

맑은하늘1반 김유미: 모든 유제품  
 맑은하늘2반 김경주: 영풍, 견과류  
 맑은하늘2반 임시호: 아토피 케란

# 2026년 6월 만 1-2세 일반형/완료식 식단



담당 주임 원장

일 자	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)	
오전간식	포도/우유②(두유⑤)	당근스틱 /우유②(두유⑤)	 2026 지방선거	사과/우유②(두유⑤)	모듬야채죽⑤⑥⑨	 현충일	
점심	아기플레이요구르트② 쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기모듬전①⑤⑥⑬ 부추우침⑤⑥ 백김치	당근핑거스틱 참쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치		사과 쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 온연두부/양념장⑤⑥ 감자피망조림⑤⑥ 백김치	연두부느타리버섯진밥		애호박죽 참쌀밥 월같이된장국⑤⑥ 달걀채소구이⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	찐고구마/동글레차	달걀도마토스크램블①⑤⑫(두부구이)		짜장당면볶이⑤⑥	달걀당근진밥⑬		달걀토스트①②⑤⑥ /우유②(두유⑤)
열량(kcal) /단백질(g)	485/16 205/6	377/20 159/7		433/14 186/3	496/19 224/8		

일 자	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수) [☆신메뉴]	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
오전간식	오렌지/우유②(두유⑤)	감자스틱 /저당떠먹는요구르트②	바나나/우유②(두유⑤)	참외/치즈②(두유⑤)	돼지고기근대죽⑩	두유⑤
점심	아기쌀과자 쌀밥 호박익힌장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 지방상추매실청우침⑤⑥ 백김치	감자핑거스틱 참쌀밥 맑은우춧국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치	바나나 ☆달걀애호박나물김치볶음①⑤⑬ ①⑤⑬ 물만둣국⑥⑥⑩ 김자반⑤ 백김치	참외 쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치	근대죽 참쌀밥 콩가루된장국⑤⑥ 대구살우조림⑤⑥ 브로콜리오리엔탈우침⑤⑥ 백김치	아기플레이요구르트② 달걀국수⑥⑬ 쌀밥(소) 춘권튀김⑤ 백김치
오후간식	찐고구마/동글레차	달걀도마토스크램블①⑤⑫(두부구이)	달걀애호박진밥①	소고기시금치진밥⑬	대구살감자진밥	달걀당근진밥⑬
열량(kcal) /단백질(g)	395/21 216/10	440/15 164/4	457/16 231/6	432/18 267/7	504/22 231/8	518/20 134/5

일 자	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)	
오전간식	토마토⑫/우유②(두유⑤)	파프리카스틱 /우유②(두유⑤)	바나나⑪/치즈②(두유⑤)	배/우유②(두유⑤)	당근스프⑤⑥⑬	포도 /저당마시는요구르트②	
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 어묵멸치볶음⑤⑥ 알갈이나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 순살간장찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯버터구이② 백김치	바나나 소고기우밥/양념장⑤⑥⑬ 저염청국장국⑤ 한식잡채⑤⑥ 백김치	배 쌀밥 모듬어묵국⑬ 두부구이/소스⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	소고기당근죽⑬ 참쌀밥 버섯전골⑤⑥ 치즈달걀찜①②(두부찜) 오이우침⑤⑥ 백김치	아기두유⑤ 달걀국수⑥⑬ 쌀밥(소) 춘권튀김⑤ 백김치	같은황태시금치진밥
오후간식	찐단호박/유자차	핑거스틱(식빵)/저당마시는요구르트①②⑤⑥	찐고구마/보리차	잔치국수⑥	버터구이빵①②⑤⑥(식빵) /우유②(두유⑤)	건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	387/16 115/3	522/19 173/8	428/16 226/8	440/18 189/5	482/20 279/9	400/17 147/9	

일 자	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수) [국 없 Day]	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
오전간식	토마토/치즈②(두유⑤)	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②(두유⑤)	사과/우유②(두유⑤)	바나나/우유②(두유⑤)	끓인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 가지미살우조림⑤⑥ 비빔나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 달걀부추국① 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추김우침⑤⑥ 백김치	사과 달걀카레라이스⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑩⑬ 청포묵우침 백김치	바나나 쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	누룽지죽 참쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 온연두부/양념⑤⑥ 배추된장우침⑤⑥ 백김치	아기플레이요구르트② 비빔밥⑤⑥ 미니잔치국수⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백김치
오후간식	찐감자/오이차	도마토파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	단호박샐러드①⑤	찐만두⑤⑥⑩/동글레차	저염족색빵①②⑤⑥ /우유②(두유⑤)	건과일침/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	383/19 136/6	461/18 256/7	431/14 142/5	385/17 194/12	437/16 226/6	512/21 176/9

일 자	6/29(월)	6/30(화)	♥생일식단♥	*6월 푸드브릿지 <애호박>					
오전간식	수박/우유②(두유⑤)	고구마스틱 /우유②(두유⑤)	바나나/우유②	애호박에는 수분·식이섬유·비타민 A, C, 칼륨 등이 풍부해 혈압관리, 장 건강, 붓기 완화에 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품중량정보시스템] * 연두색으로 표기함					
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀간장볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	참쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기곤약불고기⑤⑥⑩ 배우파프리카배우침 백김치	바나나 쌀밥 달걀미역국⑤⑥⑬ 생선가스/소스①⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치			 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!			
오후간식	부추채소전/보리차	김가루비빔국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②					* 연두색으로 표기함	
열량(kcal) /단백질(g)	489/26 154/6	478/18 193/6	543/18 199/8						

원산지 표기	쌀 (밭작물종자 포함)		콩 (콩비지, 두부)		육가공품		수산물		수산물가공품	
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	산	산

1. 쌀(밭, 즉, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지외 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(우산양 포함)), 육가공품(육간추출물, 너비아니 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물(생선(생선종류에 수산물 원산지 표기 대상품목 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, 미꾸리치, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세  
 3. 농축수산물에 대한 원산지 의무표시도 반드시 원산지를 표시해야 함

# 식단알림사항

## 동작구 식단 기본정보

- 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 채소**를 주 3회 이상 제공하고 있습니다.

구분	2020 한국인영양소섭취기준 1일 에너지 필요 추정량		동작구센터 식단 반영 기준 (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

※ 단백질 함량은 주간 평균에 기반하여 제공됩니다.

### · 식단 구성

구분	내용	구분	내용
<b>국없 Day</b>	일품요리가 제공되는 수요일 중 월 1회는 ‘국 없는 날’로 나트륨 섭취 저감화 실천 * 국 필요 시 송농을 제공	<b>푸드브릿지</b>	채소와 친해지기 위해 푸드브릿지를 활용하여 월 3회 선호도가 낮은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여 단계별 메뉴 식단에 제공
<b>신메뉴 Day</b>	지역상권 활성화 및 푸드브릿지 채소를 활용하여 어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 월 1회 개발하여 식단에 제공	<b>당(Sugar) 다운 Day</b>	당 섭취 감소를 위한 월 1회 저당 메뉴 제공
<b>유제품 Every Day</b>	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	<b>나(Na)다운 Day</b>	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.
<b>바다 Day</b>	월 4회 방사능 및 중금속 검사를 통과한 노량진 수산 도매시장의 안전한 수산물을 이용한 메뉴 제공	<b>남남쑥쑥 Day</b>	환경을 보호하기 위해 매주 수요일 어린이가 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 잔반 감소 실천 유도
<b>생일식단 제공</b>	어린이의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매일 제공하며, 오후 간식은 케이크와 유제품으로 제공 ※ 어린이 급식소 생일 행사 일정에 맞게 별도의 식단 감수 없이 일간 변경하여 사용하실 수 있습니다. (단, 식단 메뉴 또는 간식만 변경 시에는 식단감수를 받으셔야 합니다.)	<b>SMART UP 식단</b>	동작구 어린이의 두뇌 발달을 위해 뇌를 보호하는 영양소가 풍부한 식재료(달걀, 버섯, 채소, 들깨가루 등) 주 3회 이상 제공
<b>친환경 식재료 안내</b>	본 센터에서는 어린이들의 미래의 환경 개선을 실천하고자 온실가스 저감화에 기여할 수 있는 친환경 식재료 구입을 권장하고 있습니다. 친환경 식재료 품목 선정은 해마다 식단을 반영하여 선정 및 확대하고자 하며, ★2026년도 친환경 식재료 권장 품목★은 ‘유기농 쌀’, ‘무항생제 닭고기’, ‘무항생제 돼지고기’, ‘무항생제 달걀’, ‘국내산 두부’입니다.		

### 현장학습 식단(여름)

구분	대체메뉴(1)	대체메뉴(2)	대체메뉴(3)
오전간식	오이스틱 /저당떠먹는요구르트②(치즈②)	자두(블루베리) /우유②(두유⑤)	참외(수박) /저당마시는요구르트②
점심	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 컵과일 백김치(백깍두기)	소고기유부주먹밥⑤⑥⑩ (떡갈비밥버거⑤⑥⑩) 어묵당근볶음⑤⑥ 백김치(백깍두기)	닭살토마토샌드위치①②⑤⑥⑫⑮ (치즈샌드위치①②⑤⑥) 브로콜리콘샐러드⑤⑥ 백김치(백깍두기)
오후간식	크로와상①②⑤⑥(마들렌①②⑤⑥) /포도주스(동글레차)	모닝빵①②⑤⑥(치즈케이크①②⑤⑥) /사과주스(보리차)	아기쌀과자(아기쿠키①②⑤⑥) /당근주스(옥수수차)
열량(kcal)/단백질(g)	408/14	399/12	405/11

## 노량진수산물도매시장 바다 Day 6월 이달의 수산물

수산물	내용
<b>가자미</b>	가자미는 지방이 적고 단백질이 풍부한 생선으로 소화 부담이 적다. 또한 비타민 B군과 오메가-3 지방산, 칼슘·비타민 D 등 영양소가 있어 피로회복, 혈관 건강, 뼈 건강에 도움을 주는 수산물이다.
<b>홍합</b>	홍합에는 철분이 풍부하게 들어가 있어 빈혈을 완화하는데 도움을 주며, 무기질이 다량 함유되어 있어 칼슘과 혈관 속 나트륨, 찌꺼기를 외부로 배출시켜 혈관 건강에 도움을 주는 수산물이다.

[출처: 노량진 수산물도매시장, FLATICON]

# 식 단 알 릫 사 항

## 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 SO<sub>2</sub>로 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>고기, 생선, 콩류의 단백질 음식으로 대체</li> <li>과자, 케이크 등 기호식품에 주로 함유되어 있어 세심한 주의 필요</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱																																						
	<b>대체</b>	흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등																																						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>6월 식단에서 제거식/대체식이 필요한 메뉴</li> </ul> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr> <td rowspan="4"><b>제거식이 필요한 메뉴</b></td> <td><b>일자</b></td> <td><b>메뉴명</b></td> </tr> <tr> <td>6/1</td> <td>소고기육전</td> </tr> <tr> <td>6/10</td> <td>달걀애호박들기름덮밥</td> </tr> <tr> <td>6/24</td> <td>단호박샐러드</td> </tr> <tr> <td>생일식단</td> <td>생선가스/소스</td> <td>콘샐러드</td> </tr> </table> <table border="1" style="display: inline-table;"> <tr> <td rowspan="11"><b>대체식이 필요한 메뉴</b></td> <td><b>일자</b></td> <td><b>메뉴명</b></td> </tr> <tr> <td>6/2</td> <td>달걀토마토스크램블</td> </tr> <tr> <td>6/5</td> <td>카스테라</td> </tr> <tr> <td>6/8</td> <td>삶은달걀(삶은메추리알)</td> </tr> <tr> <td>6/10</td> <td>크로와상</td> </tr> <tr> <td>6/12</td> <td>모닝빵</td> </tr> <tr> <td>6/16</td> <td>샌드위치</td> </tr> <tr> <td>6/19</td> <td>치즈달걀찜</td> </tr> <tr> <td></td> <td>버터롤빵</td> </tr> <tr> <td>6/23</td> <td>달걀부추국</td> </tr> <tr> <td>6/26</td> <td>식빵</td> </tr> <tr> <td>6/27</td> <td>달걀후라이</td> </tr> <tr> <td>생일식단</td> <td>케이크</td> </tr> </table>		<b>제거식이 필요한 메뉴</b>	<b>일자</b>	<b>메뉴명</b>	6/1	소고기육전	6/10	달걀애호박들기름덮밥	6/24	단호박샐러드	생일식단	생선가스/소스	콘샐러드	<b>대체식이 필요한 메뉴</b>	<b>일자</b>	<b>메뉴명</b>	6/2	달걀토마토스크램블	6/5	카스테라	6/8	삶은달걀(삶은메추리알)	6/10	크로와상	6/12	모닝빵	6/16	샌드위치	6/19	치즈달걀찜		버터롤빵	6/23	달걀부추국	6/26	식빵	6/27	달걀후라이	생일식단
<b>제거식이 필요한 메뉴</b>	<b>일자</b>	<b>메뉴명</b>																																						
	6/1	소고기육전																																						
	6/10	달걀애호박들기름덮밥																																						
	6/24	단호박샐러드																																						
생일식단	생선가스/소스	콘샐러드																																						
<b>대체식이 필요한 메뉴</b>	<b>일자</b>	<b>메뉴명</b>																																						
	6/2	달걀토마토스크램블																																						
	6/5	카스테라																																						
	6/8	삶은달걀(삶은메추리알)																																						
	6/10	크로와상																																						
	6/12	모닝빵																																						
	6/16	샌드위치																																						
	6/19	치즈달걀찜																																						
		버터롤빵																																						
	6/23	달걀부추국																																						
	6/26	식빵																																						
6/27	달걀후라이																																							
생일식단	케이크																																							
우유류	<ul style="list-style-type: none"> <li>우유를 (칼슘강화)두유로 대체하여 제공</li> <li>칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레																																						
견과류	<ul style="list-style-type: none"> <li>알레르기 증상이 없는 다른 식품(건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하여 조리</li> <li>땅콩의 경우 매우 소량을 섭취해도 증상이 심각해지는 경우가 많음</li> <li>급식 부재료나 과자류 먹지 않도록 주의해야 함</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루																																						
대두(콩)	<ul style="list-style-type: none"> <li>중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분																																						
곡류(메밀)	<ul style="list-style-type: none"> <li>가공식품 원료를 꼼꼼히 확인</li> <li>메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차																																						
어류 및 갑각류	<ul style="list-style-type: none"> <li>비타민D를 함량이 높은 말린 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장</li> <li>갑각류, 연체류, 패류는 생선과 다른 식품 알레르기임</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 젓갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어																																						
육류	<ul style="list-style-type: none"> <li>철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가하도록 함</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기																																						
과채류	<ul style="list-style-type: none"> <li>가열처리를 한 것보다 생 과일과 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음</li> </ul>																																							
	<b>주의</b>	복숭아, 키위, 토마토																																						
	<b>대체</b>	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체																																						

# 식 단 알 림 사 항

## 원산지 표시 방법

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

<b>쌀</b>	밥, 죽, 누룽지 표기(식혜, 떡, 면은 제외)	<b>백김치</b>	배추(얼갈이, 봄동 포함) 00산, 고춧가루 00산으로 구분하여 표기
<b>육류 및 육가공품</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 육류: 소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 함께 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 영소고기(유산양 포함) 표기</li> <li>• 육가공품: 포장재의 식품표시사항에서 원재료명의 원산지를 확인한 후 “<b>식품명: 원재료명(원산지)</b>”로 표기 예) 완자전: 돼지고기(국내산) / 베이컨: 돼지고기(독일산)</li> </ul>	<b>수산물 및 수산물 가공품</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수산물: 광어(=넙치), 우럭(=조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 낙지, 갈치, 오징어, 명태(생태, 동태), 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세 표기</li> <li>• 수산물가공품: 포장재의 식품표시사항에서 원재료명의 원산지를 확인한 후 “<b>식품명: 원재료명(원산지)</b>”로 표기 예) 어묵: 동태(러시아산)</li> </ul>
<b>콩</b>	두부류, 콩국수, 콩비지 표기(가공두부, 유바는 제외)		

※ 축산물 위생관리법이나 가축 및 축산물 이력관리에 관한 법률에 따라 원산지 확인이 가능한 증빙서류(거래명세서, 영수증 등)를 매일일로부터 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.com](mailto:dongjak_9@naver.com)로 매월 말일까지 메일송부 부탁드립니다. 신청일 이전 식단(이미 제공된 식단)에 대한 식단감수는 불가함을 양해 부탁드립니다.

구 분	동일 식품군 메뉴 예시	
<b>밥</b>	찰쌀밥, 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, 목넘김 질식 사고를 주의해 주세요.	
<b>국</b>	채소국	(애)호박국, 감자얇은국, 미역국, 콩나물국, 배춧국, 버섯국, 열무된장국 등
	고깃국	소고기버섯국, 닭곰탕, 육개장, 황태채국, 오징어뽕국, 대구살얇은국, 어묵국 등
<b>단백질 찬</b>	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)
<b>나물(생채)</b>	오이, 무, 부추, 도라지, 상추, 배추, 양배추, 양상추, 치커리, 어린잎채소 등	
<b>나물(숙채)</b>	가지, 애호박, 무, 버섯류, 숙주, 아욱, 근대, 깻잎, 시금치, 콩나물, 고사리, 브로콜리 등	
<b>제철과일</b>	딸기, 한라봉, 자두, 참외, 복숭아, 수박, 포도, 사과, 배, 감, 귤, 메론, 바나나, 오렌지 등 ※ 한 주에 동일한 과일이 제공되지 않도록 해주세요.	
<b>떡</b>	무지개설기, 백설기, 호박설기, 시루떡, 아기약밥, 바람떡, 절편, 꿀떡, (방울)증편 등 ※ 경단, 인절미, 찰떡(X)	
<b>빵</b>	마들렌, 롤케이크, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 크로와상, 잼샌드위치, 모닝빵 등	
<b>우유</b>	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.	
<b>김치</b>	배추김치, 깍두기, 오이소박이, 겉절이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등 ※ 어린이의 발달정도를 고려하여 제공하시길 권장 드립니다. 만 1-2세의 경우 고춧가루가 제외된 맵지 않은 김치(백김치 등) 제공을 권장드리며, 먹기 좋은 크기로 썰어 제공해 주시길 바랍니다.	
<b>차</b>	보리차, 동글레차, 옥수수수염차, 오미자차, 매실차, 유자차 등	
<b>주스</b>	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.