

2026년 7월 연꽃 어린이집 영·유아 일반형 묶음식단

발행일: 2026.6.15.

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 | 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	7/1(수)		7/2(목)		7/3(금)		7/4(토)	
오전간식	복숭아⑪/치즈②		바나나/우유②		대구살가지죽		수박 /저당떠먹는요구르트②	
점심	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 열무맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백작두기		보리밥 양배추된장국⑤⑥ 두부스테이크/소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 시금치나물⑤⑥ 백작두기		보리밥 소고기육국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백열무김치		고기국수⑤⑥⑩ 쌀밥(소) 채소고로케①⑤⑥ 백열무김치	
오후간식	메밀국수③⑤		증편/유자차		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	398/19 588/27		534/18 814/26		764/36 506/24		751/30 529/21	
일 자	7/6(월)		7/7(화)		7/8(수)		7/9(목)	
오전간식	참외/우유②		수박/우유②		배/우유②		자두/치즈②	
점심	수수밥 달걀들깨국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑮ 노각우침⑤⑥ 백열무김치		수수밥 황태미역국⑤⑥⑬ 항박스테이크/소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 오이오리엔탈우침⑤⑥ 백열무김치		간장제육덮밥⑤⑥⑩ 미소된장국 달걀후라이①⑤ 백작두기		수수밥 양송이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백작두기	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/매실차		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		가래떡/우유차		김가루주먹밥⑤⑥ /옥수수차	
열량(kcal) /단백질(g)	661/28 453/19		499/25 725/371		468/20 679/31		665/29 449/20	
일 자	7/13(월)		7/14(화)		7/15(수)[초복]		7/16(목)	
오전간식	사과/우유②		파프리카스틱/두유⑤		토마토⑫/치즈②		메론/우유②	
점심	기장밥 부추맑은국⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 백열무김치		흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 두부김치찌개⑤⑨ 감자반⑤ 백열무김치		자염누룽지삼계탕⑮ 쌀밥(소) 도토리묵/양념장⑤⑥ 백작두기		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 콩나물우침⑤⑥ 백작두기	
오후간식	자염한케이크①②⑤⑥ /유자차		과일화채②		꿀떡 ⑤⑥/보리차		찐옥수수/동글레차	
열량(kcal) /단백질(g)	475/18 699/27		633/28 424/19		563/27 389/20		425/17 621/24	
일 자	7/20(월)		7/21(화)		7/22(수)		7/23(목)	
오전간식	키위/우유②		자두/두유⑤		수박/우유②		참외/치즈②	
점심	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 백열무김치		*현장학습식단* 소고기부추먹밥⑤⑥⑬ 어묵당근볶음⑤⑥ 백열무김치		열무비빔밥⑤⑥ 순두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백작두기		흑미밥 달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 부추나물⑤⑥ 백작두기	
오후간식	새송이버섯버터구이②		치즈케이크①②⑤⑥ /사과주스		아기약밥⑤⑥/옥수수차		찐감자/오미자차	
열량(kcal) /단백질(g)	377/14 561/21		570/17 399/12		627/26 373/16		392/17 558/24	
일 자	7/27(월)		7/28(화)		7/29(수)[국 없 Day]		7/30(목)	
오전간식	포도/우유②		브로콜리스틱/두유⑤		메론/우유②		사과/치즈②	
점심	보리밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀숙주찌개⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백열무김치		보리밥 황태채국 오리채소볶음⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 백열무김치		오징어하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 군만두⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백작두기		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백작두기	
오후간식	오일파스타⑥		옥수수치즈전①②⑤⑥ /매실차		무지개설기/동글레차		찐고구마/우유차	
열량(kcal) /단백질(g)	439/19 660/28		716/34 492/23		720/24 464/20		402/15 582/21	
일 자	7/31(금)		7/31(금)		7/31(금)		7/31(금)	
오전간식	키위/우유②		자두/두유⑤		수박/우유②		참외/치즈②	
점심	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 백열무김치		*현장학습식단* 소고기부추먹밥⑤⑥⑬ 어묵당근볶음⑤⑥ 백열무김치		열무비빔밥⑤⑥ 순두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백작두기		흑미밥 달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 부추나물⑤⑥ 백작두기	
오후간식	새송이버섯버터구이②		치즈케이크①②⑤⑥ /사과주스		아기약밥⑤⑥/옥수수차		찐감자/오미자차	
열량(kcal) /단백질(g)	377/14 561/21		570/17 399/12		627/26 373/16		392/17 558/24	
일 자	7/27(월)		7/28(화)		7/29(수)[국 없 Day]		7/30(목)	
오전간식	포도/우유②		브로콜리스틱/두유⑤		메론/우유②		사과/치즈②	
점심	보리밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀숙주찌개⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백열무김치		보리밥 황태채국 오리채소볶음⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 백열무김치		오징어하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 군만두⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백작두기		보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백작두기	
오후간식	오일파스타⑥		옥수수치즈전①②⑤⑥ /매실차		무지개설기/동글레차		찐고구마/우유차	
열량(kcal) /단백질(g)	439/19 660/28		716/34 492/23		720/24 464/20		402/15 582/21	
일 자	7/31(금)		7/31(금)		7/31(금)		7/31(금)	
오전간식	키위/우유②		자두/두유⑤		수박/우유②		참외/치즈②	
점심	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 새우살달걀찜①⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 백열무김치		*현장학습식단* 소고기부추먹밥⑤⑥⑬ 어묵당근볶음⑤⑥ 백열무김치		열무비빔밥⑤⑥ 순두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백작두기		흑미밥 달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 부추나물⑤⑥ 백작두기	
오후간식	새송이버섯버터구이②		치즈케이크①②⑤⑥ /사과주스		아기약밥⑤⑥/옥수수차		찐감자/오미자차	
열량(kcal) /단백질(g)	377/14 561/21		570/17 399/12		627/26 373/16		392/17 558/24	



제 헌 절

7월 푸드브릿지 <가지>

가지 속 보라색 색소에는 항산화 성분이 풍부하게 들어 있어 면역 체계를 강화하고 각종 질병 예방에 도움을 준다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

* 보라색으로 표기함

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (참쌀,현미, 흑미 포함)	김치		소고기		돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	오리 고기	육가공품		수산물		수산물가공품	
		배추 (봉동,얼갈이 포함)	고춧 가루	한우	햄박스테이크					낙지	오징어	다량어포 (가쓰오부시)			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	원양산	인도네시아산				
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봉동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품종 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다량어포 등) ※ 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성															
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다량어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세															
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함															
원산지 표기	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲자 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

동작구 식 단 기 본 정 보

- 본 센터에서 제공하는 식단은 “2020 한국인영양소섭취기준”에 준하여 작성되었습니다.
- ▶ 1일 에너지 필요 추정량은 오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%의 이상 비율로 식단을 작성하고 있습니다.
- ▶ 1일 단백질 권장 섭취량은 기준을 100% 충족할 수 있도록 식단을 작성하고 있습니다.
- ▶ 녹색친화 건강식단으로 오전/오후 간식에 비타민·무기질이 풍부한 과일과 채소를 주 3회 이상 제공하고 있습니다.

구 분	2020 한국인영양소섭취기준 1일 에너지 필요 추정량		동작구센터 식 단 반 영 기 준 (오전·오후간식 및 점심급식)	
	만 1-2세	만 3-5세	만 1-2세	만 3-5세
열량(kcal)	900	1,400	350~550	550~850
단백질(g)	20	25	20	25

· 식 단 구 성

구분	내용	구분	내용
국 없 Day	일품요리가 제공되는 수요일 중 월 1회는 ‘국 없는 날’로 나트륨 섭취 저감화 실천 * 국 필요 시 송봉을 제공	푸드프린트지	채소와 친해지기 위해 푸드프린트지를 활용하여 월 3회 선호도가 낮은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여 단계별 메뉴 식단에 제공
신메뉴 Day	지역상권 활성화 및 푸드프린트지 채소를 활용하여 어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 월 1회 개발하여 식단에 제공	당(Sugar)다운 Day	당 섭취 감소를 위한 월 1회 저당 메뉴 제공
유제품 Every Day	한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(유아 및 청소년기)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공	나(Na)다운 Day	나트륨 섭취 감소를 위한 월 1회 목요일 저염 메뉴 제공 * 나트륨 섭취 저감화를 위해 어린이들이 밥을 국에 말아서 먹지 않도록 지도 * 국의 염도는 0.40% 이하로 조리 부탁드립니다.
바다 Day	월 4회 방사능 및 중금속 감사를 통과한 노량진 수산 도매시장의 안전한 수산물을 이용한 메뉴 제공	남남쑥쑥 Day	환경을 보호하기 위해 매주 수요일 어린이가 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 잔반 감소 실천 유도
생일식단 제공	어린이의 생일을 축하하기 위해 미국곡과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매일 제공하며, 오후 간식은 케이크와 유제품으로 제공 * 어린이 급식소 생일 행사 일정에 맞게 별도의 식단 감수 없이 일간 변경하여 이용하실 수 있습니다. (단, 식단 메뉴 또는 간식만 변경 시에는 식단감수를 받으셔야 합니다.)	SMART UP 식단	동작구 어린이의 두뇌 발달을 위해 뇌를 보호하는 영양소가 풍부한 식재료(달걀, 버섯, 채소, 들깨가루 등) 주 3회 이상 제공
		서울미래밥상	건강한 식단을 통해 환경을 지키고 어린이의 건강증진을 도모하고자 서울시에서 제안한 지속가능한 밥상입니다. 온실가스 배출량이 많은 붉은 육류 및 가공식품보다 탄소 배출량이 적은 식품(채소, 콩류, 견과류, 어패류, 우유 등)을 식단에 반영하여 제공합니다.
친환경 식재료 안내	본 센터에서는 어린이들의 미래의 환경 개선을 실천하고자 온실가스 저감하고 있습니다. 친환경 식재료 품목 선정은 해마다 식단가를 반영하여 선정 및 확대하고자 하며, ★2026년도 친환경 식재료 권장 품목★은 ‘유기농 쌀’, ‘무항생제 닭고기’, ‘무항생제 돼지고기’, ‘무항생제 달걀’, ‘국내산 두부’입니다.		

현장학습 식 단 (여름)

구분	대체메뉴(1)	대체메뉴(2)	대체메뉴(3)
오전간식	오이스틱 /저당떠먹는요구르트②(치즈②)	자두두유⑤	참외(수박) /저당마시는요구르트②
점심	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 컵과일 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)	소고기유부주먹밥⑤⑥⑬ 어묵당근볶음⑤⑥ 백깍두기	닭살토마토샌드위치①②⑤⑥⑫⑮ (치즈샌드위치①②⑤⑥) 브로콜리콘샐러드⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)
오후간식	크로와상①②⑤⑥(마들렌①②⑤⑥) /포도주스(동글레차)	치즈케이크①②⑤⑥ /사과주스	아기쌀과자(아기쿠키①②⑤⑥) /당근주스(옥수수차)
열량(kcal)/단백질(g)	582/20 408/14	570/17 399/12	579/16 405/11

노량진수산물도매시장 바다 Day 7월 이달의 수산물

수산물	내용
낙지	낙지에는 타우린과 단백질, 철분·비타민 등 영양소가 비교적 풍부해 피로 회복과 기력 보충, 빈혈 예방 등에 도움을 줄 수 있는 수산물이다.
임연수	임연수에는 오메가-3 지방산과 단백질, 비타민·미네랄이 함께 들어 있어 혈관 건강, 근육 유지, 뼈 건강 등에 도움을 줄 수 있는 수산물이다.

[출처: 노량진 수산물도매시장, FLATICON]

알레르기 유발 식품

• 알레르기 유발 식품 표시 : 식품의약품안전처에서 아래 19가지 식품에 대해 음식(메뉴)명 옆에 번호로 표기합니다.

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합, 바지락 포함)		⑲ 잣

- ▶ **아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 필수 기재합니다.
(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유)
- ▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 “**원재료명**” 확인

알레르기 유발 식품 대체(제거) 안내

구 분	알레르기 유발 식품별 주의식품 및 대체 식품 안내																																																
난류	· 고기, 생선, 콩류의 단백질 음식으로 대체 · 과자, 케이크 등 기호식품에 주로 함유되어 있어 세심한 주의 필요 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr></table> · 7월 식단에서 제거식/대체식이 필요한 메뉴 <table><tr><td rowspan="10">제거식이 필요한 메뉴</td><td>일자</td><td>메뉴명</td></tr><tr><td>7/2</td><td>두부스테이크/소스</td></tr><tr><td>7/4</td><td>채소고로케</td></tr><tr><td>7/8</td><td>고구마샐러드</td></tr><tr><td>7/16</td><td>핫케이크</td></tr><tr><td>7/24</td><td>가지된장볶음</td></tr><tr><td>7/28</td><td>옥수수치즈전</td></tr><tr><td>생일식단</td><td>함박스테이크/소스</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="10">대체식이 필요한 메뉴</td><td>일자</td><td>메뉴명</td></tr><tr><td>7/1</td><td>프렌치토스트</td></tr><tr><td>7/3</td><td>달걀장조림(메추리알장조림)</td></tr><tr><td>7/8</td><td>핑거스틱빵</td></tr><tr><td>7/10</td><td>달걀후라이</td></tr><tr><td>7/11</td><td>호밀빵</td></tr><tr><td>7/20</td><td>달걀채소볶음밥</td></tr><tr><td>7/23</td><td>달걀국</td></tr><tr><td>7/24</td><td>후레쉬번</td></tr><tr><td>7/31</td><td>크로와상</td></tr><tr><td>생일식단</td><td>케이크</td></tr></table>			주의	달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱		대체	흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등		제거식이 필요한 메뉴	일자	메뉴명	7/2	두부스테이크/소스	7/4	채소고로케	7/8	고구마샐러드	7/16	핫케이크	7/24	가지된장볶음	7/28	옥수수치즈전	생일식단	함박스테이크/소스	대체식이 필요한 메뉴	일자	메뉴명	7/1	프렌치토스트	7/3	달걀장조림(메추리알장조림)	7/8	핑거스틱빵	7/10	달걀후라이	7/11	호밀빵	7/20	달걀채소볶음밥	7/23	달걀국	7/24	후레쉬번	7/31	크로와상	생일식단	케이크
	주의	달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱																																															
	대체	흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등																																															
	제거식이 필요한 메뉴	일자	메뉴명																																														
		7/2	두부스테이크/소스																																														
		7/4	채소고로케																																														
		7/8	고구마샐러드																																														
		7/16	핫케이크																																														
		7/24	가지된장볶음																																														
		7/28	옥수수치즈전																																														
생일식단		함박스테이크/소스																																															
대체식이 필요한 메뉴		일자	메뉴명																																														
		7/1	프렌치토스트																																														
	7/3	달걀장조림(메추리알장조림)																																															
	7/8	핑거스틱빵																																															
	7/10	달걀후라이																																															
	7/11	호밀빵																																															
	7/20	달걀채소볶음밥																																															
	7/23	달걀국																																															
	7/24	후레쉬번																																															
	7/31	크로와상																																															
생일식단	케이크																																																
우유류	· 우유를 (칼슘강화)두유로 대체하여 제공 · 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">두유, 두부, 콩, 멸치, 해조류, 달걀 등</td></tr></table>			주의	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레		대체	두유, 두부, 콩, 멸치, 해조류, 달걀 등																																									
	주의	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레																																															
대체	두유, 두부, 콩, 멸치, 해조류, 달걀 등																																																
견과류	· 알레르기 증상이 없는 다른 식품(건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하여 조리 · 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취해도 증상이 심각해지는 경우가 많음 · 급식 부재료나 과자류 먹지 않도록 주의해야 함 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">- 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등 - 모양이 동일한 식재료 제공(또래와 식사 시 상실감을 주지 않기 위해): 건포도, 볶은 콩 등</td></tr></table>			주의	땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루		대체	- 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등 - 모양이 동일한 식재료 제공(또래와 식사 시 상실감을 주지 않기 위해): 건포도, 볶은 콩 등																																									
	주의	땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루																																															
대체	- 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등 - 모양이 동일한 식재료 제공(또래와 식사 시 상실감을 주지 않기 위해): 건포도, 볶은 콩 등																																																
대두(콩)	· 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">치즈, 참치, 고등어, 소고기, 돼지고기 등</td></tr></table>			주의	두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분		대체	치즈, 참치, 고등어, 소고기, 돼지고기 등																																									
	주의	두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분																																															
대체	치즈, 참치, 고등어, 소고기, 돼지고기 등																																																
곡류(메밀)	· 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 · 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">쌀로 만든 빵, 떡, 당면, 옥수수 제품, 시리얼, 당면, 소면, 등 메밀이 제외된 제품</td></tr></table>			주의	밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차		대체	쌀로 만든 빵, 떡, 당면, 옥수수 제품, 시리얼, 당면, 소면, 등 메밀이 제외된 제품																																									
	주의	밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차																																															
대체	쌀로 만든 빵, 떡, 당면, 옥수수 제품, 시리얼, 당면, 소면, 등 메밀이 제외된 제품																																																
어류 및 갑각류	· 비타민D를 함량이 높은 말린 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 · 갑각류, 연체류, 패류는 생선과 다른 식품 알레르기임 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 전갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">- 생선의 경우 다른 생선과 교차 반응 있을 수 있으므로 다른 생선이나 해산물로 대체 - 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체</td></tr></table>			주의	생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 전갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어		대체	- 생선의 경우 다른 생선과 교차 반응 있을 수 있으므로 다른 생선이나 해산물로 대체 - 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체																																									
	주의	생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 전갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어																																															
대체	- 생선의 경우 다른 생선과 교차 반응 있을 수 있으므로 다른 생선이나 해산물로 대체 - 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체																																																
육류	· 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가하도록 함 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈까스), 닭고기</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">철분을 함유한 생선, 철분 보충으로 해조류 추가 권장 등</td></tr></table>			주의	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈까스), 닭고기		대체	철분을 함유한 생선, 철분 보충으로 해조류 추가 권장 등																																									
	주의	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈까스), 닭고기																																															
대체	철분을 함유한 생선, 철분 보충으로 해조류 추가 권장 등																																																
과채류	· 가열처리를 한 것보다 생 과일과 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음 <table><tr><td>주의</td><td colspan="2">복숭아, 키위, 토마토</td></tr><tr><td>대체</td><td colspan="2">과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr></table>			주의	복숭아, 키위, 토마토		대체	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체																																									
	주의	복숭아, 키위, 토마토																																															
대체	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체																																																

원산지 표시 방법

- 원산지 표시 확대 시행 : 아래 사항에 준수하여 식단표 아래 「원산지표기란」에 원산지를 표시하여야 합니다.

쌀	밥, 죽, 누룽지 표기(식혜, 떡, 면은 제외)	배추김치	배추(얼갈이, 봄동 포함) 00산, 고춧가루 00산 으로 구분하여 표기
육류 및 육가공품	- 육류: 소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 함께 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 표기 - 육가공품: 포장재의 식품표시사항에서 원재료명의 원산지를 확인한 후 “식품명: 원재료명(원산지)”로 표기 예) 완자전: 돼지고기(국내산) / 베이컨: 돼지고기(독일산)	수산물 및 수산물 가공품	- 수산물: 광어(=넙치), 우럭(=조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 명태(생태, 동태), 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세 표기 - 수산물가공품: 포장재의 식품표시사항에서 원재료명의 원산지를 확인한 후 “식품명: 원재료명(원산지)”로 표기 예) 어묵: 동태(러시아산)
콩	두부류, 콩국수, 콩비지 표기(가공두부, 유바는 제외)		

※ 축산물 위생관리법이나 가축 및 축산물 이력관리에 관한 법률에 따라 원산지 확인이 가능한 증빙서류(거래명세서, 영수증 등)를 매입일로부터 6개월간 비치·보관해야 합니다.

식단 감수

- 식자재 수급상의 어려움 등 부득이한 원의 사정으로 인한 식단(메뉴) 변경이 필요하신 경우 식단감수요청서를 활용하시어 영양사의 식단감수를 받으시길 바랍니다.
- ※ 식단감수요청서는 홈페이지 자료마당 → 서식자료에서 양식을 다운 받으셔서 dongjak_9@naver.com로 매월 말일까지 메일송부 부탁드립니다. 신청일 이전 식단(이미 제공된 식단)에 대한 식단감수는 불가함을 양해 부탁드립니다.

구 분	동일 식품군 메뉴 예시	
밥	참쌀밥, 차조밥, 기장밥, 수수밥, 보리밥 등 원에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능 ※ 쌀밥 ↔ 차조밥 ↔ 기장밥 등 ※ 소화가 잘되는 백미 위주로 제공해 주시되 잡곡의 경우 식이섬유가 적은 곡류 한 가지만 5% 이내로 사용해 조리해 주세요. ※ 콩류(서리태 등) 제공 시, 복령김 질식 사고를 주의해 주세요.	
국	채소국	(애)호박국, 감자맑은국, 미역국, 콩나물국, 배춧국, 버섯국, 열무된장국 등
	고깃국	소고기버섯국, 닭곰탕, 육개장, 황태찜국, 오징어묵국, 대구살맑은국, 어묵국 등
단백질 찬	육류	제육볶음, 돼지고기(소고기)불고기, 돼지고기(소고기)장조림, 닭볶음탕, 찜닭, 오리고기 등 ※ 소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 ※ 동일한 조리법으로 변경: 제육볶음 → 돼지고기장조림(X), 돼지고기장조림 → 소고기장조림(0) ※ 가급적 가공식품은 자제: 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X)
	어류	고등어살조림/구이, 갈치살조림/구이, 동태살전, 오징어볶음/조림 등 ※ 동일한 조리법으로 변경: 고등어살구이 → 고등어살조림(X), 고등어살구이 → 갈치살구이(0)
	난류, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 메추리알(달걀)장조림, 스크램블에그, 두부조림/구이 등 ※ 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ※ 달걀 ↔ 두부로 교차변경: 소고기장조림 → 두부조림(x), 달걀장조림 → 두부조림(0)
나물(생채)	오이, 무, 부추, 도라지, 상추, 배추, 양배추, 양상추, 치커리, 어린잎채소 등	
나물(숙채)	가지, 애호박, 무, 버섯류, 숙주, 아욱, 근대, 깻잎, 시금치, 콩나물, 고사리, 브로콜리 등	
제철과일	딸기, 한라봉, 자두, 참외, 복숭아, 수박, 포도, 사과, 배, 감, 귤, 메론, 바나나, 오렌지 등 ※ 한 주에 동일한 과일이 제공되지 않도록 해주세요.	
떡	무지개설기, 백설기, 호박설기, 시루떡, 아기약밥, 바람떡, 절편, 꿀떡, (방울)증편 등 ※ 경단, 인절미, 찹쌀떡(X)	
빵	마들렌, 롤케이크, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 크로와상, 잼샌드위치, 모닝빵 등	
우유	우유, 치즈, (떠먹는/마시는)저당요구르트 ※ 단, 알레르기가 있는 어린이는 (칼슘)두유로 대체 ※ 어린이에게 (떠먹는/마시는)요구르트 제공 시, 당 함량이 적은 저당 혹은 무가당 요구르트를 권장드립니다.	
김치	배추김치, 깍두기, 오이소박이, 겉절이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등 ※ 어린이의 발달정도를 고려하여 제공하시길 권장드립니다. 만 1-2세의 경우 고춧가루가 제외된 맵지 않은 김치(백김치 등) 제공을 권장드리며, 먹기 좋은 크기로 썰어 제공해 주시길 바랍니다.	
차	보리차, 둥글레차, 옥수수수염차, 오미자차, 매실차, 유자차 등	
주스	오렌지주스, 감귤주스, 사과주스, 배주스, 자두주스, 포도주스, 청포도주스, 당근주스, 토마토주스 등	

※ 식단 관련 문의사항은 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/dongjak/>) 또는 ☎02)822-0112로 연락주시기 바랍니다.