



10월 식단표

0-2세 (일반형)



제주특별자치도 어린이급식관리지원센터
Center for Child-care Foodservice Management

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀



10월 1주

요일	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
내용	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식	검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑥	개천절
맛있는 점심	보리밥 애호박단장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑨ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 달걀탕 ⑤⑥⑨ 소고기다들볶음 ⑤⑥⑨ 양배추나물 ⑤⑥⑨ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	개천절
오후간식	찐감자 ② 우유 ②	단팥빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	개천절
영양(Kcal)/단백질(g)	428.7/20.4	397.9/19.7	



*상기 식단은 <창어린이집>의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.
(2026. 9. 18. 현미현 영양사)



10월 2주

요일	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) 국없는 날	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
내용	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) 국없는 날	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
오전간식		새우살죽 ⑨	포도 ② 우유 ②	떠먹는요거트 ②		시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
맛있는 점심		수수밥 근대떡장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑨⑩⑪ 메추리알조림 ①⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	달걀카레라이스 ②⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 계미살수수볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+ ①⑤⑥ 참깨드레싱 ①⑤⑥ 망고주스 ⑤⑥⑨ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑨ 삼차살여장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	한글날	간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑩ 가지나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식		사과 ② 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 식혜	찐고구마 ② 우유 ②		살은달걀 ① 보리차
영양(Kcal)/단백질(g)		419.2/18	452.2/14.8	457.4/21.4		388.8/16.5



대채공휴일



한글날



10월 3주

요일	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
내용	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	단감 ② 두유 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑨	키위 ② 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 양배추단장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑨ 지리멸치조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑨ 애호박나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채떡장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 ⑤⑥⑨ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	차조밥 조개살떡장국 ⑤⑥⑨ 치즈달걀비 ⑤⑥⑨ 콩나물무침 ⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	오모라이스 ①⑤⑨ 무채떡장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 채식배추김치 ⑤⑥⑨ 감귤
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 ② 우유 ②	망고스무 ①②④⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑨⑩⑪ 동글레차	찐감자 ② 우유 ②	우동 ⑤⑥
영양(Kcal)/단백질(g)	420/18.7	417/17.6	454.7/20.1	385.4/21.7	428.2/18.4	406.7/19.4



10월 4주

요일	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
내용	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	조개살죽 ⑥	방울토마토 ② 우유 ②	채소죽	떠먹는요거트 ②	감귤 ② 우유 ②	포도 ② 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑨ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	보리밥 견과우유떡장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑨ 양배추무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	달걀채소소보리떡밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	수수밥 소고기무국 ⑤⑥⑨ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑨ 과일샐러드 ①⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑨ 오이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 숙주개소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	사과 ② 검은콩두유 ⑤	향케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찐고구마 ② 우유 ②	감가루죽떡밥 ⑤⑥⑨ 동글레차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 두유 ⑤	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
영양(Kcal)/단백질(g)	396.3/14.5	449.1/18.9	431.8/13.2	443.1/15.9	426/17.6	423.3/15.2



10월 5주

요일	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
내용	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	달걀채소죽 ⑤	단감 우유 ②	크림프 ②⑤⑥⑤⑥
맛있는 점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑨⑫⑫ 간장달볶음 ⑤⑥⑫ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 훈제생선피역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑨⑫ 콩나물다진국 ⑤ 채식배추김치 ⑤⑥⑫	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑫ 두부독장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 강자반 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑨⑫ 청경채나물 채식배추김치 ⑤⑥⑫	찰현미밥 얼갈이독장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	유부초밥 ⑤⑥ 돌깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 채식배추김치 ⑤⑥⑫ 피자스틱볶음 ①②⑤⑥ 우유 ②
오후간식	배 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐감자 매실차	바나나 마시는요거트 ②	어묵탕 ⑤⑥	①②⑤⑥ 우유 ②
영양(Kcal)/단백질(g)	420.9/18.5	460.5/21.5	413.2/16	472.6/22.9	419.1/21.3	436.2/19.2

쌀*		배추김치*		콩*			
밥 · 죽		배추	고춧가루	두부			
국산		국산	국산	국내산			
축산물							
소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
주찬 · 부찬	국 · 죽						
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산			
수산물							
고등어	오징어	삼치	훈제생선(명태)	전복			
국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산			
식육·수산 가공식품(명엽채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
참치캔	명엽채	베이컨	훈제오리	두부스테이크	치킨가스	해물등그랑뎡	떡갈비
다랑어(원양산)	명태 (베트남산)	돼지고기 (미국산)	오리고기 (국내산)	두부 (대두:외국산) 돼지고기(국산)	닭고기(국내산)	연육(외국산) 오징어(외국산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)

★ 메뉴 구성안내

- (통합형)식단은 유아의 발달특성에 따라 1-2세, 3-5세로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 동일한 메뉴로 작성합니다.
- (일반형)1-2세 통합형식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저작작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식재료나 메뉴의 구성이 중복되거나 단조로울 수 있습니다.
- (식단유형)오전간식 유형에 따라 일반간식, 혼합간식, 죽 간식으로 구성합니다.
- 부모모니터링 급식관리지표에 따라 오전·오후간식은 **신선한 과일 및 채소**(찐감자, 찐고구마 등 포함)가 주3회 이상 제공되도록 구성합니다.
- 우유 및 유제품은 주3회 이상(토요일제외) 구성 합니다.(1인 1회 적정배식량 100ml)
- 나트륨 저 감화방안으로 국이 없는 **심심한 날**을 월1회 구성합니다.
- 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영·유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월2회(중·석식포함)구성합니다.
- 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
- 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기등), 어류(고등어, 삼치등), 해산물류, 난류 등 단백질식품은 골고루 구성합니다.
- 채소 섭취의 경향을 풍부하게 하기 위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
- 급·간식으로 제공되는 유제품, 과채주스 등 **어린이호식품품질인증**을 받은 제품을 권장합니다.



원산지 표시 대상 품목 확대

'농수산물의 원산지 표시에 관한 법률' 개정('20. 4. 30)으로 기존 원산지 표시 대상 식재료(20종)

이외에 **다랑어, 아귀, 푸꾸미가 확대**됨에 따라 센터에서 제공되는식단표 및 원 내에 비치되어 있는 **원산지 표시판**에도 표시해야 함을 알려드립니다.

원산지 표시 식품	확대 전	확대 후
예) 참치	중식 참치야채볶음 원산지	중식 참치야채볶음 원산지 참치(다랑어:원양산-태평양)

쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루),
소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기,
넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 방어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기

20종

23종

2020년
4월 30일부터
추가

알레르기 유발식품 표시 식재료 확대에

따른 식단표 표시사항 안내

'식품 등의 표시기준(식약처 고시)' 개정('20. 1월)으로 기존 알레르기 유발 식재료(21종) 이외에 **찾어 추가**됨에 따라
센터에서 제공하는 식단표에도 추가 지정된 알레르기 유발 식재료가 표시됨을 알려드립니다.

알레르기 유발 식품	확대 전	확대 후
② 잣	② 잣	② 잣

2020년
1월 1일부터
추가



10월 식단표



제주특별자치도 어린이급식관리지원센터
Center for Child-care Foodservice Management

어린이건강을 담은

3-4세 (일반형)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

10월 1주

요일	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
내용	경은콩두유 ⑤	전복죽 ⑧	개천절
오전간식	보리밥	백미밥	1083명
맛있는 점심	애호박단장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑧ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	달걀국 ⑤⑥⑦ 소고기다들볶음 ⑤⑥⑧ 양배추나물 ⑤⑥⑨ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	개천절
오후간식	찐감자 ② 우유 ②	단팥빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	개천절
영양(Kcal)/단백질(g)	624.5/29.8	612.2/30.3	개천절

*상기 식단은 <창어린이집>의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.
(2026. 9. 18. 현미희 영양사)

10월 2주

요일	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) 국없는 날	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
내용	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수) 국없는 날	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
오전간식	새우살죽 ⑨	수수밥	달걀카레라이스 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩	떡먹는요거트 ②	한글날	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
맛있는 점심	수수밥 근대떡장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 메추리알조림 ①⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	새우살죽 ⑨ 수수밥 근대떡장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 메추리알조림 ①⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	달걀카레라이스 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 계마살수제육볶음 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 양상추샐러드+ 참깨드레싱 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨ 망고주스	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 삼치살찜조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	한글날	간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 가지나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	사과 ② 우유 ②	사과 ② 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 식혜	찐고구마 ② 우유 ②	한글날	살은달걀 ① 보리차
영양(Kcal)/단백질(g)	대채공휴일	609.9/26	660.7/21.1	620.8/28.5	한글날	598.1/25.4

10월 3주

요일	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
내용	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	단감 ② 두유 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩	키위 ② 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 양배추단장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 청경채단장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	차조밥 조개살단장국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물무침 ⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 채소잡채 ⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	오므라이스 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 무채단장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 채식배추김치 ⑤⑥⑩ 감귤
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 ② 우유 ②	망모스빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 동글레차	찐감자 ② 우유 ②	우동 ⑤⑥
영양(Kcal)/단백질(g)	588.3/26.3	606.6/25.4	629.5/27.7	592.9/33.3	623.8/26.6	590.7/28.2

10월 4주

요일	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
내용	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	조개살죽 ⑧	방울토마토 ② 우유 ②	채소죽	떡먹는요거트 ②	감귤 ② 우유 ②	포도 ② 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	보리밥 견세우트면배추단장국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 치킨가스 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 양배추무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	수수밥 소고기무국 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 과일샐러드 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 채식배추김치 ⑤⑥⑩	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 오이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	크리스파게티 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 숙주개소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑩
오후간식	사과 ② 경은콩두유 ⑤	향케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찐고구마 ② 우유 ②	감자글루텐떡밥 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 동글레차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 두유 ⑤	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
영양(Kcal)/단백질(g)	609.7/22.3	656.2/7.4	629.3/18.7	646.7/22.9	620.4/25.5	616.2/21.7



10월 5주

요일	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
내용	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	달걀채소죽 ⑤	단감 우유 ②	크리프 ②⑤⑥⑤⑥
맛있는 점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑥⑥⑥ 간장달볶음 ⑤⑥⑤ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 훈제오리채소볶음국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑥⑥⑥ 콩나물다진마침 ⑤ 채식배추김치 ⑤⑥②	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑥ 두부독장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 감자반 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑥⑦ 청경채나물 채식배추김치 ⑤⑥②	찰현미밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	유부초밥 ⑤⑥ 돌깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥ 상추유자청무침 채식배추김치 ⑤⑥②
오후간식	배 우유 ②	잰몬나빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찐감자 매실차	바나나 마시는요거트 ②	어묵탕 ⑤⑥	피키퍼스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
영양(Kcal)/단백질(g)	612.6/26.9	641.4/29.3	635.8/24.7	615.6/28	609.8/31.2	591.1/32.3

쌀*		배추김치*		콩*			
밥 · 죽		배추	고춧가루	두부			
국산		국산	국산	국내산			
축산물							
소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
주찬 · 부찬	국 · 죽						
국내산(한우)	국내산(한우)						
		국내산	국내산	국내산			
수산물							
고등어	오징어	삼치	훈제생선(명태)	전복			
국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산			
식육·수산 가공식품(명엽채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
참치캔	명엽채	베이컨	훈제오리	두부스테이크	치킨가스	해물동그랑땡	떡갈비
다랑어(원양산)	명태 (베트남산)	돼지고기 (미국산)	오리고기 (국내산)	두부 (대두:외국산) 돼지고기(국산)	닭고기(국내산)	연육(외국산) 오징어(외국산)	돼지고기(국내산) 소고기(국내산)

★ 메뉴 구성안내

- (통합형)식단은 유아의 발달특성에 따라 1-2세, 3-5세로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 동일한 메뉴로 작성합니다.
- (일반형)1-2세 통합형식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저작작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식재료나 메뉴의 구성이 중복되거나 단조로울 수 있습니다.
- (식단유형)오전간식 유형에 따라 일반간식, 혼합간식, 죽 간식으로 구성합니다.
- 부모모니터링! 급식관리지표에 따라 오전·오후간식은 **신선한 과일 및 채소**(찐감자, 찐고구마 등 포함)가 주3회 이상 제공되도록 구성합니다.
- 우유 및 유제품은 주3회 이상(토요일제외) 구성 합니다.(1인 1회 적정배식량 100ml)
- 나트륨 저 감화방안으로 국이 없는 **심심한 날**을 월1회 구성합니다.
- 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영·유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월2회(중·석식포함)구성합니다.
- 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
- 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기등), 어류(고등어, 삼치등), 해산물류, 난류 등 단백질식품은 골고루 구성합니다.
- 채소 섭취의 경험을 풍부하게 하기 위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
- 급·간식으로 제공되는 유제품, 과채주스 등 **어린이호식품품질인증**을 받은 제품을 권장합니다.



원산지 표시 대상 품목 확대

'농수산물의 원산지 표시에 관한 법률' 개정(20. 4. 30)으로 기존 원산지 표시 대상 식재료(20종)

이외에 **다랑어, 아귀, 주꾸미가 확대**됨에 따라 센터에서 제공되는식단표 및 원 내에 비치되어 있는 **원산지 표시판**에도 표시해야 함을 알려드립니다.

원산지 표시 식품	확대 전	확대 후
예) 참치	중식 참치야채볶음 원산지	중식 참치야채볶음 원산지 참치(다랑어·원양산·태평양)

쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루),
소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기,
넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뽕장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기

20종

23종



알레르기 유발식품 표시 식재료 확대에

따른 식단표 표시사항 안내

'식품 등의 표시기준(식약처 고시)' 개정('20. 1월)으로 기존 알레르기 유발 식재료(21종) 이외에 **찾아 추가**됨에 따라 센터에서 제공하는 식단표에도 추가 지정된 알레르기 유발 식재료가 표시됨을 알려드립니다.

알레르기 유발 식품	확대 전	확대 후
⑨ 찹	⑨ 찹	⑨ 찹 ⑩

2020년
1월 1일부터
찾아 추가