



# NEW 새롭게 변경된 어린이 식단운영·관리지침

## 🍅 어린이 식단운영·관리지침 개정 안내

최근 유아 질식 사고에 대한 어린이 시설 현장 여건을 고려, 전문가의 의견을 수렴하여 '어린이 식단운영·관리지침'의 일부 내용이 개정 되었습니다.

- **12개월 이전의 유아**는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 **매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등의 견과류), 찰기 있는 음식(예: 떡 등)은 제외합니다.**
- **12개월 이후의 유아**는 아래 연령별 제공 방법으로 제공하고 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링이 필요합니다.

## 🍅 연령별 제공 방법 안내

식품 및 음식명	연령	제공 방법
① <b>매끄럽고 동글동글한 음식</b> (예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등)  ② <b>딱딱한 음식</b> (예: 콩, 땅콩 등의 견과류)  ③ <b>찰기 있는 음식(한시적 제외)</b> (예: 떡 등)	<b>12개월 이전 유아</b>	• 식단에서 제외하며 제공하지 않는다.
	<b>12-35개월 유아</b>	• <b>매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시</b> 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 및 제공 시 주의한다. • <b>딱딱한 음식, 찰기있는 음식은 제공하지 않는다.</b>
	<b>36개월 이후 유아</b>	• 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.



# 2025년 식단 안내

## [ 알레르기 유발식품 표시 ]

▶ **보육사업안내 기준에 따라 알레르기 유발식품 정보를 공지해야하므로 모든 식단표에 알레르기 유발식품 번호를 표기하여 제공**하고 있습니다. (단, 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시를 하였으므로 알레르기 유발식품 포함 여부를 확인하여 대체식(또는 제거식)을 제공해주시기 바랍니다.)

※ 2024년 보육사업안내(본문) 일부 발췌

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시 : 식품 등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지  
출처) 보건복지부 보육정책과 (2024년도 보육사업안내)

## 🍅 식단 및 표준레시피 게시

- **게시일** : 전 월 15일 ex) 4월 식단은 3월 15일 게시
- **게시방법**
  - 식단 : 군포시어린이급식관리지원센터 홈페이지>알림마당>자유게시판
  - 표준레시피 : 군포시어린이급식관리지원센터 홈페이지>정보제공>표준레시피
- ※ 군포시어린이급식관리지원센터 홈페이지 주소 : <https://dietary4u.mfds.go.kr/gunpo/>
- ※ 군포시어린이급식관리지원센터 블로그 주소 : <https://blog.naver.com/gpccfsm>
- ※ 카카오톡 플러스친구 ID : 군포시어린이급식관리지원센터

## 🍅 식단 구분

구분	내용	
1-2세 3-5세	• 일반형	오전·오후간식, 점심으로 구성된 영아 및 유아를 위한 식단
	• 오전간식축형	오전(축)·오후간식, 점심으로 구성된 영아 및 유아를 위한 식단
	• 저녁형_간식포함	저녁, 저녁간식 식단으로 구성된 영아 및 유아를 위한 식단
	• 저녁형_간식미포함	저녁 식단으로 구성된 영아 및 유아를 위한 식단

※ 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 일부 메뉴 다르게 제공 (보존식을 실시하는 기관의 경우 2가지 모두 보관)

이유식	초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월), 완료기(12-15개월) 이유식으로 구성된 식단
지역아동센터	오후간식, 저녁, 후식으로 구성된 지역아동센터 아동을 위한 식단 ※ 방학의 경우, 점심을 포함하여 제공
수산물대체 안내 ↳ 식단표 아래 제공	방사능 우려에 따라 수산물(수입 수급)을 제외하고 같은 군의 단백질로 대체하기 위한 식단 제공

### 밥·과일·빵·김치·차 선택 목록 안내 ↳ 식단표 아래 제공

기관에서는 식단표를 그대로 사용하거나 목록 중 선택하여 구체적인 식품명을 표시하여 사용해야 합니다. (아래의 식품을 선택할 경우, 식단감수는 불필요합니다.)	
밥	쌀밥, 기장밥, 보리밥, 수수밥, 오곡밥, 울무밥, 조각공밥, 차조밥, 찰쌀밥, 팥밥, 현미밥, 흑미밥 등
과일	사과, 귤, 단감, 망고, 메론, 바나나, 배, (천도)복숭아, 블루베리, 석류, 수박, 오렌지, 자두, 참외, 키위, (방울)토마토, 파인애플, (청)포도, 딸기 등
빵	마들렌, 머핀, 모닝빵, 베이글, 브레첼, (잼)샌드위치, 소보로빵, (밤, 옥수수, 우유)식빵, 쥬러스, 카스텔라, (향, 롤)케이크, (사과, 블루베리)파이, 프렌치토스트, 피자빵, (식빵)핫도그, 호빵, 후레쉬번 등
김치	배추김치, 백김치, 깍두기, 열무김치 등
차	동굴레차, 보리차, 매실차, 식혜, 옥수수수염차, 옥수수차, 유자차, 현미차, 결명자차 등

(일반형, 이유식, 지역아동센터 식단 제공)



# 2025년 식단 안내

## [ 경기도 어린이 건강과일 공급사업 관련 ]

- ▶ 경기도 어린이 건강과일 공급사업은 '경기잎맞춤조합공동사업법인'에서 제공하고 있습니다.
- ▶ 제공되는 과일의 종류는 식단 배포 전 공급 계획이 확정되지 않아 식단에 반영하지 않고 있습니다.  
이에, **건강과일 입고일과 식단이 일치하지 않는 경우 같은 주의 과일 품명을 수정하여 사용**하시기 바랍니다.
- ▶ 경기도 어린이 건강과일을 추가적으로 제공하는 경우 식단감수는 필요하지 않습니다.

## 식 단 작 성

간식 구성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오전간식) 화·목 : 죽 / 월·금 : 과일 / 수 : 유제품</li> <li>• 오후간식) 목 : 서류 / 원아들의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성</li> <li>• 저녁간식) 원아들의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성</li> <li>※ 오전간식죽형의 경우             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오전간식) 죽</li> <li>- 오후간식) 화·수 : 원아들의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성 / 월·금 : 과일 / 목 : 서류</li> </ul> </li> <li>• 유제품) 주 3-4회 제공할 수 있도록 구성(추가 제공 가능)</li> <li>※ 어린이는 하루 2회의 우유 및 유제품 섭취를 권장</li> </ul>
점심식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 수요일 : 일품요리</li> <li>• 토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성</li> <li>• 두부, 달걀, 생선, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 주별 각 1회 이상 구성</li> <li>※ 제공된 식단 메뉴 외 추가로 식품을 제공 시 식단감수 없이 제공 가능(저녁식사 동일)</li> </ul>
저녁식사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두부, 달걀, 생선, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 주별 각 1회 이상 구성</li> </ul>
푸드브릿지	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한 가지 재료를 이용해 단계별 다양한 음식의 형태를 제공하여 편식을 예방</li> <li>※ 관련 안내문은 식단과 함께 다운로드 가능합니다.</li> </ul>
나다운데이 (Na DOWN DAY)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• '나트륨 다운 데이'로 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천</li> <li>※ 일반, 오전간식죽형 : 매주 수요일 / 저녁형 : 마지막 날</li> </ul>
생일식단 /저염플러스국 ↳ 식단표 아래 제공	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생일식단 목록 제공 : 생일을 축하하기 위하여 기호를 고려한 생일식단 구성</li> <li>※ 제공한 목록 중 1 선택하여 그 달의 생일식단으로 제공</li> <li>• 저염플러스국 : 나다운데이 날, 국이 필요한 기관에서 선택하여 사용할 수 있도록 구성</li> </ul>

본 센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인영양소섭취기준'에 준하여 개발하였습니다.

1-2세(영아)	1일 에너지 영양섭취기준 900kcal, 단백질 영양섭취기준 20g
3-5세(유아)	1일 에너지 영양섭취기준 1,400kcal, 단백질 영양섭취기준 25g

문의사항(영양기획팀) ☎ 031-399-7335, 7339 / gpcffsm@naver.com



## 🍎 급식 제공시 유의사항

식품 및 음식명	유의사항
국 건더기	손가락으로 떠먹을 수 있도록 함
불고기용 돈육, 육우	0.2cm 이하의 두께로 구입하고 양념에 재기 전에 3X3cm 크기로 썰어서 조리 배식 시 1~2세는 잘라서 배식
반찬용 닭	1-2세가 먹을 수 있는 한입크기로 절단하여 조리
생선류 (국, 탕, 찌개, 조림 등)	배식 전 생선살만 발라서 제공 (가시가 없는 생선을 조리할 때에도 잔가시가 있는지 확인)
나물류 샐러드	데쳐서 조리하기 전에 3~4cm 정도로 절단 콩나물, 시금치 등은 목에 걸리지 않게 잘 먹을 수 있도록 길이를 잘라서 제공 샐러드로 제공되는 채소는 채를 썰거나 유아가 먹기 좋게 제공
김치	김치는 어린 연령 일수록 맵지 않게, 잘게 잘라서 제공
자장·카레·하이라이스 볶음밥 채소	비벼올 때 손가락에 밥과 함께 섞여서 떠질 수 있는 크기인 1X1cm를 넘지 않도록 함
면류	1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 조리 3~5세 : 포크로 먹을 수 있도록 조리
만두류	다양한 맛을 보기는 힘들, 1세는 물만두를 손가락으로 반 잘라서 먹으면 속이 빠지지 않게 먹을 수 있음

제공된 음식물은 지나치게 뜨겁거나, 차갑거나, 맵고 짜지 않게 조리되어 자극적이지 않음

## 🍎 간식 조리 및 배식 NEW 25년 새롭게 변경되었어요!

식품 및 음식명	1~2세	3세	4~5세	비고
간식용 전	• 3x3cm 정도의 크기로 제공		• 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공	• 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리
찐감자 찐고구마	• 뜨겁게 찌서 식힌 후 2x3cm 정도의 한 입 크기로 잘라서 손가락과 함께 배식함(포크는 부스러짐)			• 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 딱딱해서 삼키기 어려우므로 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 배식 전에 껍질을 벗기고 잘라서 제공
고구마맛탕	• 1.5x1.5x5cm 정도의 크기로 썰어서 튀김 • 시럽을 묻히면 딱딱해져서 베어 먹기가 힘들 수 있는데 스틱 모양으로 하면 먹기 용이함			• 고구마는 미리 튀겨두고 먹기 직전에 버무려서 배식함
사과, 단감, 배 등	16등분	8등분	6등분	• 과일 크기 200g 정도 기준으로 배식량에 따라 조각 수를 결정함

## 🍎 간식 선택과 제공할 때 유의사항(예)

연령	식명	유의사항
1~2세	포도	● 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 하나 주의 요함
	메추리알, 새알심, 방울토마토	● 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	● 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의 요함 ● 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함
1~5세	파인애플	● 브로멜라인이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 주의 요함
	아몬드, 땅콩, 콩류 등	● 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함 ● 제공시에는 잘게 부수거나, 얇게 썰어 제공할 수 있으니 주의 요함 ● 알레르기에도 유의해야 함

(출처: 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침 2022)



# 연령별 적정 배식량

## 🍅 식재료 분량(1~2세/ 3~5세)

식단	식품군	곡류	고기·생선 계란·콩류	채소류	과일류
점심 1~2세 : 252kcal 3~5세 : 392kcal	수수밥/잡곡밥	백미(32.5g/50g) 수수/잡곡(3g/5g)			오전간식, 오후간식으로 배식
	맑은콩나물국/콩나물국		멸치(0.7g/1g)	콩나물(9.8g/15g) 대파(0.7g/1g)	
	쇠불고기		쇠고기(29.3/45g)	양파(3.3g/5g) 당근(3.3g/5g)	
	표고버섯볶음			표고버섯(13g/20g) 브로콜리(9.8g/15g) 양파(6.5g/10g)	
	오이초절임/오이소박이			오이(13g/20g)	

## 🍅 실물 크기의 배식량



<b>수수밥</b>  1주걱(80g)	<b>맑은콩나물국</b>  +  또는  컵에 담은 양 1국자 + 1/3국자(90g)	<b>쇠불고기</b>  +  +  3숟가락(35g)	<b>표고버섯볶음</b>  +  2숟가락(25g)	<b>오이초절임</b>  가득 1숟가락(14g)
<b>잡곡밥</b>  +  1과 1/2주걱(120g)	<b>콩나물국</b>  +  또는  컵에 담은 양 2국자(140g)	<b>쇠불고기</b>  +  +  가득 3숟가락(50g)	<b>표고버섯볶음</b>  +  4숟가락(40g)	<b>오이소박이</b>  +  2숟가락(20g)



## 알레르기 유의사항

- 식품알레르기는 특정 식품을 먹고 몸의 면역시스템이 과다하게 작용해 두드러기, 홍반, 가려움증, 기침, 호흡곤란, 복통, 구토, 의식 저하증상 등이 나타나며 심한 경우, 전신 과민반응 쇼크로 목숨을 잃을 수도 있습니다.
- 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한할 경우 영양불량의 위험이 높아지므로 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야합니다.
- 현재 식품 알레르기 주요 원인식품들을 알레르기 유형 식단표 음식명 뒤에 번호로 표기하고 있습니다.

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

- 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시를 하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별한 주의하시기 바랍니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

## 알레르기 유발식품 대체(제거) 안내

	<주 의>	<대 체>
난류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 달걀을 주재료로 한 음식, 과자, 케이크, 마요네즈, 파스타, 마카로니 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고기, 생선, 두부, 콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체</li> <li>• 파스타의 경우 쌀국수, 쌀로 된 식품으로 대체</li> </ul>
우유류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 요거트, 푸딩, 카레 등</li> <li>• 우유 알레르기 원아는 다른 유제품, 산양유 또한 주의</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 달걀, 콩, 두유, 두부, 멸치, 시금치, 새우 등으로 대체</li> </ul>
견과류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 땅콩(버터), 견과류를 포함한 제과·제빵류</li> <li>• 여러종류의 견과류에 동시반응을 보이는 경우도 있기 때문에 정확한 진단 필요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등으로 대체</li> </ul>
대두	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분 등</li> <li>• 종종 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김, 미역, 멸치, 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 돼지고기, 쇠고기 등으로 대체</li> </ul>
곡류 (메밀)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 밀, 밀가루, 빵가루, 제과·제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀묵, 메밀국수, 메밀차 등</li> <li>• 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쌀로 만든 제품, 빵, 당면, 옥수수, 감자, 시리얼, 소면 등 메밀이 제외된 식품</li> </ul>
어류 및 갑각류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생선, 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 돼지고기, 쇠고기, 닭고기, 두부, 달걀, 버섯 등으로 대체</li> <li>• 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응 없는 생선으로 대체</li> </ul>
고기류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 쇠고기, 돼지고기(햄, 베이컨, 소시지, 돈까스), 닭고기 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선, 해조류, 두부, 달걀 등으로 대체</li> </ul>
과채류	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 복숭아, 키위, 토마토 등</li> <li>• 가열처리 한 것보다 생과일과 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과채류는 교차반응률이 높으므로 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</li> </ul>

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀

\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
\* 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.  
\* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.  
\* 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

일자	11월의 푸드브릿지 식품 '무'				
원산지	푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 편식을 예방하는 방법입니다.				
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질					
일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)/나다운데이	6일(목)/푸드브릿지	7일(금)
원산지	돼지고기-국내산	닭고기-국내산	햄(돼지고기)-국내산 두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우
오전간식	참깨죽	단호박죽	청경채죽	참쌀무죽	우영죽
점심	밥(쌀밥) 팽이장국⑤⑥ 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(차조밥) 황태찜국①⑤④ 궁중닭갈비⑤⑥⑩ 청경채무침⑤④ 김치(백김치⑨)	햄두부볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 양상추샐러드①②⑤ 과일(토마토⑫) 김치(백김치⑨)	밥(수수밥) 안매운돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 치즈달걀찜①② 우영조림⑤④ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) ♥배추된장국⑤⑥ 쇠고기완자조림⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤ 김치(백김치⑨)
오후간식	빵(하케이크①②⑤④) &차(옥수수차)	과일(배)&우유②	찐만두⑤⑥⑩	감자버터구이②&우유②	김가루죽밥⑤
열량/단백질	425.2/15.9	459.9/19.0	388.7/12.4	418.8/15.6	444.4/14.8
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)/나다운데이	13일(목)	14일(금)/푸드브릿지
원산지	오리고기-국내산 쇠고기-국내산,한우	쇠고기-국내산,한우		돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산	오징어-국내산 닭고기-국내산
오전간식	당근죽	애호박죽	시금치죽	연근죽	브로콜리죽
점심	밥(현미밥) 어묵국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 건새우된장국⑤④⑨ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤④ 김치(백김치⑨)	하이라이스②⑤④⑫⑬⑭⑯ &스크램블에그①⑤ ♥유자장연근무침 과일(굴) 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 오징어묵국⑤④⑭ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑩ 양배추무침⑤④ 김치(백김치⑨)
오후간식	미니쌀국수⑬	채소주먹밥⑤&우유②& 과일(사인머스켓)	빵(우유식빵②⑤④) &차(결명차차)	찐고구마&우유②	과일(사과)&우유②
열량/단백질	415.4/13.8	452.2/20.4	449.3/12.6	459.4/17.3	425.5/17.1
일자	17일(월)	18일(화)	19일(수)/나다운데이/푸드브릿지	20일(목)	21일(금)
원산지	순두부(콩)-국내산	닭고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	고등어-국내산	돼지고기-국내산
오전간식	채소죽	버섯죽	감자죽	잔멸치죽	녹두죽
점심	밥(쌀밥) 순두부백탕⑤④ 달걀말이①⑤ 크래미버섯무침①⑤④⑩ 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 감자국⑤④ 닭살크림소스조림②⑤⑩ 유채나물 김치(백김치⑨)	NEW 쇠고기무밥⑤④⑬ &양념장⑤④ 송농 잔멸치볶음⑤④ 과일(홍시) 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 우거지된장국⑤④ 고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤④ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 맑은채개장⑤ 돈육간장두루치기⑤④⑩ 오이나물⑤ 김치(백김치⑨)
오후간식	삼색주먹밥⑤&과일(배)	삶은달걀①&차(♥유자차)	토마토스파게티⑤⑥⑫	단호박채전①⑤④	빵(호빵②⑤④)&우유②
열량/단백질	415.6/12.9	435.6/20.6	407.6/12.0	402.1/16.0	496.2/2.2
일자	24일(월)	25일(화)/푸드브릿지	26일(수)/나다운데이	27일(목)	28일(금)
원산지	쇠고기-국내산,한우	햄(돼지고기)-국내산 두부(콩)-국내산	쇠고기-국내산,한우 참치(다랑어)-원양산	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산 오리고기-국내산
오전간식	누룽지죽	♥배추죽	팽이버섯죽	숙주죽	미역죽
점심	밥(차조밥) 물만두국⑤⑥⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ ♥배추나물 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 안매운부대찌개⑤④⑨⑩ 부추달걀전①⑤ 들깨무나물⑤④ 김치(백김치⑨)	두부소보로덮밥⑤⑥⑩ 애호박맑은국 참치양파볶음⑤ 숙주당근무침 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 미역국⑤④ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 열갈이나물 김치(백김치⑨)	밥(수수밥) 청국장국⑤④ 오리고기채소볶음⑤④ 김구이 김치(백김치⑨)
오후간식	간장비빔국수⑤④	빵(우유식빵②⑤④)&차(보리차)	과일(감)과떡먹는요구르트②	찐감자&우유②	어묵탕⑤④
열량/단백질	440.4/17.7	415.1/14.8	444.1/16.3	475.3/20.1	611.4/14.7

\* 군포시립 푸른어린이집에서는 건강한 식생활과 나트륨 섭취를 줄이기 위해 급간식 조리 시, 염도계를 사용하여 염도 0.4% 이하로 신경계 조리하며, 조미료를 사용하지 않으며, 어린이집 사정에 의해 동일군의 식품으로 대체할 수 있습니다.  
\* 군포시립 푸른어린이집에서는 CJ아이누리가 운영하는 식재안전센터를 통해 원료에서 소비자까지 전과정 관리시스템으로 식자재의 안정성을 확보하고 있습니다.  
\* 석식의 경우, 산본시장에서 신선한 식재료를 구매하여 조리합니다.  
\* 경기도과일은 배송시간에 따라 매주 수요일 오전이나 오후 간식으로 제공됩니다.  
\* 알레르기 영아의 경우, 해당 식품을 제외한 후 조리하거나 동일 식품군 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.

※ 원산지

쌀(밥, 죽 누룽지 포함)	백김치	떡
	배추	
국내산	국내산	산본시장 떡집 (낙원,대가)

경기도 어린이 건강과일 공급사업

## 2025년 11월 공급계획 안내

□ 공급 품목


주간 공급 품목 <주 1회>				추가 공급 품목 <월 1회>				
차수	공급일 (월, 화, 수)	북부 <1,2,3권역>	남부 <4,5,6,7권역>	차수	공급일 (목)	북부 <1,2,3권역>	남부 <4,5,6,7권역>	비고
1차	11.03~05	배		5차	11.06	단감		배송코스 끝자리 1번
2차	11.10~12	샤인머스켓			11.13			배송코스 끝자리 2번
3차	11.17~19	배			11.20			배송코스 끝자리 3번
4차	11.24~26	감귤			-	-		-

※ 원물 수급상황에 따라 품목이 변경될 수 있음.

영양사 : 김문정, 박효선, 김선경

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갓
- \* 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- \* 센터의 표준레시피에 준하여 식품알레르기 유발식품 표시하였으므로 메뉴에 표시된 유발식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- \* 제시된 식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원인의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
- \* 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발식품이 있는지 확인하시기 바랍니다.

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
원산지	콩비지(콩)-국내산 쇠고기-국내산,한우	베이컨(돼지고기)-국내산	두부(콩)-국내산		오리고기-국내산
저녁	밥(수수밥) 콩비지국⑤⑥⑨ 쇠고기찜스테이크②⑤⑥⑫⑬ 팽이버섯무침 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 청경채된장국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 다시마채콩나물무침⑤ 김치(백김치⑨)	밥(찰쌀밥) 만둣국⑤⑥⑩ <b>NEW</b> 두부자장조림⑤⑥ 배추나물 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 달걀국①⑤⑥ 임연수버터구이②④ 도토리묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(차조밥) 느타리버섯맑은국 오리고기양배추볶음⑤⑥ 부추전⑤⑥ 김치(백김치⑨)
열량/단백질	295.1/12.1	244.9/9.1	322.0/10.7	276.9/10.8	251.1/12.0
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우 두부(콩)-국내산	닭고기-국내산	순두부(콩)-국내산 쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산
저녁	밥(찰쌀밥) 애호박찜국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 카레두부부침①②⑤⑥⑫⑬⑭ 숙주나물 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑮ 유채나물 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 순두부국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 맑은배춧국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 김치(백김치⑨)
열량/단백질	248.3/10.7	237.9/9.6	256.9/12.5	282.9/9.5	261.2/12.7
일자	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	참치(다랑어)-원양산	두부(콩)-국내산	닭고기-국내산
저녁	밥(차조밥) 모듬버섯국⑤⑥ <b>🍌</b> 돼지고기육전①⑤⑥⑩ 청경채나물 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 안매운김치국⑨ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(기장밥) 숙갓묵국 참치달걀찜① 우영채볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 복쌈국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥&소스⑤⑥⑫ 우거지나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(흑미밥) 열무된장국⑤⑥ 매실청닭살구이⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)
열량/단백질	281.6/10.8	308.0/12.6	231.4/9.2	243.6/9.7	301.2/12.0
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금) <b>나다운데이</b>
원산지	고등어-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,한우	두부(콩)-국내산 소시지(돼지고기)-국내산
저녁	밥(쌀밥) 다시마감장국⑤⑥ 고등어양념조림⑤⑥⑦ <b>NEW</b> 세발나물전①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(현미밥) 어묵국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑮ 부추무침 김치(백김치⑨)	밥(수수밥) 들깨숙주국⑤⑥ 돈육찰살구이⑤⑩ 근대나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	밥(쌀밥) 유채된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 가지달걀부침①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	두부김치볶음밥⑤⑥⑨ 송능 소시지채소조림⑤⑥⑩ 떠먹는요구르트② 김치(백김치⑨)
열량/단백질	296.0/13.0	257.8/10.1	262.9/11.9	296.0/11.5	307.6/12.8

 표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.  
 (보존식을 실시하는 기관에서는 보존식 또한 2가지 모두 보관해주세요.)  
**\* 36개월 이전 영아는 찹기 있는 음식(예 :떡 등)을 제공하지 않습니다.**

- \* 군포시립 푸른어린이집에서는 건강한 식생활과 나트륨 섭취를 줄이기 위해 급간식 조리 시, 염도계를 사용하여 염도 0.4% 이하로 싱겁게 조리하며, 조미료를 사용하지 않으며, 어린이집 사정에 의해 동일군의 식품으로 대체될 수 있습니다.
- \* 군포시립 푸른어린이집에서는 **CJ아이누리**가 운영하는 식재안전센터를 통해 원료에서 소비자까지 전과정 관리시스템으로 식자재의 안정성을 확보하고 있습니다.
- \* 석식의 경우, 산본시장에서 신선한 식재료를 구매하여 조리합니다.
- \* 경기도과일은 배송시간에 따라 매주 수요일 오전이나 오후 간식으로 제공됩니다.
- \* **알레르기 영아의 경우, 해당 식품을 제외한 후 조리하거나 동일 식품군 다른 식품으로 대체하여 제공합니다.**

※ 원산지

쌀(밥, 죽 누룽지 포함)	백김치	떡
	배추	
국내산	국내산	산본시장 떡집 (낙원,대가)