



|        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             |                                                           |                                                                                                     |                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날 짜    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             | 1(목)                                                      | 2(금)                                                                                                | 3(토) 개천절                                                                            |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             | 새우살죽㉠                                                     | 바나나                                                                                                 |                                                                                     |
| 점 심    | ★ 동행데이🐼▶14(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날<br>★ 저염데이🚫▶21(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!<br>★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.<br>★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량: (만 1~2세) 900kcal, (만 3~5세) 1400kcal<br>★ 식단감수 신청 기간 안내: 9월 18일(금) ~ 9월 28일(월) |                                               |                                             | 잔치국수㉠<br>밥1/2<br>메추리알브로콜리볶음㉠<br>오이나물<br>배추김치              | <br>(개인도시락 및 간식) |  |
|        | 오후간식                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                             |                                                           | 식빵*딸기잼㉠㉡㉢<br>/매실차                                                                                   |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             | 398/13                                                    | 25/0                                                                                                |                                                                                     |
| 날 짜    | 5(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                      | 6(화)                                          | 7(수)                                        | 8(목)                                                      | 9(금) 한글날                                                                                            | 10(토)                                                                               |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                 | 달걀죽㉠<br>백미밥                                   | 닭가슴살죽㉠<br>차조밥                               | 단호박죽                                                      |                                                                                                     | 누룽지                                                                                 |
| 점 심    |                                                                                                                                                                | 물만든국㉠㉡㉢㉣<br>두부조림㉠<br>잔멸치볶음<br>배추김치            | 들깨미역국<br>삼치무조림<br>감자채볶음<br>배추김              | 참치비빔밥*양념장㉠<br>아욱된장국㉠㉡<br>스크램블에그㉠<br>김자반볶음<br>배추김치         |                  | 기장밥<br>맑은두부국㉠<br>함박스테이크㉠㉡㉢㉣<br>양배추나물<br>배추김치                                        |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                 | 굴/치즈㉡                                         | 새우살부추전㉠㉡㉢<br>/요구르트㉡                         | 롤케이크㉠㉡㉢<br>/매실차                                           |                                                                                                     | 쌀강정/우유㉡                                                                             |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             |                                                           |                                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                 | 421/18                                        | 416/18                                      | 445/15                                                    |                                                                                                     | 491/16                                                                              |
| 날 짜    | 12(월)                                                                                                                                                                                                                                           | 13(화)                                         | 14(수) 동행데이🐼                                 | 15(목)                                                     | 16(금)                                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식   | 참치죽                                                                                                                                                                                                                                             | 감자죽                                           | 전복죽㉠<br>수수밥                                 | 잔멸치죽                                                      | 소고기죽㉠                                                                                               | 누룽지                                                                                 |
| 점 심    | 현미찰쌀밥<br>복엇국<br>동그랑땡전㉠㉡㉢<br>무나물<br>배추김치                                                                                                                                                                                                         | 보리밥<br>팽이버섯된장국㉠㉡<br>순살간장찜닭㉠<br>브로콜리무침<br>배추김치 | 애호박순두부국㉠<br>돈육장조림㉠<br>시금치나물<br>배추김치         | 달걀채소볶음밥㉠<br>콩나물국㉠<br>비엔나소시지볶음㉠<br>오이나물<br>배추김치            | 차조밥<br>우거지된장국㉠㉡<br>떡갈비구이㉠<br>김자반쪽파무침<br>깍두기                                                         | 잡곡밥<br>수제비국㉠<br>채소달걀찜㉠<br>애호박볶음<br>배추김치                                             |
|        | 삶은달걀㉠/매실차                                                                                                                                                                                                                                       | 배/치즈㉡                                         | 사과/요거트㉡                                     | 크림빵㉠㉡/포도주스                                                | 전고구마/매실차                                                                                            | 쌀강정/우유㉡                                                                             |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             |                                                           |                                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 383/22                                                                                                                                                                                                                                          | 381/15                                        | 385/18                                      | 513/19                                                    | 460/15                                                                                              | 463/15                                                                              |
| 날 짜    | 19(월)                                                                                                                                                                                                                                           | 20(화)                                         | 21(수) 저염데이🚫                                 | 22(목)                                                     | 23(금)                                                                                               | 24(토)                                                                               |
| 오전간식   | 새우살죽㉠                                                                                                                                                                                                                                           | 단호박죽                                          | 닭가슴살죽㉠                                      | 참치죽                                                       | 고구마죽                                                                                                | 누룽지                                                                                 |
| 점 심    | 백미밥<br>어묵국<br>닭살테리야끼조림㉠<br>느타리버섯볶음<br>배추김치                                                                                                                                                                                                      | 수수밥<br>순한동태국<br>두부달걀전㉠㉡㉢<br>열무된장나물㉠㉡<br>배추김치  | 기장밥<br>감자된장국㉠㉡<br>소고기청경채볶음㉠<br>숙주나물<br>백김치  | 백미밥<br>돈육카레㉠<br>불어묵조림<br>김자반볶음<br>배추김치                    | 보리밥<br>소고기미역국㉠<br>채소달걀말이㉠<br>새우살브로콜리볶음㉠<br>배추김치                                                     | 버섯크림리조또㉠㉡<br>쪽파장국㉠㉡<br>단호박샐러드<br>우영채조림<br>배추김치                                      |
|        | 잔멸치주먹밥/매실차                                                                                                                                                                                                                                      | 굴/치즈㉡                                         | 바나나/우유㉡                                     | 물만두㉠㉡㉢매실차                                                 | 샤인머스켓/요거트㉡                                                                                          | 쌀강정/우유㉡                                                                             |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             |                                                           |                                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 | 415/19                                                                                                                                                                                                                                          | 379/16                                        | 416/15                                      | 389/17                                                    | 391/15                                                                                              | 495/14                                                                              |
| 날 짜    | 26(월)                                                                                                                                                                                                                                           | 27(화)                                         | 28(수)                                       | 29(목)                                                     | 30(금)                                                                                               | 31(토)                                                                               |
| 오전간식   | 전복죽㉠/매실차                                                                                                                                                                                                                                        | 미역죽                                           | 소고기죽㉠/매실차                                   | 떡먹는요구르트㉡                                                  | 바나나                                                                                                 | 닭죽㉠/깍두기                                                                             |
| 점 심    | 차조밥<br>콩나물국㉠<br>소고기감자조림㉠<br>시금치나물<br>배추김치                                                                                                                                                                                                       | 기장밥<br>애호박들깨국<br>간장닭갈비㉠<br>김구이<br>배추김치        | 수수밥<br>맑은청국장㉠㉡<br>돈육버섯볶음㉠<br>열갈이배추나물<br>깍두기 | 백미밥<br>소고기미역국㉠<br>수제순살치킨㉠㉡㉢<br>무나물<br>배추김치<br>우유생크림케이크㉠㉡㉢ |                | 보리밥<br>오징어무국㉠<br>돈육잡채㉠<br>도토리묵무침<br>배추김치                                            |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                             |                                                           |                                                                                                     |                                                                                     |
| 오후간식   | 배/치즈㉡                                                                                                                                                                                                                                           | 사과/요거트㉡                                       | 베이컨크림스파게티<br>㉠㉡㉢                            | 굴/사과주스                                                    | 소시지빵㉠㉡㉢<br>/우유㉡                                                                                     | 쌀강정/우유㉡                                                                             |
| 열량/단백질 | 400/15                                                                                                                                                                                                                                          | 377/14                                        | 435/17                                      | 497/15                                                    | 194/7                                                                                               | 457/16                                                                              |

▲ 원산지 표시 사항

| 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                                             | 쇠고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치                                                                           |                                             | 콩<br>(두부, 콩국수, 콩비지) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|
|                                                                                              |                     |      |     |      | 배추(얼갈이, 봄동)                                                                    | 고춧가루                                        |                     |
| 국내산                                                                                          | 국내산                 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산                                                                            | 국내산                                         | 국내산                 |
| 수산물<br>(20종)                                                                                 |                     |      |     |      | 육가공품 및 수산가공품                                                                   |                                             |                     |
| 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세) |                     |      |     |      |                                                                                |                                             |                     |
| 전복                                                                                           | 동태                  | 오징어  |     |      | 참치(다랑어)-원양산<br>함박스테이크(우육)-국내산<br>베이컨(돈육)-국내산<br>동그랑땡(돈육)-국내산<br>비엔나소시지(돈육)-국내산 | 떡갈비(우육)-국내산<br>베이컨(돈육)-국내산<br>소시지(햄:돈육)-국내산 |                     |
| 국내산                                                                                          | 수입산                 | 국내산  |     |      |                                                                                |                                             |                     |

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO<sub>2</sub>로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ①⑥ / 카레 분말 ②③⑥ / 돈가스 소스 ③⑥⑦ / 케찹 ⑧ / 마요네즈, 머스터드 ①⑥  
※ 가공식품 알레르기표시 : 어묵 ③⑥ / 맛살 ③⑥ / 콩기름 ③  
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.



|        |                                                                                   |                                               |                                             |                                                            |                                                                                       |                                                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 날 짜    |                                                                                   |                                               |                                             | 1(목)                                                       | 2(금)                                                                                  | 3(토) 개천절                                                                            |
| 오전간식   | ★ 동행데이👯▶14(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날                                              |                                               |                                             | 새우살죽㉠                                                      | 바나나                                                                                   |                                                                                     |
| 점 심    | ★ 저염데이🚫▶21(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요!                                                 |                                               |                                             | 잔치국수㉠<br>밥1/2<br>메추리알브로콜리볶음㉠<br>오이나물<br>배추김치               |    |  |
|        | ★ 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%이다.                         |                                               |                                             |                                                            |                                                                                       |                                                                                     |
|        | ★ 유아기 1일 에너지(kcal) 필요량 : (만 1-2세) 900kcal, (만 3-5세) 1400kcal                      |                                               |                                             | 식빵*딸기잼㉠㉡㉢<br>/🍌매실차                                         | (개인도시락 및 간식)                                                                          |                                                                                     |
| 오후간식   | ★ 식단감수 신청 기간 안내: 9월 18일(금) ~ 9월 28일(월)                                            |                                               |                                             | 593/20                                                     | 39/1                                                                                  |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                   |                                               |                                             |                                                            |                                                                                       |                                                                                     |
| 날 짜    | 5(월) 대체공휴일                                                                        | 6(화)                                          | 7(수)                                        | 8(목)                                                       | 9(금) 한글날                                                                              | 10(토)                                                                               |
| 오전간식   |                                                                                   | 달걀죽㉠<br>백미밥                                   | 닭가슴살죽㉠<br>차조밥                               | 단호박죽<br>참치비빔밥*양념장㉠                                         |                                                                                       | 누룽지<br>기장밥                                                                          |
| 점 심    |  | 물만든국㉠㉡㉢㉣<br>두부조림㉠<br>잔멸치볶음<br>배추김치            | 들깨미역국<br>삼치무조림<br>감자채볶음<br>배추김              | 아욱된장국㉠㉡<br>스크램블에그㉠<br>김자반볶음<br>배추김치                        |    | 맑은두부국㉠<br>함박스테이크㉠㉡㉢㉣<br>코울슬로샐러드<br>배추김치                                             |
| 오후간식   |                                                                                   | 글/치즈㉡                                         | 새우살부추전㉠㉡㉢<br>/요구르트㉡                         | 롤케이크㉠㉡㉢<br>/🍌매실차                                           |                                                                                       | 견과류㉠㉡/우유㉡                                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 648/28                                        | 662/27                                      | 684/23                                                     |                                                                                       | 707/24                                                                              |
| 날 짜    | 12(월)                                                                             | 13(화)                                         | 14(수) 동행데이👯                                 | 15(목)                                                      | 16(금)                                                                                 | 17(토)                                                                               |
| 오전간식   | 참치죽                                                                               | 감자죽                                           | 전복죽㉠                                        | 잔멸치죽                                                       | 소고기죽㉠                                                                                 | 누룽지                                                                                 |
| 점 심    | 현미찰쌀밥<br>복엇국<br>동그랑땡전㉠㉡㉢<br>무나물<br>배추김치                                           | 보리밥<br>팽이버섯된장국㉠㉡<br>순살간장찜닭㉠<br>브로콜리무침<br>배추김치 | 수수밥<br>애호박순두부국㉠<br>돈육장조림㉠<br>시금치나물<br>배추김치  | 달걀채소볶음밥㉠<br>콩나물국㉠<br>비엔나소시지볶음㉠<br>오이나물<br>배추김치             | 차조밥<br>우거지된장국㉠㉡<br>떡갈비구이㉠<br>김자반쪽파무침<br>깍두기                                           | 수제비국㉠<br>햄달걀부침㉠㉡<br>애호박볶음<br>배추김치                                                   |
| 오후간식   | 삶은달걀㉠/🍌매실차                                                                        | 배/치즈㉡                                         | 사과/요거트㉡                                     | 크림빵㉠㉡㉢/포도주스                                                | 전고구마/🍌매실차                                                                             | 견과류㉠㉡/우유㉡                                                                           |
| 열량/단백질 | 589/33                                                                            | 586/23                                        | 614/28                                      | 789/29                                                     | 730/23                                                                                | 704/31                                                                              |
| 날 짜    | 19(월)                                                                             | 20(화)                                         | 21(수) 저염데이🚫                                 | 22(목)                                                      | 23(금)                                                                                 | 24(토)                                                                               |
| 오전간식   | 새우살죽㉠                                                                             | 단호박죽                                          | 닭가슴살죽㉠                                      | 참치죽                                                        | 고구마죽                                                                                  | 누룽지                                                                                 |
| 점 심    | 백미밥<br>어묵국<br>닭살테리야끼조림㉠<br>느타리버섯볶음<br>배추김치                                        | 수수밥<br>순한동태국<br>두부달걀전㉠㉡㉢<br>열무된장나물㉠㉡<br>배추김치  | 기장밥<br>감자된장국㉠㉡<br>소고기청경채볶음㉠<br>숙주나물<br>백김치  | 백미밥<br>돈육카레㉠<br>불어묵조림<br>김자반볶음<br>배추김치                     | 보리밥<br>소고기미역국㉠<br>채소달걀말이㉠<br>새우살브로콜리볶음㉠<br>배추김치                                       | 버섯크림리조토㉠㉡<br>쪽파장국㉠㉡<br>양상추샐러드*드레싱㉠<br>우영채조림<br>배추김치                                 |
| 오후간식   | 잔멸치주먹밥/🍌매실차                                                                       | 글/치즈㉡                                         | 바나나/우유㉡                                     | 물만두㉠㉡㉢㉣<br>/🍌매실차                                           | 샤인머스켓/요거트㉡                                                                            | 견과류㉠㉡/우유㉡                                                                           |
| 열량/단백질 | 639/29                                                                            | 589/24                                        | 663/24                                      | 599/25                                                     | 624/23                                                                                | 697/23                                                                              |
| 날 짜    | 26(월)                                                                             | 27(화)                                         | 28(수)                                       | 29(목)                                                      | 30(금)                                                                                 | 31(토)                                                                               |
| 오전간식   | 전복죽㉠/🍌매실차                                                                         | 미역죽                                           | 소고기죽㉠/🍌매실차                                  | 떡먹는요구르트㉡                                                   | 바나나                                                                                   | 닭죽㉠/깍두기                                                                             |
| 점 심    | 차조밥<br>콩나물국㉠<br>소고기감자조림㉠<br>시금치나물<br>배추김치                                         | 기장밥<br>애호박들깨국<br>간장닭갈비㉠<br>김구이<br>배추김치        | 수수밥<br>맑은청국장㉠㉡<br>돈육버섯볶음㉠<br>얼갈이배추나물<br>깍두기 | 백미밥<br>소고기미역국㉠<br>수제순살치킨㉠㉡㉢㉣<br>무나물<br>배추김치<br>우유생크림케이크㉠㉡㉢ |  | 보리밥<br>오징어무국㉠<br>돈육잡채㉠<br>도토리묵무침<br>배추김치                                            |
| 오후간식   | 배/치즈㉡                                                                             | 사과/요거트㉡                                       | 베이컨크림스파게티<br>㉠㉡㉢㉣                           | 글/사과주스                                                     | 소시지빵㉠㉡㉢㉣<br>/우유㉡                                                                      | 견과류㉠㉡/우유㉡                                                                           |
| 열량/단백질 | 616/23                                                                            | 580/22                                        | 692/26                                      | 765/22                                                     | 298/11                                                                                | 651/24                                                                              |

▲ 원산지 표시 사항

| 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                                                                            | 쇠고기<br>(한우, 육우, 젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 배추김치                                                            |                                                           | 콩<br>(두부, 콩국수, 콩비지) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|-----|------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| 배추(얼갈이, 봄동)                                                                                 | 고춧가루                |      |     |      |                                                                 |                                                           |                     |
| 국내산                                                                                         | 국내산                 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산                                                             | 국내산                                                       | 국내산                 |
| 수산물<br>(20종)                                                                                |                     |      |     |      | 육가공품 및 수산가공품                                                    |                                                           |                     |
| 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 |                     |      |     |      |                                                                 |                                                           |                     |
| 전복                                                                                          | 동태                  | 오징어  |     |      | 참치(다랑어)-원양산<br>함박스테이크(우육)-국내산<br>동그랑땡(돈육)-국내산<br>비엔나소시지(돈육)-국내산 | 떡갈비(우육)-국내산<br>햄(돈육)-국내산<br>베이컨(돈육)-국내산<br>소시지빵(햄:돈육)-국내산 |                     |
| 국내산                                                                                         | 수입산                 | 국내산  |     |      |                                                                 |                                                           |                     |

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류  
(아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO<sub>2</sub> 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔  
※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ㉑ / 카레 분말 ㉒ ㉓ / 돈가스 소스 ㉔ ㉕ / 케찹 ㉖ / 마요네즈, 머스터드 ㉗  
※ 가공식품 알레르기표시 : 어묵 ㉘ ㉙ / 맛살 ㉚ ㉛ / 콩기름 ㉜  
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

# [ 식 단 안 내 문 ]

- 광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 하루 영양 섭취량을 기준으로 작성되었습니다.

| 연 령  | 1일 권장 열량 (Kcal) | 1일 권장 단백질 (g) |
|------|-----------------|---------------|
| 1~2세 | 900Kcal         | 20g           |
| 3~5세 | 1,400Kcal       | 25g           |

- 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우가 있을 때 함께 보내드리는 식단감수 요청서를 꼭 읽어보시고, 활용하시기 바랍니다.

## [ 원산지 표시 ]

- 원산지는 아래사항에 준수하여 식단에 꼭 표시하여야 합니다.

| 구 분               | 표 시 방 법                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 쌀                 | 밥, 죽, 누룽지 모두 표시                                                                                                   |
| 배추                | 배추김치(봄동배추, 얼갈이배추 포함)의 배추와 고춧가루 모두 표시                                                                              |
| 콩                 | 두부류, 콩국수, 콩비지                                                                                                     |
| 모든 육류 및 육가공품      | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배달용 돼지고기<br>※쇠고기는 국내산일 경우, “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젓소, 육우로 표시                   |
| 수산물 20종 및 수산물 가공품 | 광어(넙치), 우럭(조피볼락), 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 명태(건조한 것은 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 |

※게시 위치 : 잘 보이는 곳, 가장 큰 게시판 옆 또는 아래, 게시판이 없을 경우 주 출입구 입장 후 정면

## [ 알레르기 유발식품 ]

- 알레르기 유발식품 항목

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

| 구 분                  | 대체가능 식품의 예                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------|
| 토마토, 복숭아             | 굴, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박등으로 대체        |
| 달걀                   | 소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류로 대체                           |
| 게, 고등어, 새우, 오징어, 조개류 | 연어, 흰살생선 (대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체 |
| 육류                   | 달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체                           |
| 땅콩, 호두               | 두부, 땅콩, 호두를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류                    |
| 대두                   | 고기, 생선, 해조류 등으로 대체                                 |
| 밀가루                  | 호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체                            |
| 우유                   | 두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체                               |

## [ 식단 구성 ]

- **주황색 글씨**는 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 주 3회 이상 제공합니다.
- **파란색 글씨**는 우유 및 유제품으로 주 3회 이상 제공합니다.
- **동행데이** : 14(수) 광양 특산물을 활용한 메뉴를 제공하는 날이에요!
- **저염데이** : 21(수) 나트륨을 조금만 먹어요! 소금의 양을 줄인 날이에요!

※ 이 식단은 광양시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. 단, 원 내 사정으로 수정이 필요할 시 같은 식품군 내에서 수정을 해 주시기 바랍니다.