한다.
- 단백질은 권장섭취량 기준을 충족할 수 있다.
- 유아기 식단(오전간식, 점심, 오후간식)은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 1~2세 약 45%±3, 3~5세 약 46%±3 와 유아기 식단(저녁식단)은 30%±3를 충족시킬수 있도록 작성한다.
- 아동기 식단(식사, 간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 40-50%를 충족시킬 수 있도록 작성한다.
- 아동기 및 청소년기 식단(아침, 점심, 저녁, 오후간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 100%를 충족시킬 수 있도록 작성한다.

연령	하루 기준 에너지 (Kcal)	제공 식단 에너지 (Kcal)	단백질 (g/일)	끼니 및 간식구성
유아기	1~2세	900	20	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 45% ±3 내외 제공)
				저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
	3~5세	1,400	25	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 46% ±3 내외 제공)
				저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
아동기	6-11세	1,750	41	저녁(방학 중: 점심제공), 간식 (1일 에너지의 40~50%±3 내외 제공)
	6-11세	1,750	41	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)
청소년기	12-17세	2,300	59	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)



■ 식단 제공 시 유의사항

● 급식 제공 시 유의사항 1.

음식명		조리법	만 1-2세 배식		만 3-5세 배식
밥류	잡곡밥	· 잡곡밥 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공		
			· 주2-3회 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	· 횟수 제한없음	
	볶음밥· 덮밥	· 채소 크기는 1x1cm이하로 썰기	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식		
국류	국	· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇권장)		
주찬류	불고기용 (돈육· 우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기 (수육,돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진고기를 활용하여 조리	· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공	
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공 (뼈유의)		
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식전 생선살만 발라서 제공		
	해물	· 오징어, 낙지, 쭈꾸미 조갯살 정도로만 활용하여 조리 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움		
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	· 삶은 달걀의 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물, 음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공		
부찬류	샐러드· 쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을수 있도록 제공	
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의 · 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공		
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량 유의	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공		
	깍두기	(만1-2세는 백김치 고려)	· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공		

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서, 어린이 급식관리지침서 2023>



목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 식단 제공 시 유의사항

● 급식 제공 시 유의사항 2.

음식명		조리법	1-2세 제공	3-5세 제공
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	· 떡류제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 증빙 서류 제출)	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님 등의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘게 잘라 서 제공) · 목이 매이지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공의 경우 시설에 주의 사항 안내
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3x3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 옥수수는 찢서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 · 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의한다. · 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않는다.	· 3-5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 메추리알, 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리		
	포도	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어먹을 수 있도록 지도		
	파인애플	· 브로멜린이라는 단백질을 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않도록 지도		
	짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도를 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함		
	고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵	· 찢 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 뜨겁게 찢서 식힌 후 2*3cm정도의 한입크기로 잘라서 손가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) · 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의	
	소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공		

※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서, 어린이 급식관리지침서 2023>



알레르기 안내사항

알레르기

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

- ▶ 난류는 가금류에 한함
 - ▶ 식품 알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치않는 반응중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타나고 심지어는 쇼크의 증상까지 나타날 수 있다.
 - ▶ 식품 알레르기는 출생 후 1-2년에 발생하며, 성장하면서 자연소실 되는 경우가 많다. 반면 팥콩, 갑각류, 생선 등으로 인한 알레르기는 자연소실이 잘되지않는다
- ※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 한다.

알레르기 유발식품 대체 안내

 난류	[6월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴] 1일 삶은달걀/2일 순두부국/4일 만둣국, 부추전/5일 달걀국, 모닝빵/9일 계살죽/10일 새우볶음밥/11일 달걀감자장조림/12일 맘모스빵/15일 구운달걀/17일 맛살브로콜리볶음/19일 프렌치토스트/23일 양배추전/24일 부추달걀국/30일 달걀찜, 핫케이크 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
 우유류	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
 어류 및 갑각류	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
 고기류	- 고기를 제한하는 경우 철분 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
 대두	- 콩을 이용한 제품이 많이 있기 때문에 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

식단 감수 안내사항

■ 식단 감수 방법

매 월 발송되는 식단을 확인 후 감수 요청 내용이 있을 경우 **변경된 식단, 식단감수 요청서**를 센터 메일 mpcenter2@naver.com 로 보내주시면 **식단감수확인서**를 각 시설로 보내드립니다.
감수절차를 거치지 않고 임의로 식단을 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 본 센터에서 책임지지 않습니다.

식단 감수 필요	- 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단 변경이 필요한 경우 - 같은 식품군 내에서 조리방법 변경(열량 차이 발생) - 다른 식품군의 식품으로 변경 예) 소고기뭇국 → 뭇국 / 두부구이 → 버섯무침 / 우유 → 주스 (기호에 따라 변경) 시금치나물 → 채소튀김 (같은 식품군, 조리방법 변경) 시금치나물 → 소고기볶음, 돈가스 → 콩나물무침
식단 감수 불필요	- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 같은 조리방법으로 대체한 경우 예) 오징어볶음 → 돼지고기볶음 / 취나물 → 콩나물 / 호상요구르트 → 치즈
떡류 감수 불가	- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 - 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 증빙 서류 제출)

▷ 급식이 제공된 이후의 사후 감수 불가

■ 동일 식품군 내 대체 식재료

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↔팜샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	채소	모든 종류의 채소 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유포함)	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	고등어↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O) * 생물에 한해서 변경 순살생선권장
	흰살생선	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O) * 생물에 한해서 변경 순살생선권장
	채소군(녹색)	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	채소군(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

