

10월 식단 안내문

[농산물 시장조사 정보]

농산물	공급 원활	공급 비원활	
채소류	부추, 시금치, 오이, 감자, 고구마, 연근, 애호박 청경채, 버섯, 단호박, 밤, 무, 토란 배추, 양상추	수급이슈	비름나물, 호박잎, 고구마순, 노각
		시세상승	브로콜리
과일류	사과, 감귤, 단감, 배, 샤인머스켓, 수입(키위)	수급이슈	참외, 자두, 수박, 복숭아, 메론, 거봉, 캠벨, 머루포도
		시세상승	(방울)토마토, 바나나, 수입포도, 오렌지

변동: 공급이 가능하나 품질 및 가격 편차 발생 가능성 있음
제철 채소·과일

※ **시장조사 : 2026. 9. 7 (월)**

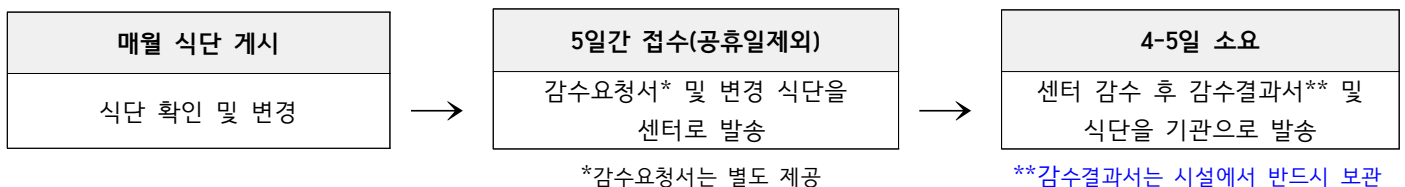
시장조사와 작년 해당 월의 평균 데이터이나, 해당 시기의 산지 상황이나 기상 여건에 따라 변동될 수 있습니다.
 식자재 수급이 불가한 경우 아래에 안내되어있는 **[동일 식품군 내 대체 식재료 예시]** 를 참고하시길 바랍니다.

[식단감수안내]

■ 식단감수란?

- 어린이 급식소에서 시설 상황에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우, 영양사에게 변경된 식단에 대하여 감수를 받는 것
- 급식이 제공된 이후의 식단감수는 불가하며, 등록된 시설과 익산센터 식단을 사용하는 경우에만 식단감수 요청 가능

■ 식단감수 요청방법



■ 식단감수 요청이 **필요한** 경우

- 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 예) 원내 행사
- 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 변경하는 경우

■ 식단감수 요청이 **불필요한** 경우

- 제공된 식단을 변경 없이 요일만 변경한 경우
 예) 월요일↔화요일↔수요일↔목요일↔금요일 (토요일 식단은 평일 식단과 교체 제공X)
- '동일한 식품군' 내에서 '동일한 조리법'으로 대체하는 경우



- 영양사가 작성한 식단에서 추가로 메뉴를 더 제공하는 경우
 단, 고열량 및 저영양 식품 제외

동일 식품군 내 대체 식재료 예시

곡류군	밥류	 백미밥	 현미밥	 기장밥	 흑미밥	 보리밥
	서류	 감자	 고구마	 단호박	 옥수수	 밤
	떡	 백설기	 시루떡	 바람떡	 송편	 증편
	빵	 단팥빵	 옥수수빵	 잼샌드위치	 카스테라	 소보로빵
단백질군	육류	 소고기	 돼지고기	 닭고기	 오리고기	
	달걀·두부	 달걀	 두부			
	등푸른생선	 고등어	 꽁치	 삼치	 참치	 연어
	흰살생선	 가자미	 갈치	 동태	 조기	 임연수
채소군	녹색채소류	 시금치	 열무	 상추	 청경채	 쑥갓
	흰색채소류	 콩나물	 배추	 무	 양배추	 도라지
	김치류	 백김치	 배추김치	 깍두기	 오이소박이	 파김치
과일군		 딸기	 키위	 사과	 바나나	 참외
우유 유제품군		 우유	 치즈	 요거트	 두유	
* 유제품 알레르기가 있는 어린이에게는 대체로 두유를 권장하지만, 두유섭취가 어려운 경우 (칼슘강화)오렌지주스, 포도주스 등의 주스류로 대체해주시길 바랍니다.						

※ 해당 그림은 대체 식재료 예시이며, 이 외의 '동일 식품군' 내에서 식재료 대체가 가능합니다.

작 성: 영양·운영팀



일반식①(유아, 만3-5세)



익산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	오징어
			배추 (봄동,열갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치	훈제오리	햄	기타					
다량어:원양산 오리고기:국내산 돼지고기:국내산									
※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭소다 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣								
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기가 있는 유아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공하시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.								

대체 식단

[기준: 10월 점심 식단표 일반식①(유아, 만3-5세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
1일	바지락살부추죽⑩	612/20	달걀부추죽①⑤⑥	622/21
2일	건파래무침⑤⑥	648/20	콩나물무침⑤⑥	644/19
6일	미역국⑤⑥	652/19	아욱국⑤⑥	668/22
8일	어묵죽⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥	556/26	닭살양파죽⑮ 달걀채소말이①⑤	557/26
10일	오징어튀김⑤⑥⑦	388/18, (315/16)	미트볼구이⑤⑥⑩	394/14, (321/13)
12일	김구이	678/23	양배추나물⑤⑥	690/23
13일	새우살시금치죽⑨	666/21	시금치된장죽⑤⑥	665/18
16일	순살삼치구이(찜)⑤⑥	606/21	쇠고기구이⑤⑥	631/20
20일	(다진)오징어국⑤⑥⑦ 어묵당근볶음⑤⑥	584/21	물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알채소볶음①⑤⑥	638/23
21일	새우튀김①⑤⑥⑨	539/22, (552/22)	치킨너겟①②⑤⑥⑮	519/17, (532/17)
22일	게살브로콜리죽⑤⑥⑧ 안매운참치김치국⑤⑥⑨	634/24	달걀브로콜리죽①⑤⑥ 닭살채소국⑤⑥⑮	627/24
23일	다시마무침국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥	595/24	무침국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	570/21
27일	해물볶음우동⑤⑥⑦⑩	607/22	치즈볶음우동②⑤⑥	549/19
28일	모듬어묵국⑤⑥	647/20, (666/21)	돈육배춧국⑤⑥⑩	618/22, (637/22)
29일	순살고등어레몬구이(조림)⑤⑥⑦	601/23	채소달걀말이①⑤	603/24
30일	조갯살미역국⑤⑥⑧	602/24	사골국⑮	604/26

▶ 가공류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
7일	오므라이스①⑤⑫	583/24, (592/25)	햄채소볶음밥⑤⑥⑩	567/24, (577/25)
12일	달걀국①	678/23	복숭아국⑤⑥	670/24
14일	삼색달걀찜①	555/16, (596/18)	쇠고기사태찜⑤⑥⑮	596/21, (637/24)
15일	훈제오리채소볶음⑤⑥	612/22	목살피망볶음⑤⑥⑩	633/22
19일	안매운순살닭볶음탕⑤⑥⑮	550/24	돈육채소볶음⑤⑥⑩	569/22
24일	토마토달걀볶음①②⑤⑫	416/15	쇠고기토마토볶음⑤⑥⑫⑮	415/17
27일	닭가슴살양파죽⑮ (치즈②)메추리알채소볶음①⑤⑥⑫	607/22	어묵죽⑤⑥ (다진)오징어볶음⑤⑥⑦	629/26
30일	닭살채소구이⑤⑥⑮	602/24	목살채소구이⑤⑥⑩	573/21

- ▶ 열량/단백질은 오전간식, 점심, 오후간식을 모두 포함한 총열량과 단백질양입니다.
- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀 ☺

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com

작 성: 영양·운영팀



일반식①(영아, 만1-2세)



익산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부, 비지, 콩국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	오징어
			배추 (봄동, 알갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참치	훈제오리	햄	기타						
다량어: 원양산 오리고기: 국내산 돼지고기: 국내산									
※ 가공식품의 원산지 표시는 센터 식단레시피에 준한 표기입니다. 기관에서 사용하는 식재료에 따라 수정해주세요.									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣								
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
	※ 알레르기가 있는 영유아에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주시고, 필요 시 알레르기 표시를 변경해주세요.								

대체 식단

[기준: 10월 점심 식단표 일반식①(영아, 만1-2세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
1일	바지락살부추죽⑩	428/14	달걀부추죽①⑤⑥	436/15
2일	건파래무침⑤④	453/14	콩나물무침⑤④	451/14
6일	미역국⑤⑥	456/13	아욱국⑤⑥	467/15
8일	어묵죽⑤④ 참치채소전①⑤⑥	389/18	닭살양파죽⑮ 달걀채소말이①⑤	390/18
12일	김구이	475/16	양배추나물⑤⑥	483/16
13일	새우살시금치죽⑨	466/15	시금치된장죽⑤⑥	465/13
16일	순살삼치구이(찜)⑤⑥	424/15	쇠고기구이⑤⑥	442/14
20일	(다진)오징어국⑤⑥⑦ 어묵당근볶음⑤⑥	409/15	물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알채소볶음①⑤⑥	447/16
21일	새우튀김①⑤⑥⑦	377/15, (386/16)	치킨너겟①②⑤⑥⑮	363/12, (372/12)
22일	게살브로콜리죽⑤④⑧ 안매운참치김치국⑤⑥⑨	478/17	달걀브로콜리죽①⑤④ 닭살채소국⑤⑥⑮	439/17
23일	다시마무침국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤④	416/17	무침국⑤⑥ 청경채나물⑤④	399/15
27일	해물볶음우동⑤④⑦⑩	425/16	치즈볶음우동②⑤⑥	384/14
28일	모듬어묵국⑤④	410/15, (423/15)	돈육배춧국⑤⑥⑩	390/15, (403/16)
29일	순살고등어레몬구이(조림)⑤⑥⑦	420/16	채소달걀말이①⑤	422/17
30일	조갯살미역국⑤④⑩	421/17	사골국④	423/18

▶ 가공류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
7일	오므라이스①⑤⑫	408/17, (415/17)	햄채소볶음밥⑤④⑩	397/17, (403/17)
12일	달걀국①	475/16	복어국⑤⑥	469/17
14일	삼색달걀찜①	375/11, (405/13)	쇠고기사태찜⑤④⑮	403/15, (433/17)
15일	훈제오리채소볶음⑤⑥	429/16	목살피망볶음⑤④⑩	443/16
19일	안매운순살닭볶음탕⑤④⑮	385/17	돈육채소볶음⑤④⑩	398/15
24일	토마토달걀볶음①②⑤⑫	291/10	쇠고기토마토볶음⑤④⑫⑮	291/12
27일	닭가슴살양파죽⑮ (치즈②)메추리알채소볶음①⑤⑥⑫	425/16	어묵죽⑤④ (다진)오징어볶음⑤④⑦	441/18
30일	닭살채소구이⑤④⑮	421/17	목살채소구이⑤④⑩	401/14

- ▶ 열량/단백질은 오전간식, 점심, 오후간식을 모두 포함한 총열량과 단백질량입니다.
 - ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
 - ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭, 소, 돼지고기, 생선, 두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
- 예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등