

식단표 참고사항

● 영양소섭취기준

	만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal	1,400kcal
1일 단백질 영양섭취기준	20g	25g

(자료: 보건복지부, 2025 한국인 영양소 섭취기준)

● 식단감수 안내

- ▶ 원내 사정에 의하여 식단을 변경하는 경우 홈페이지에 게시되어 있는 식단감수요청서를 작성하여 감수를 받으신 후 이용해 주시기 바랍니다. 식단감수 요청은 센터 식단의 50% 범위에서 가능하며 급식이 제공된 이후에는 불가함을 알려드립니다(식단감수는 3-4일 소요).

● 안내사항

★ 9월 식단감수 마감 일시는 8월 26일(수) 18:00 입니다.

★ 식단의 괄호()는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게 선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.

★ 쌀(밥, 죽, 누룽지), 육류(쇠고기(종류포함), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기) 및 식육 가공품, 수산물(광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 멍게, 방어, 부세) 및 수산물 가공품, 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)은 원산지를 꼭 표기해야 합니다.

★ 식단의 메뉴 중 선택적으로 완제품을 사용하실 경우, 원산지 표시에서 식육·수산물 가공품, 가공품 표기란에 기재해 주시기 바랍니다.

★ 수급 상황에 따른 원산지 변경 시 '식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내하도록 하겠습니다.' 멘트와 함께 학부모에게 안내 및 공지해 주시기 바랍니다.

★ 식품 구매 시 어린이 기호식품은 식품의약품안전처장이 고시한 품질인증기준에 따른 '어린이 기호식품 품질인증 마크'가 있는 제품을 선택하고, '나트륨·당류 저감 식품'*을 활용할 것을 권장합니다.

*나트륨·당류 저감 표시기준에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품

▶ **생일식단** : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단(원의 상황에 따라 일자를 선택하여 사용 가능)

▶ **나들이식단** : 식중독에 주의하여 2시간 이내로 섭취해 주시기 바랍니다.

▶ **알레르기 유발식품** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

→ 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

→ 알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해 주시기 바랍니다.

→ 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.

▶ **이 달의 절기** : 9월 7일과 23일은 절기 중 하나인 백로와 추분으로 대표음식은 가지, 강낭콩, 밤, 옥수수, 포도, 호박 등이 있습니다.

▶ 영·유아는 성인에 비해 장의 발달이 미숙하여 소화능력이 부족하므로 밥류에 잡곡은 소량만 넣어 주시고 너무 많은 혼합곡(잡곡 3종류 이상) 사용은 지양해 주시기 바랍니다.

▶ 식자재 수급 사정으로 식단계획과 다르게 제공하는 경우 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하여 제공해 주시기 바랍니다 (1개월 중 50%내에서 가능).

▶ 모든 메뉴의 표준레시피는 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 확인 가능합니다.

☆식단에 대해 궁금한 사항이 있는 기관은 전화문의 해주시면 자세히 답변드리겠습니다.☆

영양팀 031) 463-1224~5, 031) 5183-2198~2200



 안암시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

	월	화	수	목	금
		1	2 Clean Day	3	4
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	채소죽	잘게자른씨없는포도	잘게자른멜론/우유②
점심		차조밥 두부국⑤ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물 잘게자른깍두기⑨	달걀잔멸치볶음밥①⑤ 애호박맑은국⑨ 백김치 잘게자른오렌지	기장밥 닭곰탕⑬ 두부엿장조림⑤④ 감자채볶음⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤④⑩ 청포묵채소무침①⑤⑥ 백김치
오후간식		찐단호박/동굴레차	소보로빵①②④⑥ /우유②	치즈꼬마주먹밥①②⑤	구운계란
영양단백질		367/16	537/20	415/15	417/20
	7 백로	8	9 Clean Day	10	11
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른씨없는포도	브로콜리죽	당근스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른키위
점심	수수밥 청경채국⑤⑥ 쇠고기깨끗볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 인매운순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 취나물들기름무침⑤④ 백김치	두부카레라이스⑤④ 배춧국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른배	쌀밥 참치미역국⑤④ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물당근무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	참쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육사태찜⑤④⑩ 부추사과무침⑤⑥ 백김치
오후간식	스틱빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	애호박비빔국수⑤④	케익①②④⑥/우유②	에그샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②
영양단백질	574/17	441/16	555/18	410/18	442/18
	14	15	16 Clean Day	17	18
오전간식	누룽지죽	미숫가루&우유②⑤	오이당근죽	잘게자른사과/우유②	잘게자른복숭아
점심	기장밥 감자된장국⑤⑥ 인매운순살닭갈비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤④ 백김치	쌀밥 황태맑은국①⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 애호박무침⑤ 백김치	차조밥 무채된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑦ 오이나물⑤⑥ 백김치	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 모듬버섯탕⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른멜론	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기케첩볶음⑤④⑫⑬ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	꼬마김치/주먹밥/우유수차	토마토스파게티⑤⑥⑫⑬	치즈부추전①②⑤⑥ /보리차	케익①②④⑥/우유②
영양단백질	529/22	520/20	390/15	491/19	504/21
	21	22	23 Clean Day/ 추분	24 추석연휴	25 추석
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑫	잘게자른배/치즈②	차조애호박죽		
점심	해물가지덮밥⑤⑥⑨⑫⑬ 아욱맑은국⑤⑥⑨ 백김치 잘게자른씨없는포도	쌀밥 열무된장국⑤④ 수육⑤④⑩ 상추겉절이⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤④⑬ 당근스크램블에그①⑤ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨		
오후간식	약과①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	케익①②④⑥/우유②		
영양단백질	471/19	372/16	430/14		
	28	29	30 Clean Day		
오전간식	누룽지죽	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	두부미역죽⑤		
점심	찹쌀밥 달걀양파국① 돈육주물럭⑤④⑩ 브로콜리나물⑤ 백김치	쌀밥 닭살썩갓국⑬ 잘게자른오징어콩나물찜⑤④ ⑰ 팽이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨ 애호박전①⑤④ /동굴레차	쇠고기무밥&저염양념장⑤④ ⑰ 우거지국⑤④ 백김치 잘게자른배		
오후간식	치즈롤빵①②⑥/우유②		찐고구마②/우유②		
영양단백질	540/22	337/17	521/16		

[illegible]