



날 짜				1(목)	2(금)
오전간식	★ 동행데이 🍌 ▶ 14(수): 광양 특산물을 활용한 메뉴 제공하는 날			새우살죽⑨	감자죽
점 심	★ 저염데이 🍷 ▶ 21(수): 몸 속의 나트륨 배출을 도와줘요! ★ 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			잔치국수⑥ 백미밥1/2 메추리알브로콜리볶음① 오이나물 깍두기	잡곡밥 복엇국 돈육간장불고기⑩ 애호박나물 배추김치
오후간식	★ 식단감수 신청 기간 안내: 9월 18일(금) ~ 9월 28일(월)			바나나/요거트②	모닝빵*우유②
열량/단백질				417/16	429/19
날 짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		달걀죽① 백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤ 잔멸치볶음 깍두기	닭가슴살죽⑩ 잡곡밥 들깨미역국 고등어무조림 감자채볶음 배추김치	단호박죽 참치야채볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그① 김자반볶음 깍두기	
점 심			새우살부추전①⑥⑨ /매실차	롤케이크①②⑥ /요거트②	
오후간식		굴/요구르트②			
열량/단백질		421/18	430/18	459/15	
날 짜	12(월)	13(화)	14(수) 동행데이 🍌	15(목)	16(금)
오전간식	누룽지/매실차	감자죽	전복죽⑩	야채죽	소고기죽⑩
점 심	잡곡밥 복엇국 동그랑땡전①⑥⑩ 무나물 배추김치	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살간장찜닭⑩ 브로콜리무침 깍두기	잡곡밥 소고기미역국⑩ 소불고기⑩ 시금치나물 배추김치	달걀채소볶음밥① 콩나물국⑤ 감자어묵볶음 오이나물 깍두기	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어조림⑦ 김자반 배추김치
오후간식	삶은달걀①/우유②	배/요구르트②	사과/매실차	머핀①②⑥/요거트②	찐고구마/우유②
열량/단백질	453/26	389/15	399/18	448/13	439/16
날 짜	19(월)	20(화)	21(수) 저염데이 🍷	22(목)	23(금)
오전간식	누룽지/매실차	단호박죽	닭가슴살죽⑩	참치죽	고구마죽
점 심	잡곡밥 어묵국 닭살데리야끼조림⑩ 너타리버섯볶음 배추김치	백미밥 순한동태국 두부달걀전①⑤⑥ 열무된장나물⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑩ 숙주나물 배추김치	어묵우동⑥ 백미밥1/2 동그랑땡전①⑥⑩ 무나물 깍두기	잡곡밥 소고기미역국⑩ 채소달걀말이① 새우살브로콜리볶음⑨ 배추김치
오후간식	잔멸치주먹밥/우유②	굴/요구르트②	바나나/매실차	밤식빵①②⑥/요거트②	샤인머스켓/우유②
열량/단백질	401/19	371/16	431/15	455/19	406/15
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	누룽지/매실차	전복죽⑩	감자죽	달걀죽①	소고기죽⑩
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기감자조림⑩ 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기미역국⑩ 소불고기⑩ 김구이 깍두기	잡곡밥 맑은청국장⑤⑥ 돈육버섯볶음⑩ 얼갈이배추나물 배추김치	카레라이스⑩ 유부장국⑤⑥ 불어묵조림 잔멸치볶음 깍두기	잡곡밥 소고기무국⑩ 가자미구이 연두부찜*양념장⑤ 배추김치
오후간식	물만두*간장소스①⑤⑥⑩ /우유②	사과/요구르트②	베이컨크림스파게티 ①②⑥⑩/매실차	배/요거트②	마들렌①②⑥/우유②
열량/단백질	415/16	405/16	460/18	407/19	488/18

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루	(두부, 콩국수, 콩비지)
					국내산	국내산	국내산

수산물					육가공품 및 수산가공품	
(20종: 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 전복, 방어, 부세)						

전복	고등어	동태	오징어		참치(다랑어)-국내가공 함 박 스테 이 크 (우 육) - 국내가공	동그랑땡(돈육)-국내가공 베이컨(돈육)-국내가공
국내산	국내산, 노르웨이산	러시아산	국내산, 원양어선산			

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류

(야황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

* 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑩ / 케첩 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤

* 가공식품 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤

* 야황산류는 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)
만 1~2세	900Kcal	20g
만 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
배주	배주김치(봄동배주, 열갈이배주 포함)의 배주와 고춧가루 모두 표시
콩	두부류, 콩국수, 콩비지
모든 육류 및 육가공품	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배달용 돼지고기 ※쇠고기는 국내산일 경우, “국내산”으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젓소, 육우로 표시
수산물 20종 및 수산물 가공품	광어(넙치), 우럭(조피볼락), 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 명태(건조한 것은 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쟁이(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	귤, 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.