아델리움어린이집

2026년 11월 식단표

튼튼식단(1-2세)혼합A형

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 20.
영양사: 김채라

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	돈육연근죽⑩	키위	게살죽①⑤⑥⑧	배	누룽지죽
점심	백미밥 동태살국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 물김치	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 모듬버섯국⑤⑥ 과일요거트범벅② 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치
오후간식	구운달걀①+우유②	크림스파게티②⑥⑩ +과채주스	찐고구마+우유②	채소튀김⑤⑥+과채주스	모닝빵/잼①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	392/20	403/15	444/18	387/14	435/14
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	사과	영양닭죽⑮	감귤	새우살죽⑨
점심	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 가자미구이⑤⑥ 곤대나물 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리간장볶음⑤⑥ 두부김무침⑤⑥ 백김치	짜장라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 백김치	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 숙주무침 물김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치
오후간식	떠먹는요구르트②+키위	감자전⑤⑥+과채주스	치즈스틱①②⑤⑥+우유②	다진유부주먹밥⑤ +과채주스	핫케이크①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	438/19	398/12	437/20	410/17	410/15
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	버섯죽	배	브로콜리죽⑤⑥	키위	녹두죽
점심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 ★조갯살부춧국⑱ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 새우살배춧국⑤⑥⑨ 메추리알장조림①⑤⑥ 물김치	백미밥 순두부국①⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침 백김치	백미밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 생선까스/타르타르소스⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②	호빵⑤⑥+과채주스	감귤+우유②	미니우동⑤⑥+과채주스	마들렌①②⑥+우유②
열량/단백질	411/19	389/15	378/18	412/17	447/15
날짜	23(월)	24(화)	25(수)-지구데이	26(목)	27(금)
오전간식	시금치죽⑤⑥	바나나	콩나물죽⑤⑥	감귤	열무죽⑤⑥
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀국① 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 물김치	훈제오리볶음밥⑤⑥ 소고기미역국⑤⑥⑯ 버섯탕수⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 삼치조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 백김치
오후간식	떠먹는요구르트②+사과	★쌀떡뻥+우유②	찐감자+우유②	안매운볶은김치주먹밥⑤⑨ +과채주스	소보로빵①②④⑥+우유②
열량/단백질	407/14	406/18	436/14	392/16	441/16
날짜	30(월)				
오전간식	연두부죽⑤				
점심	백미밥 돈육시래기국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 물김치				
오후간식	참치채소전①⑤⑥+과채주스				
열량/단백질	416/18				

※ 목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※ 식단제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세요.
※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (버섯탕수)
★은 3-5세 식단과 다른메뉴입니다.

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						식육·수산물 가공품			
	고등어	새우	동태	가자미	참치	바지락 삼치	생선까스	만두·떡갈비		
	국내산	중국산	러시아산	국내산	원양산	국내산	연육:외국산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산		

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

식단 안내문

■ 식단 기본 정보

● 식단의 구분

구분대상	종류(11종)	형태	
냠냠식단 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)
	저녁식단(1종)	저녁식사	
쏙쏙식단 유아기(3-5세)	점심식단(2종)	오전간식,죽식형	
		오전간식,혼합형(죽3회+과일2회)	
	저녁식단(1종)	저녁식사	
아동기(6-11세)	저녁(or 점심) 및 간식(1종)	지역아동센터 식단	
	3식 및 간식(1종)	아침, 점심, 저녁 및 간식	
청소년기(12-18세)	청소년 식단(1종)	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), 찰기있는 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	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
나트륨·당류 저감 식품	「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품	나트륨 10% 덜어낸 / 당 류 25% 감소

● 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(멍게), 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	380-440	20	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 45% ±3 내외 제공)
			250-300		저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
	3~5세	1,400	600~690	25	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 46% ±3 내외 제공)
			380-460		저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
아동기	6-11세	1,750	700-875	41	저녁(방학 중: 점심제공), 간식 (1일 에너지의 40~50%±3 내외 제공)
	6-11세	1,750	1,750	41	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)
청소년기	12-17세	2,300	2,300	59	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)

■ 식단 제공 시 유의사항

● 급식 제공 시 유의사항 1.

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

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

■ 식단 제공 시 유의사항

● 급식 제공 시 유의사항 2.

<table>
<tr><th colspan="2">음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 제공</th><th>3-5세 제공</th></tr>
<tr><td>면류</td><td>국수·잡채</td><td>· 면을 충분히 익혀서 조리</td><td>· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식</td><td>· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려</td></tr>
<tr><td rowspan="2">떡류</td><td rowspan="2">떡</td><td rowspan="2">· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)</td><td rowspan="2">· 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)</td><td>· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공</td></tr>
<tr><td>· 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 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
· 떡 제공의 경우 시설에 주의사항 안내</td></tr>
<tr><td>전류</td><td>전</td><td>· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리</td><td>· 3x3cm정도의 크기로 제공</td><td>· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="6">기타</td><td>견과류·콩류·옥수수</td><td>· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리</td><td rowspan="2">· 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 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), 찰기있는 음식(예:떡 등)을 제공하지 않는다.</td><td rowspan="2">· 3-5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예:메추리알,방울토마토,포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩,땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예:떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.</td></tr>
<tr><td>표면이 미끄러운 음식</td><td>· 메추리알은 푹 익혀서조리
· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리</td></tr>
<tr><td>포도</td><td colspan="3">· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어먹을 수있도록 지도</td></tr>
<tr><td>파인애플</td><td colspan="3">· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않도록 지도</td></tr>
<tr><td>짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료</td><td colspan="3">· 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</td></tr>
<tr><td>고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵</td><td>· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 뜨겁게 쪄서 식힌 후 2*3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐)
· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의</td></tr>
<tr><td>소세지</td><td colspan="3">· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

※ 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 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩돼지고기
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 땅콩, 갑각류, 생선 등으로 인한 알레르기는 자연소실이 잘되지않는다

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 한다.

■ 알레르기 유발식품 대체 안내

 난류	[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴] 2일 구운달걀/4일 게살죽/6일 모닝빵/잼/9일 물만굿국/11일 치즈스틱/12일 달걀말이/13일 핫케이크/18일 메추리알장조림/19일 순두부국/20일 마들렌/27일 소보로빵/30일 달걀장조림 - 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

<출처 : 어린이 급식관리지침서 2023>

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 식품군내**에서 **같은 조리방법**으로 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, 찹살떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔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↔꽁치↔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