

날 짜	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		1(수)	2(목)	3(금)			
오전간식			양배추죽	당근숙주죽	녹두죽			
점 심	- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. “국 없는 날”: 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국 물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 ‘국 없는 날’을 운영합니다. ※ 21일(화) 추가 쌀튀밥강정은 희망하는 경우에 만 제공 ※		잡곡밥 숙주맑은국 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 김치⑨	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨ 순두부맑은팥국⑤ 모듬과일컵 치즈② 김치⑨			
오후간식			제철과일,우유②	제철과일,우유②	찐감자,차			
열량/단백질			433 kcal / 16 g	403 kcal / 16 g	415 kcal / 15 g			
날 짜	6(월)		7(화)	8(수)	9(목)			
오전간식	현미씨리얼,우유②		오곡무죽	쇠고기아육죽⑬	호박죽⑤⑥			
점 심	백미밥 콩나물국⑤ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 김치⑨		잡곡밥 아육된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑬ 미역초무침 김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 온두부*저염양념장⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 버섯볶음⑤ 김치⑨			
오후간식	크림소스푸실리파스타②⑥		제철과일,치즈②	제철과일,우유②	제철과일,두유⑤			
열량/단백질	458 kcal / 16 g		398 kcal / 15 g	414 kcal / 15 g	410 kcal / 15 g			
날 짜	13(월)		14(화)	15(수) 초복	16(목)			
오전간식	참치채소죽		당근스프②⑥	청경채죽⑤⑥	파프리카죽			
점 심	잡곡밥 유부맑은국⑤ 생선양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지쭈파나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 두부만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 김치⑨			
오후간식	찐단호박,제철과일		김가루잔멸치주먹밥,차 ⑤⑥	제철과일,우유②	제철과일,우유②			
열량/단백질	420 kcal / 18 g		423 kcal / 14 g	412 kcal / 15 g	402 kcal / 14 g			
날 짜	20(월)		21(화)	22(수)	23(목)			
오전간식	흰살생선죽		미역죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	감자호박죽⑤⑥			
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 오리고기두루치기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 김치⑨		잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 김치⑨	백미밥 맑은감자호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 김치⑨			
오후간식	간장소스비빔국수, 제철과일⑤⑥		과일화채② (추가 쌀튀밥강정⑤)	제철과일,우유②	제철과일,우유②			
열량/단백질	446 kcal / 15 g		415(443) kcal / 12(12) g	402 kcal / 13 g	413 kcal / 17 g			
날 짜	27(월)		28(화)	29(수)	30(목)			
오전간식	참쌀양파죽		씨리얼,우유②	단호박죽	닭고기죽⑮			
점 심	잡곡밥 안매운돈육비지찌개⑤⑩ 당근송송달걀찜① 크래미오이채무침 ①⑤⑥⑧ 김치⑨		백미밥 단호박실파맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 상추유자청무침⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 김치⑨	백미밥 모듬버섯맑은국 생선구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑨			
오후간식	감자버터구이, 제철과일②		토마토소스리조뜨⑤⑫	제철과일,우유②	쌀빵,두유②⑤			
열량/단백질	427 kcal / 14 g		440 kcal / 15 g	406 kcal / 15 g	420 kcal / 20 g			
원산지 표시	쌀		콩		김치		쇠고기(국내산)	
	밥/죽		두부류		배추		한우	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		식육 · 어육 가공품		
	국내산	국내산	국내산	고등어	명태(동태)	크래미	떡갈비	수제햄버거(패타)
표시	식육 · 어육 가공품							
	너비아니	어묵	참치(다랑어)	돈까스	크래미	떡갈비	수제햄버거(패타)	
시	돼지고기	산오징어,갈치,명태	산	산	산	산	산	
	쇠고기	산	산	산	산	산	산	
원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※ 쌀(밥,죽,누룽지),옥미,참쌀,현미,찐쌀/배추김치(배추,고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱅어,낙지,명태(건조한 것은 제외),고등어,갈치,참조기,오징어,꽃게,다랑어,아귀,추꾸미,가리비,우렁챙이,전복,방어,무세)/콩(두부류,콩비지,콩국수) ※ 연령발달에 따라 0세 중 이유식 완료 단계 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.								

식단 안내 및 이용방법

- 과천시어린이급식관리지원센터는 **이유식3종, 일반형, 오전죽식형A, 오전죽식형B, 시간연장형, 아동/청소년기형** 식단을 제공하고 있습니다. 식단은 **1~2세와 3~5세로 구분하여 제공**함을 알려드리며 기관의 특성에 맞는 식단을 사용하시기 바랍니다. 식단에 대한 세부사항은 **"센터 홈페이지", "센터 네이버블로그" 식단안내문**을 참고해주시기 바랍니다.
- 1~2세는 3~5세에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부메뉴에 대하여 대체식이 제공되며 아래와 같이 조리법 및 배식방법을 달리하여 제공하시기 바랍니다.

잡곡밥	반찬류	영양섭취기준	
조, 수수 등의 부드러운 잡곡사용, 혼합비율 5%내외	잘게 잘라 배식(1~2cm), 고춧가루 사용하지 않기, 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리	에너지 (Kcal)	단백질 (g)
		1-2세	900
		3-5세	1400

- 식단의 제공메뉴 중 **김치, 채소스틱, 제철과일, 생선, 빵, 떡류는 기관에서 제공하는 메뉴로 변경하여 사용하시기 바랍니다.**
예) 김치 → 깍두기, 배추김치 / 생선 → 고등어, 삼치 / 빵 → 카스테라, 크림빵

7월

< 제철식품 안내 >

채소류	과일류
옥수수, 파프리카, 가지, 감자, 아욱, 근대, 고구마순, 열무, 호박잎, 도라지, 깻잎	복숭아, 수박, 참외, 메론, 포도

- 식자재 수급 사정에 따라 동일 식품군 내에서 메뉴를 변경하여 사용할 수 있습니다.

구분	대체가능식품	
밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 잡곡종류로 시설에서 구매가능 한 어느 잡곡이나 사용가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
	고기국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 대구살무국, 참치김치국, 오징어무국 등
주반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	갈치조림(구이), 삼치조림(구이), 오징어볶음 등
	난류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
부반찬	오이, 버섯, 애호박, 추키니, 양파, 근대, 부추, 양상추, 가지, 피망, 시금치, 열무, 숙주나물, 양배추, 콩나물 등을 제철채소 대체가능	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 키위, 포도, 바나나, 사과 등	
떡	무지개떡, 증편, 시루떡, 바람떡, 구름떡, 백설기 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 팔빵, 롤빵, 슈크림빵, 도넛 등	
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

• 식단 감수 안내

- 식단 감수는 과천시어린이급식관리지원센터에 등록된 시설에 한하여 가능하며, 본 센터식단에 대해서만 감수가 가능합니다.
- 기관의 사정에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수요청서에 기관명과 식단변경요청 이유를 작성하여 **변경된 식단, 요청서**를 센터로 보내주시기 바랍니다.
- 감수요청서 양식은 **"센터 홈페이지-자료마당-서식자료"**, **"센터 네이버블로그-정보/자료-서식자료"**에 첨부파일로 게시되어 있습니다.

※ 센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 사용하실 경우 책임지지 않으며 급식이 제공된 이후의 식단감수는 불가능합니다.