

- 매주 수요일은 일품 메뉴의 날로 '일품요리' 1끼로 구성
- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공
- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공
- 매 월 흔히 구할 수 있는 제철 식재료 5가지를 선정하여 식단에 반영
- 제공된 음식물이 너무 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야 하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공
- 개별요구에 맞추어 충분한 양의 급간식 제공, 연령 특성에 맞게 음식의 양, 크기, 맛, 조리형태 등도 고려하여 제공
- 모든 메뉴 조리시 저염저당 권장(국 염도 0.5% 이하 권장)

- 양념류 등(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)도 대두 또는 밀의 알레르기 유발 물질 표기
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 제조사별 '원재료 및 함량'을 확인 후 제공
- 식품 알레르기에 대한 사전조사를 통해 급식 안전사고에 대비(식품 알레르기 실태 조사서는 보호자의 동의가 확인되어야 함)
- 식품 알레르기 질환 지침 마련 : 식품 알레르기 질환 관련 내용(식품 알레르기 유발 식품의 예 등), 실질적인 대처방법(대체음식 제공 등)
- 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 해당 원아의 경우 각별한 주의 및 해당되는 원인식품도 식단에 표시

농축수산물(29)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 참쌀, 현미, 찐 쌀 포함), 콩(가공두부, 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(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

- 식단감수 요청이 불필요한 경우
- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
 - 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식을 하는 경우 (영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 부찬(나물류)을 1찬으로 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우 및 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴에 식재료를 추가하여 메뉴를 제공하는 경우 등)

- 생일식단 및 견학식단은 원하시는 날짜에 원 내 사정에 맞게 별도의 감수 절차 없이 사용 가능, 배식 관리 및 시간차 배식(2시간 이내 소진 및 폐가)에 주의
- 식단표와 급식일지, 보존식 기록표에는 실제 제공된 급·간식을 기록

구 분			생 일 식 단									
오전간식			🔴계절과일 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬		🔴계절과일 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮		🔴계절과일 백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮		🔴계절과일 백미밥 새우살미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬		🔴계절과일 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살닭강정①⑤⑥⑮	
점 심			고등어구이⑤⑥⑦ 파프리카찜채⑤⑥ 깍두기⑨		당근숙주나물⑤ 깍두기⑨		과일샐러드② 깍두기⑨		애호박전⑤⑥ 배추김치⑨		양배추감자채전⑤⑥ 백김치	
오후간식			케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			449/12 626/18		420/13 581/18		460/13 643/19		487/15 678/21		461/16 592/22	
만1-2세		만3-5세										
구 분			건 학 식 단									
점 심			꼬마김밥⑤⑬ 후식 : 호상요구르트②		유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 : 과채주스		멸치주먹밥⑤ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 : 과채주스		참치주먹밥⑤ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식 : 🔴계절과일		치즈꼬마김밥⑬ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 : 🔴계절과일	
열량(kcal)/단백질(g)			220/6 300/7		160/4 226/6		179/6 254/8		185/9 285/13		188/7 290/10	
만1-2세		만3-5세										

청도군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 2026년 10월 식단표 [식단 유형 : 즉식형 / 대상 : 0-2세]				국공립 풍각어린이집 제공일 : 2026. 9. 30.								
작성자 : 영양팀												
구 분		[식단 안내]		1[목]	2[금]	3[토] 개천절						
오전간식				부추된장죽⑤⑥	바나나	우유②						
점심		▶ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공 → “●” ▶ 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 ▶ 제공된 음식물이 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공		백미밥 감자수제비국⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ *무나물⑤⑥ 깍두기⑨	개별도시락	쇠고기불고기덮밥 숙주맑은국 채소전 배추김치						
오후간식		▶ 매월 제철 식재료 5가지를 선정하여 2회이상 식단에 반영 → “*” ▶ 10월 제철 식재료 안내 : 고구마, 배추, 무, 고등어, 삼치		구운달걀① 우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우유②	크림리조뜨						
열량(kcal)/단백질(g)				462/17	475/23	479/16						
구 분		5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]					
오전간식			두부들깨죽⑤	애호박죽	버섯죽		우유②					
점심		대체 휴일	백미밥 황태국⑤⑥ 무른쇠갈비찜(뼈)⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 가지튀김+탕수수스①⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 무른멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	한글날	수수밥 배추된장국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 채소달걀찜① 깍두기⑨					
오후간식			늘은호박전⑤⑥ 우유②	토마토자른샐러드+호박(12)(5)(6)(12) 과채주스	미니약과①②⑤⑥ 우유②		충무김밥 검은콩두유⑤					
열량(kcal)/단백질(g)			454/18	455/20	447/21		462/18					
구 분		12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]					
오전간식		병아리콩죽⑤	당근죽	사과밤죽	쇠고기채소죽⑬	타락죽②	우유②					
점심		백미밥 해물순두부국⑤⑧⑩ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨탕⑤⑥ 돈육청경채차슈조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑮ 얼갈이국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 게살탕①⑤⑥⑧ 오리로소구이 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ *삼치구이⑤⑥ 양배추참깨나물 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑬⑮ 참나물무침 배추김치⑨					
오후간식		● 찐고구마 우유②	오코노미야끼①⑤⑥⑫⑮⑰ 우유②	● 포도 우유②	호떡④⑤⑥ 우유②	● 홍시 우유②	케이크+샌드위치①②⑤⑥⑮ 오렌지주스					
열량(kcal)/단백질(g)		479/16	448/16	407/15	468/15	428/15	458/22					
구 분		19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]					
오전간식		참깨죽	달걀죽①	율무죽	새우살채소죽⑨	늘은호박죽						
점심		기장밥 애호박새우전국찌개⑨ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	*무밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 간동태지고기볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 하얀팜볶국⑤⑥⑦⑩⑮ 두부가스&수스①⑤⑥⑫⑮⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕+소면⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	현장체험학습					
오후간식		● 찐감자 우유②	● 배 우유②	롤빵①②⑤⑥ 우유②	● 사과 우유②	간장닭강정⑤⑥⑮ 우유②						
열량(kcal)/단백질(g)		444/15	392/15	454/17	420/17	479/22						
구 분		26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]					
오전간식		콩나물죽⑤⑥	닭죽⑮		전복죽⑮	쇠고기연근죽⑮	우유②					
점심		백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 순살가자미찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	2026 토닥토닥 가족 쉽 캠프	백미밥 건새우뚝국⑨ 닭안심간장구이⑤⑥⑮ 파프리카배우침 배추김치⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀데리야기볶음밥⑤⑥⑮ 부추맑은국 대구살조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		● 홍시 우유②	배우전①⑤⑥ 우유②		크림빵①②⑥ 우유②	● 키위 우/유②	치즈주먹밥②⑤ 두유⑤					
열량(kcal)/단백질(g)		392/15	422/17		463/19	400/18	476/24					
원산지표시												
쇠고기(한우/젓소/육우)		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물 & 수산물 가공품	동태	고등어	전복	새우살	
국내산	외국산				배추	고춧가루						
한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		러시아	국내산	국내산	베트남	
콩		쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 및 식육 가공품	떡갈비	돈까스	동그랑땡		어묵	게살	오징어	가자미	
두부	콩비지											
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국산,미국,캐나다		미국,호주	국내산 베트남	국내산	국내산	
알레르기 유발식품		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 * 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
✓ 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.						주소 : 청도군 매전면 청려로 3017(구.관하초등학교) 전화 : 054-373-2218 팩스 : 054-373-2219 메일 : cheongdo2218@ccfsm.or.kr 홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/cheongdo/						

청도군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 2026년 10월 식단표 국공립 풍각어린이집 [식단 유형 : 즉식형 / 대상 : 3-5세] 제공일 : 2026. 9. 30.												
작성자 : 영양팀												
구 분	[식단 안내]			1[목]	2[금]	3[토] 개천절						
오전간식				부추된장죽⑤⑥	바나나	우유②						
점심	▶ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공 → “●” ▶ 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 ▶ 제공된 음식물이 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공			백미밥 감자수제비국⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ *무나물⑤⑥ 깍두기⑨	개별도시락	쇠고기불고기된밥 숙주맑은국 채소전 배추김치						
오후간식	▶ 매월 제철 식재료 5가지를 선정하여 2회이상 식단에 반영 → “*” ▶ 10월 제철 식재료 안내 : 고구마, 배추, 무, 고등어, 삼치			구운달걀① 우유②	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우유②	크림리조뜨						
열량(kcal)/단백질(g)				640/23	649/31	632/21						
구 분	5[월]	6[화]	7[수]	8[목]	9[금]	10[토]						
오전간식				버섯죽	한글날							
점심	대체 휴일			기장밥 맑은콩나물국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 무른멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	우유② 수수밥 배추된장국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 채소달걀찜① 깍두기⑨							
오후간식				미니약과①②⑤⑥ 우유②	충무김밥 검은콩두유⑤							
열량(kcal)/단백질(g)				652/30	654/26							
구 분	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]						
오전간식	병아리콩죽⑤	당근죽	사과밤죽	쇠고기채소죽⑩	타락죽②	우유②						
점심	백미밥 해물순두부국⑤⑧⑩ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨탕⑤⑥ 돈육청경채차슈조림⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 알갈이국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 게살탕①③⑥⑧ 오리로소구이 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ *삼치구이⑤⑥ 양배추참깨나물 깍두기⑨	차조밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑧⑩ 참나물무침 배추김치⑨						
오후간식	● 찐고구마 우유②	오코노미야끼①⑤⑥⑫⑯ 우유②	● 포도 우유②	호떡④⑤⑥ 우유②	● 홍시 우유②	케이크①②⑤⑥⑮ 오렌지주스						
열량(kcal)/단백질(g)	659/22	655/24	557/20	676/27	647/23	619/31						
구 분	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]						
오전간식	참깨죽	달걀죽①	율무죽	새우살채소죽⑨	늪은호박죽	현장체험학습						
점심	기장밥 애호박새우젓국찌개⑨ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 깎두기⑨	백미밥 배추맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	*무밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 간풍돼지고기볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 하얀팥떡국⑤⑥⑦⑩ 두부까스①⑤⑥⑫⑯ 알갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕+소면⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	● 찐감자 우유②	● 배 우유②	롤빵①②⑤⑥ 우유②	● 사과 우유②	간장닭강정⑤⑥⑮ 우유②							
열량(kcal)/단백질(g)	612/20	606/24	631/23	612/24	632/29							
구 분	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]						
오전간식	콩나물죽⑤⑥	닭죽⑮	2026 토닥토닥 가족 쉽 캠프		전복죽⑩	쇠고기연근죽⑩	우유②					
점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 순살가자미찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 건새우묵국⑨ 닭안심간장구이⑤⑥⑮ 파프리카배무침 배추김치⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살데리아끼볶음밥⑤⑥⑮ 부추맑은국 대구살조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	● 홍시 우유②	배추전①⑤⑥ 우유②			크림빵①②⑥ 우유②	● 키위 우/유②	치즈주먹밥②⑤ 두유⑤					
열량(kcal)/단백질(g)	605/23	591/24			654/26	612/28	654/32					
원산지표시												
쇠고기(한우/젓소/육우)		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		동태	고등어	전복	멸치	새우살	
국내산	외국산				배추	고춧가루						
한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수산물 & 수산물 가공품	러시아	국내산	국내산	베트남	
콩		쌀 (밥,죽,누룽지)	떡갈비	돈까스	동그랑땡			어묵	게살	오징어	삼치	가자미
두부	콩비지							미국,호주	국내산 베트남	국내산		국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산,미국,캐나다							
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
✓ 위 식단은 식재료의 공급상황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.						주소 : 청도군 대전면 청려로 3017(구.관하초등학교) 전화 : 054-373-2218 팩스 : 054-373-2219 메일 : cheongdo2218@ccfsm.or.kr 홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/cheongdo/						