

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	<ul style="list-style-type: none"> • 양주시 어린이급식관리지원센터는 "2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침"에 따라 식단 작성 • 에너지 구성 비율(오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%) : 만 1~2세의 경우 414kcal 내외, 만 3~5세의 경우 644kcal 내외로 제공
총 열량(kcal)	900	1,400	
단백질(g)	20	25	

■ 식단 변경 안내

식단감수	감수신청기간	■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 (기간 초과하여 접수 시 감수 불가)
	감수신청방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@naver.com
	감수가 필요하지 않은 경우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 같은 식품군같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우(예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) * 한달 식단기준 10일까지 같은 식품군같은 조리방법 내 자체적으로 변경 가능 ■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외) ■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단 제외) 변경하여 사용하는 경우

식자재 공급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내)
(그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)

대체가능 식품	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
	국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
	주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
		어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
		알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
	부반찬	오이, 애호박, चु키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등	
	김치	열갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
	과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도, 바나나, 사과, 배, 딸기, 귤 등	
	떡	시루떡, 바람떡, 백설기, 증편, 꿀떡 등	
	빵	소보로, 슈크림빵, 도넛, 머핀, 롤케이크, 식빵, 단팥빵 등	
	견과류	견과류 알레르기가 있는 영유아는 비슷한 모양의 견과일로 대체	
우유	우유 알레르기가 있는 어린이는 두유로 대체		

■ 원산지표시 미표시 및 표시방법 위반 시 과태료 부과

농축산물	①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁챙이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	등고랑땡, 베이컨, 햄, 소시지, 함박스테이크, 떡갈비, 너비아니, 완자전, 해물완자전, 미트볼, 어묵, 맛살, 핫바, 치킨, 치킨텐더, 치킨너겟, 돈까스, 생선까스 등

♥생일식단♥			♥견학식단♥		
과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식	과일(사과) or당일오전간식	과일(바나나) or당일오전간식
백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9	김밥1,5,6,10 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(배) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502 12	464 15	452 12	396 11	392 9	412 10

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)
 ※ 현장학습의 경우 식중독 우려가 있으므로 조리 후 가급적 빨리 섭취할 수 있도록 주의바랍니다.
 ※ 생일식단, 견학식단, 방학식단, 신학기식단은 원 사정에 맞게 선택하여 사용해 주시고 메뉴변경을 원할 경우에는 식단감수를 하시기 바랍니다.
 ※ 제공 드린 센터 식단에 추가되는 가공식품원산지는 식단표에 추가하여 작성해주시기 바랍니다. [견학식단 및 방학식단 (예시: 햄 돼지고기:국내산)]



3월 식단표

(1~2세)



날짜	31(월)<삼삼한 데이>			
오전간식	포도			
점심	백미밥 감자국5,6 저염떡갈비찜5,6,10,16 느타리버섯볶음5,6 배추김치9			
오후간식	크로와상1,2,5,6&우유2			
열량(kcal)	425			
단백질(g)	18			
날짜	3(월)-대체휴일-			
오전간식	두부볶동족5,6			
점심	차조밥 건새우아육국5,6,9 닭간장조림5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9			
오후간식	호떡2,5,6&우유2			
열량(kcal)	398			
단백질(g)	19			
날짜	10(월)			
오전간식	키위			
점심	백미밥 어묵국5,6 돈육매추김치5,6,10 브로콜리들깨무침1,5,6 배추김치9			
오후간식	크림빵&우유2			
열량(kcal)	407			
단백질(g)	14			
날짜	17(월)			
오전간식	배			
점심	백미밥 배춧국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 콩나물무침5,6 깍두기9			
오후간식	머핀1,2,5,6&우유2			
열량(kcal)	409			
단백질(g)	16			
날짜	24(월)			
오전간식	바나나			
점심	백미밥 안매운닭개장5,6,15 돈육떡찜5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9			
오후간식	햇케이크1,2,5,6&우유2			
열량(kcal)	414			
단백질(g)	14			

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치			육류			수산물	
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육·어육가공품												
	치킨너겟(생일식단)		떡갈비		돈까스		베이컨		핫바		어묵		
	닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		연육일경우제외		연육일경우제외		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.




3월 식단표

(3~5세)



날짜	31(월)<삼삼한 데이>	<p style="text-align: center;">♥ 이달의 행사 안내 ♥</p> <p style="text-align: center;">3월 4일(화) : 입학식</p> <p style="text-align: center;">3월 13일(목) : 원내 인형극&마술 - 용기를 가져오</p> <p style="text-align: center;">3월 19일(수) : 소방 대피 훈련</p> <p style="text-align: center;">3월 25일(화) : 딸기밭 체험(포천 아딸농원) - 꽃들, 별들 (딸기 따기, 딸기잼 만들기)</p> <p style="text-align: center;">3월 27일(목) : 딸기밭 체험(포천 아딸농원) - 산들, 찬들, 해들 (딸기 따기, 딸기잼 만들기, 딸기 공연 관람)</p> <p style="text-align: center;">3월 28일(금) : 생일파티</p>			
오전간식	포도				
점심	백미밥 감자국5,6 저염떡갈비찜5,6,10,16 느타리버섯볶음5,6 배추김치9				
오후간식	크로와상1,2,5,6&우유2				
열량(kcal)	654				
단백질(g)	27				

날짜	3(월)-대체휴일-	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식		두부분동죽5,6	딸기	감자죽5,6	키위&우유2
점심		차조밥 건새우아욱국5,6,9 닭간장조림5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	쇠고기무밥16 +달래양념장5,6 어묵국5,6 연근조림5,6 배추김치9 요구르트2	수수밥 복엇국5,6 돈육짜장볶음2,5,6,10,15,16 참나물무침5,6 배추김치9	백미밥 봄동된장국5,6 쇠불고기5,6,16 숙주나물5,6 깍두기9
오후간식		호떡2,5,6&우유2	단호박꿀찜&우유2	애호박채전1,5,6&우유2	절편&보리차
열량(kcal)		613	613	614	707
단백질(g)		29	22	26	24

날짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	키위	닭살당근죽5,6,15	바나나	두부양파죽5,6	배&우유2
점심	백미밥 어묵국5,6 돈육매추리입장조림5,6,10 브로콜리들깨무침1,5,6 배추김치9	기장밥 쇠고기미역국1,5,6 쇠고기양배추볶음5,6,16 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 우동장국5,6 왕돈가스소스1,5,6,10,12,16 양상추유자샐러드1,5,6 배추김치9 샤인머스켓주스	차조밥 버섯된장국5,6 순살닭볶음탕5,6,15 깻잎순나물5,6 배추김치9	백미밥 안매운육개장5,6,16 채소달걀말이1,5 취나물무침5,6 배추김치9
오후간식	크림빵&우유2	크림스파게티2,5,6,15,16	찐감자와우유2	떡꼬치5,6,12&우유2	후리가게주먹밥5,6 &보리차
열량(kcal)	626	656	684	654	709
단백질(g)	22	27	22	27	26

날짜	17(월)	18(화)	19(수)<국 없는 날>	20(목)	21(금)
오전간식	배	버섯죽5,6	사과	삼색채소죽5,6	한라봉&우유2
점심	백미밥 배춧국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 콩나물무침5,6 깍두기9	흑미밥 쇠고기미역국5,6 안매운닭갈비5,6,15 시금치나물5,6 배추김치9	마파두부덮밥5,6,10 고로케1,5,6 오이초무침5,6 배추김치9 요구르트2	차조밥 달걀찜국1,5,6 소고기새송이조림5,6,16 열무나물5,6 배추김치9	백미밥 근대국5,6 훈제오리부추볶음5,6 잔말치조림5,6 배추김치9
오후간식	머핀1,2,5,6&우유2	고구마맛탕5	시리얼5,6&우유2	잔치국수5,6	오레오백설기&보리차
열량(kcal)	629	624	729	660	661
단백질(g)	24	18	18	26	23

날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)-생일파티-
오전간식	바나나	영양잡곡죽5,6	딸기	노른자청경채죽1,5,6	배
점심	백미밥 안매운닭개장5,6,15 돈육떡찜5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	수수밥 쇠고기탕국5,6,16 스크램블에그1,2,5 가지굴소스볶음5,6,18 배추김치9	카레라이스2,5,6,10,12,16,18 팽이장국5,6 푸실리콘샐러드1,5,6 배추김치9 샤인머스켓주스	흑미밥 안매운김치콩나물국5,6,9 쇠고기양파구이5,6,16 도토리묵무침5,6 깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6&우유2	핫바5,6&우유2	찐고구마&우유2	물만두5,6,10,16,18 &요구르트	생일케이크1,2,6&우유
열량(kcal)	637	655	704	626	680
단백질(g)	22	27	20	24	26

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩			배추김치			육류			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	고등어				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	식육·어육가공품															
표시	치킨너겟(생일식단)			떡갈비			돈까스			베이컨			핫바		어묵	
	돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산			돼지고기: 국내산			연육일경우제외		연육일경우제외	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.