

| | |
|----------|------------|
| 발행일 | 26. 5. 15. |
| 영양사 | 이혜정, 윤수정 |
| 시립문산어린이집 | |

2026년 6월 식단

식단 유형 : 1~2세, 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

| 1주 | 1일(월) | 631kcal 29g | 2일(화) | 559kcal 27g | 3일(수) | 지방선거 | 4일(목) | 678kcal 18g | 5일(금) | 648kcal 25g | 6일(토) | 현충일 |
|----|--|-------------|--|-------------|---|-------------|--|-------------|---|-------------|---|-------------|
| | | 452kcal 21g | | 406kcal 19g | | | | 489kcal 13g | | 483kcal 19g | | |
| 오전 | 토마토② | | 오이스틱/마시는요구르트② | | <div style="text-align: center;">  <p>제9회 전국동시지방선거</p> <p>투표함</p> </div> | | 김가루잡쌀죽 | | 멜론(경기도과일) | | <div style="text-align: center;">  <p>현충일</p> </div> | |
| 점심 | 쌀밥/깍두기⑨ 소고기콩나물국⑥⑥⑬ ★고등어캐리구이⑥⑥⑦ 근대무침⑥⑥ | | 흑미밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑥⑥ 돼지고기장조림⑥⑥⑩ (애호박볶음⑥⑥) | | | | 수수밥/배추김치⑨ 차돌된장찌개⑥⑥⑬ 토마토달걀볶음①⑥⑬ 건파래저반 | | 쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑥⑥ 제육볶음⑥⑥⑩ (양배추찜*두부쌈장⑥⑥⑬) | | | |
| 오후 | 핫도그①②⑥⑩⑬ /우유② | | 잔치국수①⑥⑥ | | | | 고구마맛탕⑤/과채주스 | | 소보로빵①②④⑥/우유② | | | |
| 2주 | 8일(월) | 633kcal 29g | 9일(화) | 610kcal 23g | 10일(수) | 527kcal 21g | 11일(목) | 559kcal 24g | 12일(금) | 631kcal 19g | 13일(토) | 272kcal 9g |
| | | 472kcal 21g | | 481kcal 17g | | 398kcal 16g | | 391kcal 17g | | 442kcal 14g | | 191kcal 6g |
| 오전 | 키위 | | 미숫가루⑥/우유② | | 방울토마토(경기도과일) | | 두부채소죽⑤ | | 사과 | | 바나나 | |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨ 소고기물국⑥⑥⑬ (달걀채소볶음⑥⑥⑬) 감자조림⑥⑥ | | 흑미밥/배추김치⑨ 청국장국⑥⑥ 소불고기⑥⑥⑬ (오이무침⑥⑥) | | <div style="text-align: center;">  <p>그린데이</p> <p>얼무채소비빔밥*스크램블 ①②⑥⑥ 미소된장국⑥⑥ 두부양념조림⑥⑥ 배추김치⑨</p> </div> | | 차조밥/깍두기⑨ 배추맑은국⑥⑥ 달걀삼계무침①⑥⑬ 미역줄기볶음⑥⑥ | | 쌀밥/채소피클 크림수프②⑥ ▶비베류볶음②⑥⑥⑩⑬ 청경채나물⑥⑥ | | 만둣국⑥⑥⑩ 탕평채⑥⑥ 추가밥/배추김치⑨ | |
| 오후 | 모닝빵*딸기잼①②⑥/우유② | | 애호박채전①⑥⑥ | | 해시브라운⑥/우유② | | 구운달걀①/옥수수차 | | 유부초밥⑥⑥/보리차 | | | |
| 3주 | 15일(월) | 597kcal 29g | 16일(화) | 571kcal 26g | 17일(수) | 530kcal 19g | 18일(목) | 694kcal 22g | 19일(금) | 649kcal 20g | 20일(토) | 429kcal 18g |
| | | 435kcal 20g | | 413kcal 19g | | 401kcal 15g | | 486kcal 15g | | 454kcal 14g | | 330kcal 14g |
| 오전 | 멜론 | | 당근스타크/치즈② | | 수박(경기도과일) | | 닭죽⑥ | | 참외(경기도과일) | | 우유② | |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨ (콩나물국⑥⑥) 소고기장조림⑥⑥⑬ 브로콜리참깨무침①⑥ | | 흑미밥/보쌈김치⑨ 두부된장국⑥⑥ 돼지고기수육⑥⑥⑩ 도토리묵채소무침⑥⑥ | | 쌀밥/깍두기⑨ 달걀국⑥⑥⑬ 부추전①⑥⑥ 잔멸치볶음⑥⑥ | | 차조밥/배추김치⑨ (애호박맑은국⑥⑥) 훈제오리구이 당근라페 | | 짜장라이스⑥⑥⑬ 달걀파국①⑥⑥ 군만두⑥⑥⑩ 배추김치⑨ | | 채소볶음밥⑥⑥ 닭가슴살샐러드①⑥⑬ 배추김치⑨ 사과 | |
| 오후 | 밤식빵①②⑥/우유② | | ★토마토스파게티⑥⑥⑩⑬ | | 버터감자구이②/우유② | | 통밀쿠키①②⑥ | | 어묵김밥⑥⑥ | | | |
| 4주 | 22일(월) | 497kcal 20g | 23일(화) | 535kcal 16g | 24일(수) | 562kcal 16g | 25일(목) | 643kcal 24g | 26일(금) | 626kcal 22g | 27일(토) | 301kcal 13g |
| | | 363kcal 14g | | 404kcal 13g | | 394kcal 11g | | 493kcal 18g | | 468kcal 17g | | 211kcal 9g |
| 오전 | 참외 | | 파파리카스타크/우유② | | 수박(경기도과일) | | 달걀채소죽① | | 수박 | | 멜론 | |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨ (버섯된장국⑥⑥) ▶열무돼지고기볶음⑥⑥⑩ 연근조림⑥⑥ | | 쌀밥/깍두기⑨ (순두부백탕⑥⑥) 한식잡채⑥⑥ 구이김 | | 소고기콩나물밥*양념장⑥⑥⑬ 아욱국⑥⑥ 달걀찜①⑥ 채소튀김⑥⑥ 배추김치⑨ | | 쌀밥/배추김치⑨ 고기백절볶음⑥⑥⑩⑬ 두부구이*양념장⑥⑥ 가지볶음⑥⑥ | | 쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑥⑥ 간장찜닭⑥⑥⑬ 시금치무침⑥⑥ | | 제육달걀⑥⑥⑩⑬ 미소된장국⑥⑥ 배추김치⑨ | |
| 오후 | 찐감자/마시는요구르트② | | 후리가게주먹밥⑥⑥/등글레차 | | 볶음우동⑥⑥⑬ | | 그라놀라⑥/그릭요거트② | | 치즈빵①②⑥/우유② | | | |
| 5주 | 29일(월) | 689kcal 27g | 30일(화) | 614kcal 27g | <div style="text-align: center;"> <p>[식품일례기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자*</p> <p>* '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물물 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.</p> <p>진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다.</p> <p>식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.</p> <p>* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.</p> </div> | | | | | | | |
| 오전 | 바나나 | | 시리얼⑥/떠먹는요구르트② | | | | | | | | | |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨ 유부된장국⑥⑥ ★돈까스*소스①⑥⑥⑩⑬ 콜슬로①⑥ | | 쌀밥/배추김치⑨ 두부맑은국⑥⑥ (돼지목살구이⑥⑥) 오이무침⑥⑥ | | | | | | | | | |
| 오후 | 프렌치토스트①②⑥/우유② | | 냉면달걀국수③⑥⑥ | | | | | | | | | |

※ 6월 식단은 관내 원장님 다섯 분과 학부모님 두 분으로 구성된 식단감수위원회 회의를 통해 검토과정을 거쳤습니다.

| | | | | | | | | | | | |
|--------|--|---|------|-----------|-----|----------|-----|------|-----|-------------|---------------|
| 원산지 표시 | <p>[★ 표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.</p> <p>*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.</p> <p>쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(알태, 복어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁성이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)</p> | | | | | | | | | | |
| | 쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | | 불고기용 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부) |
| | 국내산 | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | * 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성 | | | | | | | | | |
| ★ 고등어 | ★ 오징어 | 16일(화) ★ 토마토스파게티/ 베이컨 | | 돼지고기: 국내산 | | | | | | | |
| 노르웨이산 | 국내산 | 29일(월) ★ 돈까스 | | 돼지고기: 국내산 | | | | | | | |

| | |
|--|------------|
| 발행일 | 26. 5. 15. |
| 영양사 | 유수린, 윤수정 |
| 시립온산어린이집 식단 유형 : 3~5세 석식 | |

2026년 6월 식단

| 1주 | 1일(월) 314kcal 10g | 2일(화) 399kcal 12g | 3일(수) 지방선거 | 4일(목) 357kcal 18g | 5일(금) 397kcal 14g |
|----|---|--|--|---|---|
| 저녁 | 쌀밥/깍두기⑨ 들깨버섯국⑤⑥ 마파두부조림⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ | 소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 무채된장국⑤⑥ ★치킨샐러드①②③④⑤⑥ 배추김치⑨ | 제9회 전국동시지방선거 투표함 | 수수밥/배추김치⑨ 두부맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ | 쌀밥/깍두기⑨ 청국장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑬ 구이김 |
| 간식 | | | | | |
| 2주 | 8일(월) 408kcal 13g | 9일(화) 392kcal 18g | 10일(수) 394kcal 20g | 11일(목) 395kcal 15g | 12일(금) 347kcal 15g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨ (달걀국①③⑥) ★소시지계첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 무나물⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨ (애호박맑은국⑤⑥) 닭살테리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 감자채볶음⑤ | 쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨ | 두부소보로비빔밥⑤⑥ 마시는요구르트② ★떡갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨ | 쌀밥/배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ (닭살구이⑤⑥) 상추무침⑤⑥ |
| 간식 | | | | | |
| 3주 | 15일(월) 342kcal 11g | 16일(화) 355kcal 16g | 17일(수) 316kcal 14g | 18일(목) 357kcal 14g | 19일(금) 342kcal 17g |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ (두부간장조림⑤⑥) 버섯볶음⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨ 들깨묵국⑤⑥ (새우살채소볶음⑤⑥⑩) 브로콜리숙회*참깨소스①⑤ | 돼지불고기덮밥⑤⑩⑬ 미소된장국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ | 쌀밥/깍두기⑨ 유부맑은국⑤⑥ 닭살참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드 | 쌀밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ |
| 간식 | | | | | |
| 4주 | 22일(월) 366kcal 13g | 23일(화) 426kcal 16g | 24일(수) 380kcal 12g | 25일(목) 362kcal 18g | 26일(금) 301kcal 10g |
| 저녁 | 수수밥/배추김치⑨ 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리채소찜*소스①⑤ 참외무침⑤⑥ | 카레라이스⑤⑥⑩ ★치킨너겟①②③④⑤⑥⑩ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 쌀밥/배추김치⑨ 소고기당면국⑤⑥⑬ 새송이버섯전①⑤⑥ 연근참깨무침①⑤ | 쌀밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 김자반 |
| 간식 | | | | | |
| 5주 | 29일(월) 412kcal 16g | 30일(화) 361kcal 13g | <p>[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. [식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물물 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다. 진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다. * 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.</p> | | |
| 저녁 | 크림스파게티②⑥ 닭살토마토소스조림⑤⑥⑩⑫ 채소피클 마시는요구르트② | 쌀밥/배추김치⑨ 버섯된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ (양배추나물⑤⑥) | | | |
| 간식 | | | | | |

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

| | |
|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 |
| 점심 | 점심 |
| 오후간식 | 오후간식 |
| - | 추가간식 |
| - | - |

② 석식 제공 기관

| | | |
|------|------|------|
| 오전간식 | 오전간식 | 오전간식 |
| 점심 | 점심 | 점심 |
| 오후간식 | 오후간식 | 오후간식 |
| - | 추가간식 | 석식 |
| 석식 | 석식 | 추가간식 |

원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피블라(우락), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 멧돼(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

| 쌀, 흑미, 찰쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 국거리용 쇠고기 | | 불고기용 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제오리) | 콩 (두부, 순·연두부) |
|--------------------------|------|------|----------|-----|----------|-----|------|-----|----------------|---------------|
| | 배추 | 고춧가루 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

* 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

| | | | |
|--------------------|---------------------|---------------|-----------|
| 2일(화) ★치킨샐러드/ 치킨텐더 | 닭고기: 국내산 | 11일(목) ★떡갈비조림 | 돼지고기: 국내산 |
| 8일(월) ★소시지계첩볶음 | 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산 | 23일(화) ★치킨너겟 | 닭고기: 국내산 |


식단 안내사항

▶ 식단표의 일자 옆에는 하루제공 메뉴에 대한 열량과 단백질을 기재하였습니다.

| 연령별 1일 영양소 섭취기준 | 에너지(kcal) *필요추정량 | 단백질(g) *권장섭취량 |
|-----------------|---------------------|------------------|
| 1 ~ 2세 | 900kcal | 20g |
| 3 ~ 5세 | 1,400kcal | 25g |

센터의 식단은 '2025년 한국인 영양소섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

■ 월간 식단 소개

- ▶ 식단 작성 시에는 '어린이집 평가매뉴얼', '보육사업안내', '유치원 급식 기본방향', '유치원 급간식 운영관리 지침서'에 제시된 사항이 반영됩니다.
- ▶ 오전-오후 간식 중 주 2~3회 이상은 신선한 과일 및 채소로 제공합니다. (비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 최대한 영양소가 파괴되지 않도록 함)
- ▶ 우유 및 유제품(우유, 치즈, 요구르트 등)은 주 2~3회 이상으로 제공합니다. (한국인 영양소 섭취기준에 따라 유아 및 청소년기에는 1일 2컵 이상의 우유 섭취를 권장함)
- ▶ 간식은 고열량-저영양 식품, 단순당이 많이 포함된 식품이 제공되지 않도록 구성됩니다. (가공식품의 상품명을 식단표에 기재하지 않음)
- ▶ 석식식단은 어린이 급식소의 현장상황을 반영하여 가급적 점심식단에 구성된 식재료를 활용하되 조리방법을 달리하여 제공합니다.
- ▶  육류의 생산과 소비는 많은 탄소를 배출시킵니다. 친환경적이고, 지속 가능한 식습관 실천을 위해 **월 1회 채식식단**을 제공합니다. (달걀과 유제품 제공)

■ 생일/견학 식단

*생일 및 견학을 위한 대체식단으로 시설의 상황에 맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.

| 구분 | 712kcal 24g | 636kcal 21g | 604kcal 23g |
|------|---|--|--|
| 오전간식 | 제철과일(사과) | 제철과일(바나나) | 제철과일(토마토②) |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑩ 미역국⑥⑥ ★햄박스테이크 ①⑤⑥⑩②⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧ | 쌀밥/배추김치⑩ 들깨미역국⑥⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑥⑥ | 쌀밥/배추김치⑩ 소고기미역국⑤⑥⑬ ★동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥ |
| 오후간식 | 케이크①②⑥/우유② | 케이크①②⑥/우유② | 케이크①②⑥/우유② |

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

| | | |
|----------|----------|------------|
| 일반형(1-2) | 석식(1-2) | 오전간식족(1-2) |
| 일반형(3-5) | 석식(3-5) | 오전간식족(3-5) |
| 이유식(초중후) | 가정형(0-2) | 지역아동센터 |
| | | 유치원 |

* 영양소 섭취기준을 고려한 식단으로 연령에 맞는 식단을 선택하시기 바랍니다.

| 구분 | 587kcal 18g | 616kcal 16g | 628kcal 22g |
|------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 오전간식 | 제철과일(사과) | 제철과일(바나나) | 제철과일(토마토②) |
| 점심 | 달걀파프리카볶음밥①②⑤⑥⑩⑫ ★치킨샐러드①②⑤⑥⑬ 각두기⑩ | 우유초밥⑤⑥ 푸실라샐러드⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬ 과채주스 | ★꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬ 어묵탕⑤⑥ 오이저무침⑤⑥ 바나나 |
| 오후간식 | 빵(머핀)①②⑥/우유② | 빵(잼샌드위치①②⑥) /마시는요구르트② | 빵(소보로빵)①②④⑥/우유② |

- ▶ 하루 전체 식단(오전간식, 점심, 오후간식)에 적용되며, 일부 메뉴만 사용하는 것은 불가합니다.
- ▶ 동일한 식품군으로 대체 가능하며, 이 외의 메뉴변경을 원할 시 식단감수를 신청하시기 바랍니다.
- ▶ **[★포시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

■ 식단감수 안내

- ▶ 어린이 급식소 사정, 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군, 같은 조리법 내 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.
- ▶ 기존 식단에서 추가배식을 하는 경우 식단감수없이 제공 가능합니다. (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제공은 지양함)

[식단감수요청이 필요한 경우]

- 식재료의 수급상황에 따라 변경이 필요할 때 (예/ 가축전염병 발생, 폭염으로 인한 수급불가 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경할 때 (예/ 브로콜리무침 → 채소스크램블)
- 기관의 일정 또는 시설의 특성에 맞게 메뉴를 변경할 때 (예/ 부모참여수업, 생일잔치, 체험활동 등)

※식단감수에 대한 자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '식단감수 안내문'에서 확인하시기 바랍니다.

<https://blog.naver.com/gmcenter99/223073409001>

※감수요청 기간 : 15일 식단 게시 이후 25일 오후 6시까지

■ (26년도 개정)대체식품 안내표(요약)

▶ 식단감수 없이 변경하는 경우 아래표를 참고하여 변경합니다.

| 구분 | | 변경 가능한 대체식품 | |
|----|--------|--|--|
| 식사 | 밥 | *모든 종류의 잡곡류 (잡곡 비율 5% 미만) | |
| | 김치 | *모든 종류의 김치류 | |
| | 국 | 채소국(단백질X) | 다시마국, 감자국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등 |
| | | 고기국(단백질O) | 소고기국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등 |
| | 조리 반찬 | 조리법 | - |
| | | 조림/찜 | 장조림, 수육(보쌈), 고등어조림, 달걀찜, 두부조림 등 |
| | | 구이/볶음/부침 | 불고기, 제육볶음, 오리고기볶음, 닭볶음탕, 두부구이, 고등어구이, 달걀말이 등 |
| | | 튀김 | 탕수육, 닭강정, 두부크로케, 만두탕수 등 |
| | | 생채, 속채 | 오이무침, 상추겉절이, 무생채, 콩나물무침, 배추나물, 애호박나물 등 |
| | 비조리완제품 | | 김구이, 다시마튀각, 피래저반 등 |
| 빵 | 떡 | *백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 쫄면 등 | |
| | 조리 | *옛날토스트, 핫케이크, 샐러드몽빵, 잼샌드위치 등 | |
| | 비조리 | *크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등 | |
| | 과일, 채소 | *딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 토마토 등 *오이스티, 파프리카스티, 콜라비스티 등 | |
| 간식 | 우유·유제품 | *두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 미숫가루*우유 등 | |
| | 차류 | *보리차, 등글레차, 옥수수차 등 | |
| | 음료류 | *오미자차, 매실차, 유자차, 식혜, 과채주스 등(당이 함유된 음료) | |

※자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '대체식품 안내표'에서 확인하시기 바랍니다.

▶ **식단에 대한 문의사항은 센터로 전화주시면 자세히 답변드리겠습니다. (영양위생팀 ☎02-2689-9979/ 내선2)**

▶ 식품알레르기 보유원아가 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

| 알레르기 유발식품 | 대체식품 설명 |
|------------|--|
| ①달걀 | *과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 *원산생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 |
| ②우유 | *두유, 멸치, 두부로 대체 |
| ③메밀 | *감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공 |
| ④땅콩 ④호두 ⑨잣 | *소량으로 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 *해당견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견과도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 제공 |
| ⑤콩(대두) | *콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) |
| ⑥밀 | *쌀가루, 녹말가루, 귀리가루로 대체 |
| ⑦고등어 | *다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체/ 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀로 대체 |
| ⑧계 ⑨새우 | *생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체 |
| ⑩오징어 ⑩개류 | *생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체 |
| ⑩돼지고기 | *고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 |
| ⑬달고기 ⑬쇠고기 | *생선류, 달걀, 두부로 대체, 철분보충으로 해조류 추가 권장 |
| ⑪복숭아, ⑫토마토 | *다른 종류의 과일-채소로 대체 |
| ⑬야생산류 | *자연식으로 대체하거나 가공식품 사용 시 야생산염 표시 확인 필요 |

조리 및 배식 유의사항

*자료 이용 시에는 '광명시어린이·사회복지급식관리지원센터' 출처를 밝혀주시기 바랍니다.

■ 영유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

| 음식명 | 조리법 | 1-2세 배식 | 3-5세 배식 |
|------|--|--|---|
| 밥류 | 잡곡밥 | <ul style="list-style-type: none"> • 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 • 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 주 2~3회로 제공횟수를 제한하여 소화력 고려 | • 횡수 제한 없음 |
| | 볶음밥 . 덮밥 | • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식 | |
| 국류 | 국 | • 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국고릇 권장) | |
| 추찬류 | 불고기용 (돼지고기) | • 돼지고기(수육, 돈가스용) 저작이 어렵고 소고기도 길쭉한 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 | • 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공 |
| | 달걀 | • 반드시 순살 달걀고기 제공(뼈 유의) | |
| | 생선 | • 가급적 순살 생선 사용 | • 배식 전 생선살만 발라서 제공 |
| | 해물 | <ul style="list-style-type: none"> • 오징어, 낙지, 주꾸미, 조개살 정도로만 활용하여 조리 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기게 않도록 조절 | <ul style="list-style-type: none"> • 반드시 잘게 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 |
| 난류 | • 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 | <ul style="list-style-type: none"> • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 | |
| 부찬류 | 샐러드 . 쌈채소 | <ul style="list-style-type: none"> • 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 전에 버무려서 사용 | <ul style="list-style-type: none"> • 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) • 직접 손으로 씹을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의 |
| | 나물무침 | • 짜지 않도록 간에 유의 | • 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공 |
| 김치류 | 배추김치 | • 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1-2세는 백김치 고려) | <ul style="list-style-type: none"> • 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 • 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 |
| | 깍두기 | | • 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 |
| 면류 | 국수·잡채 | • 면을 충분히 익혀서 조리 | <ul style="list-style-type: none"> • 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 • 포크로 면이 잘 떠지도록 지도·배려 |
| 떡류 | 떡 | • 먹기 좋은 밀랑밀랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의) | <ul style="list-style-type: none"> • 떡이 매뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분) • 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의사항 안내 |
| 전류 | 전 | • 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리 | <ul style="list-style-type: none"> • 3x3cm 정도의 크기로 제공 • 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공 |
| 기타 | 견과류·콩류·옥수수 | • 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리 | <ul style="list-style-type: none"> • 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 찌서 으개 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 제공하며 원형 그대로 제공하지 않음 • 알레르기 원인이 확인 후 제공 • 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| | 표면이 미끄러운 음식 | <ul style="list-style-type: none"> • 메추리알은 꼭 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리 | • 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 |
| | 찐 음식 | • 충분히 익혀서 조리 | <ul style="list-style-type: none"> • 찐감자, 찐고구마, 삶은달걀 등은 딱딱해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 • 2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐) |
| 물·음료 | <ul style="list-style-type: none"> • 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공 • 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙준수 | <ul style="list-style-type: none"> • 급하게 마시지 않도록 주의 • 컵에 아물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 • 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인 | |

■ 영유아기 1인 적정배식량

| 적정 배식량 | 밥 | 국 | 주찬 *가정용 숟가락 기준 | 부찬 *가정용 숟가락 기준 | 김치 *가정용 숟가락 기준 |
|--------|---|---|--|---|---|
| 1-2세 |  |  |  3 숟가락(30~35g) |  |  |
| | 1 주걱(80g) | 1 + 1/3 국자(90g) |  3 숟가락(30g) | 2 숟가락(25g) | 가득 1 숟가락(14g) |
| 3-5세 |  |  |  가득 3 숟가락(40~50g) |  |  |
| | 1 + 1/2 주걱(120g) | 2 국자(140g) |  4 숟가락(40g) | 4 숟가락(40g) | 2 숟가락(20g) |

▶ (통합형 식단 사용권련) 연령 구분이 없는 통합형 식단의 게시를 지양합니다.

- * 1-2세와 3-5세는 발달상태와 영양소 섭취기준이 다르므로, 각각 구분하여 부모 또는 보호자에게 연령별 식단표를 확인할 수 있도록 게시해야 합니다.
- * 1-2세와 3-5세 모두 재원하는 경우 괄호(대체메뉴)의 메뉴를 추가 구성하거나 위 유의사항을 확인하여 1-2세의 소화와 저작에 용이하게 조리해주시기 바랍니다.
- * 영유아기는 같은 연령이라도 월령별 발달이 개인마다 크게 차이므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.