

《 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) ②배추김치9(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치9를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치9(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
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

※ 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 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 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)]

《 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) ②배추김치9(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 배추김치9를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 배추김치9(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
772	714	696	609	602	633
19	22	19	17	13	15

※ 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 식품제조가공업에서 구입한 완제품(도시락, 빵, 주스 등) 도는 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)]



7월 식단표

(일반혼합형 만3~5세)



날짜	<7월 제철 식품>		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	※ 옥수수, 감자, 부추, 양상추, 애호박, 오이, 느타리버섯, 근대, 취나물, 무, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 임연수		바나나	당근죽5,6	천도복숭아11&우유	오렌지&우유2
점심	※ 과일은 시 지원으로 품위 및 수급상황 등에 따라 변경될 수 있음을 참고해주세요.		닭갈비볶음밥5,6,15 미소장국5,6 양배추사과샐러드&드레싱 1,2,5,6 가정식 배추김치9 +요구르트2	차조밥 감자국5,6 간장제육볶음5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 떡갈비양파구이5,6,10,16 가정식 잔멸치조림5,6 배추김치9	열무비빔밥 5,6,9 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	※ 7. 27.(월) ~ 8. 6.(목) 2주간, 하계휴가기간으로 공급이 일시 중단 됩니다.		찐단호박, 우유2	오이스틱&치즈5,6	후리가케주먹밥5,6	
열량(kcal)			619)	652or657	679	326
단백질(g)			25	28or27	26	9
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	두부김죽5,6 수박	브로콜리죽5,6	참외	무배죽	방울토마토12&우유	사과&우유2
점심	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀장조림1,5,6 가정식 청경채나물5,6 배추김치9	기장밥 시금치국5,6 가자미구이5,6 오이무침5,6 배추김치9	돈육소보리비빔밥1,5,6,10 가정식 팽이맑은국5,6 치즈스틱2,5,6 가정식 배추김치9 오렌지주스	수수밥 두부된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 감자반5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5,6 안매운닭볶음탕5,6,15 브로콜리참깨소스무침1,5,6 가정식 배추김치9	김치볶음밥 5,6,9 송송 달걀후라이 1,5,6
오후간식	햄치즈크로아상샌드위치1,2,5,6,10,15,16 가정식 &우유2	크림스파게티2,5,6,15,16 가정식	찐고구마&우유2	어묵한바1,2,5,6,12,13 가정식	크림빵1,2,5,6 가정식	
열량(kcal)	715	607(+143)	670(+49)	649	672	412
단백질(g)	30	25(+5)	31(+1)	27	25	11
날짜	13(월)	14(화) 생일잔치	15(수)-초복-	16(목)	17(금)-제헌절-	18(토)
오전간식	노른자당근죽1,5,6 가정식 수박	버섯죽5,6	바나나	삼색채소죽5,6		수박&우유2
점심	백미밥 애호박맑은국5,6 돈갈비구이5,6,10 알배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 가정식 잡채5,6 배추김치9	백미밥 순살영양갈비탕5,6,16 도토리묵김무침5,6 배추김치9 요구르트2	기장밥 열무된장국5,6 달걀찜1,5,6 가정식 볼어묵볶음5,6 가정식 배추김치9		돈육파인애플볶음밥 5,6,10 우동국물5,6 배추김치9
오후간식	모닝빵1,2,5,6 가정식 &우유2	생일케이크1,2,5,6 가정식 &우유	찐감자 &우유2	다진유부주먹밥5,6 가정식		
열량(kcal)	717	772	680(+42)	667or672		396
단백질(g)	26	19	22(+1)	22or21		14
날짜	20(월)	21(화)	22(수)-국없는날-	23(목)	24(금)	25(토)-중복
오전간식	시금치죽5,6 수박	현살생선파프리카죽5,6	방울토마토12	열갈이죽5,6	사과&우유	바나나&우유2
점심	백미밥 황태국5,6 닭살새송이조림5,6,15 열갈이나물5,6 배추김치9	흑미밥 순두부백탕1,5,6,9 가정식 쇠고기오이볶음5,6,16 근대된장무침5,6 배추김치9	돈육카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 가정식 춘권튀김5,6 양배추샐러드&드레싱 1,2,5,6 가정식 배추김치9 포도주스	기장밥 시금치된장국5,6 훈제오리파프리카구이5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀파국1,5,6 가정식 삼치무조림5,6,7 참나물무침5,6 배추김치9	닭갈비국수5,6,15 (+추가밥) 배추김치9
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6 가정식 &우유2	옥수수전5,6	시리얼5,6&우유2	과일요거트샐러드	소보ろ빵1,2,5,6 가정식	
열량(kcal)	709	609(+87)	722(+49)	617	670	409(+91)
단백질(g)	33	31(+2)	18(+1)	22	25	14(+1)
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	닭살양파죽5,6,15 수박	참쌀김죽5,6	바나나	고구마죽	방울토마토12&우유	
점심	백미밥 배추된장국5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 깍두기9	수수밥 새우살아욱국5,6,9 채소달걀볶음1,5,6 가정식 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 요부장국5,6 가정식 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16 가정식 새콤무침5,6 배추김치9 요구르트2	차조밥 안매운닭가장5,6,15 어묵양파조림5,6 가정식 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 두부찌개5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 양배추나물5,6 배추김치9	
오후간식	머핀1,2,5,6 가정식 &우유2	고구마맛탕5,6	찐단호박 우유2	감가루간장비빔국수5,6	잔멸치주먹밥5,6	
열량(kcal)	621	609(+98)	712(+42)	713	709	
단백질(g)	25	25(+1)	26(+1)	25	29	

원산지표시	쌀, 찬쌀, 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	한우, 국내산	한돈, 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	치킨너겟(생일식단)		떡갈비		식육, 어육가공품		돈까스		어묵, 한바/불어묵/어묵		연육일경우제외		
	닭고기:국내산		쇠고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산						

알레르기 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 유발식품 ※ 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.