

《 식단이용 안내사항 》

■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만 3~5세	• 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	■ 아동복지시설: 매월 6일~11일 ■ 어린이집·유치원: 매월 20일~26일 ※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가
	감수신청방법	■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송 ■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr
	감수가 필요하지 않은 경우	■ 같은 식품군·같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림) ※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군·같은 조리 방법 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·오후 간식) 사용 하는 경우
	감수가 필요한 경우	■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우
대체가능 식품	식자재 수급 사정에 따라 같은 식품군내에서 조리법 변경 없이 변동하여 사용하실 수 있습니다. (1달 10일 이내) (그 외, 임의로 식단을 변경 사용하실 경우 센터로고 사용이 불가능함)	
	밥	밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매 가능 한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.
	국	채소국 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
		고깃국 소고기국, 육개장, 닭개장, 북어채국, 황태채국, 어묵국, 오징어국 등
	주반찬	육류 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
		어류 삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부
	부반찬	오이, 애호박, 주키니, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등
	김치	얼갈이 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 ⑤뱅자어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁챙이(명게) ⑱방어 ⑲전복 ⑳부세
식육·어육 가공식품	동그랑땡, 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	김밥1,5,6,10,15 과일(배) 과일주스(사과주스)	달걀볶음밥1,5,6 과일(배) 과일주스(포도주스)	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(사과)
생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식	유제품(우유)2 or당일오후간식
502	464	452	396	392	412
12	15	12	11	9	10

※ 콩나물무침은 원 사정에 맞추어 같은 식품군의 다른 나물로 조리방법 변경 없이 대체하여 사용하실 수 있습니다. (예시: 시금치무침)

※ 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 해주시고, 외부에서 식사가 필요한 경우는 일반음식점 또는 식품제조·가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 또는 가정도시락 지참하여 제공할 수 있습니다. (외부음식 제공 동의서를 받아주시기 바랍니다.)

※ 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)]

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
표시	식육·어육가공품												
표	치킨너겟(생일식단)				햄		치킨까스				어묵		
시	닭고기:국내산				돼지고기:국내산 닭고기:국내산		닭고기:국내산				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) 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.												

날짜		1(월)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)								
오전간식	<9월 제철식품> ▶ 옥수수, 감자, 무, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 당근, 양송이버섯, 오이, 느타리버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 애호박, 포도, 사과, 블루베리, 복숭아, 고등어, 오징어, 삼치, 가자미	쇠고기근대죽5,6,16	사과	감자스프2,5,6,15,16	감굴	배나물&우유2								
점심		차조밥 버섯된장국5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 견취나물볶음5,6 배추김치9	달걀양파덮밥5,6,15 우동국물(면)5,6 어묵파프리카볶음5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 된장찌개5,6 쇠불고기5,6,16 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 황태국5,6 두부데리야끼조림5,6 상추무침5,6 깍두기9	돈육소보루비빔밥5,6,10 부추맑은국5,6 깍두기9								
오후간식		크림스파게티2,5,6,15,16	찐단호박 &우유2	미니핫도그1,2,5,6,10,15,16	크로와상1,2,5,6 &우유2									
열량(kcal)		626	668	612	668	488								
단백질(g)		30	25	23	25	19								
날짜		7(월)	8(화)	9(수)♥세계의맛♥	10(목) '생일잔치'	11(금)	12(토)							
오전간식		배	시금치죽5,6	토마토12	애호박죽5,6	포도	사과&우유2							
점심		백미밥 무채국5,6 훈제오리구이5,6 깻잎순나물5,6 배추김치9	수수밥 열무된장국5,6 돈육볶음5,6,10,12 애호박나물5,6 깍두기9	최고기비빔밥5,6,16 미소장국5,6 스크램블에그1,5,6 잡채5,6 배추김치9 포도주스	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 깍두기9	백미밥 시금치된장국5,6 고구마달걀비5,6,15 하얀무생채5,6 배추김치9	들깨칼국수5,6 배추김치9							
오후간식		프렌치토스트1,2,5,6 &우유2	밥새우주먹밥5,6,9	찐감자 &우유2	생일케이크1,2,5,6 &우유2	치즈떡1,2,5,6 &우유2								
열량(kcal)		713	621	664	606	683	551							
단백질(g)		30	23	28	25	27	17							
날짜		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금) '견학식단'	19(토)							
오전간식		바나나	아욱죽5,6	사과	양송이버섯스프2,5,6,15,16	복숭아11	배&우유2							
점심		백미밥 열갈이국5,6 다진쇠고기두부조림5,6,16 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9	기장밥 안매운달걀장5,6,15 감자채볶음5,6,10,15,16 청경채나물5,6 깍두기9	목살채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 배추김치9 요구르트2	수수밥 어묵국5,6 삼색달걀찜1,5,6 오이새콤무침5,6 깍두기9	김밥1,5,6,10,15 배 사과주스	안매운김치볶음밥5,6,9 배추김치9							
오후간식		카스테라1,2,5,6 &우유2	잔치쌀국수5,6	찐고구마 &우유2	배추전1,5,6&초간장5,6	후리가케주먹밥5,6 &우유2								
열량(kcal)		689	605	727	605	636	377							
단백질(g)		25	30	19	21	25	10							
날짜		21(월)	22(화)	23(수)-국없는날-	24(목)-추석연휴-	25(금)-추석-	26(토)-추석연휴-							
오전간식		배	삼색채소죽5,6	오렌지	<9월 행사> *9월2일 - 양주시 급식관리지원센터 방문교육 (새봄,해솔반) *9월7일 - 유아숲체험 (해솔반) *9월10일 - 생일잔치 (전체원아) *9월16일 - 방문체험 : 농부체험 팜스테이 (전체원아) *9월18일 - 견학 : 맹골마을 (전체원아) *9월22일 - 요리활동 : 유과만들기 (전체원아) *9월21일~23일 - 추석행사 (전체원아) *9월28일 - 양주YMCA지원 : 쓰레기 줄이고! 자원순환 키우고! 교육 및 체험 (새봄,해솔반) *9월29일 - 양주목야중합지원센터 : 별론공연 (새싹반) *9월30일 - 소방대피									
점심		백미밥 물만둣국5,6,10 안매운달걀볶음5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,6 치즈달걀말이1,2,5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	돈육카레라이스2,5,6,10,12,15,16 고로케1,2,5,6 과일(사과,바나나)샐러드1,2,5,6 배추김치9 식혜										
오후간식		핫케이크1,2,5,6 &우유2	고구마맛탕5,6	'추석맞이'한과5,6 &우유2										
열량(kcal)		672	613	745										
단백질(g)		27	24	21										
날짜		28(월)	29(화)	30(수)	※ 과일류·빵류·유제품은 시설에서 제공하는 구체적인 메뉴명으로 수정하신 후 사용해주세요. 예: 과일(사과), 빵류(산파랑), 유제품(요구르트) ※ 추가메뉴(메뉴 대체메뉴(α메뉴) 희망하지않는 시설은 식단에서 삭제하여 사용하지 않습니다. ※ 금요일 오후간식이 제공되는 날에는 음료를 추가 제공 권장드립니다. 예: 매실차, 보리차, 우유 ※ 매주 수요일 제공되는 유제품 및 고체주스는 어린이기호식품품질인증을 받은 제품으로 제공해 주시기 바랍니다. ※ 12-35개월 유아는 매표하고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 기급적 감질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의하여 주시기 바랍니다.									
오전간식		바나나	무배죽	배										
점심		백미밥 애호박맑은국5,6 쇠고기느타리볶음5,6,16 김자반5,6 배추김치9	흑미밥 배추된장국5,6 가자미구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 크림스프2,5,6,15,16 치킨까스1,2,5,6,15 양상추콘샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9 요구르트2										
오후간식		머핀1,2,5,6 &우유2	삶은달걀1&보리차	단호박찜 &우유2										
열량(kcal)		692	608	715										
단백질(g)		22	27	19										
원산지	쌀, 잡쌀, 흑미, 현미			콩		수산물								
산지	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	영태·동태	오징어	고등어	
지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
표	치킨너겟(생일식단)			햄		치킨까스		치킨까스		어묵				
시	닭고기:국내산			돼지고기:국내산 닭고기:국내산		닭고기:국내산				연육일경우제외				
알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳ 잣													
유발식품	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 가래, 짜장, 아이리스 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.													