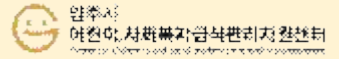


# 《 식단이용 안내사항 》



## ■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	• 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 아동복지시설: 매월 6일~11일</li> <li>■ 어린이집 유치원: 매월 20일~26일</li> <li>※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가</li> </ul>	
	감수신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송</li> <li>■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr</li> </ul>	
	감수가 필요하지 않은 경우	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 같은 식품군같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)</li> <li>※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군-같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능</li> <li>■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)</li> <li>■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우</li> </ul>	
	감수가 필요한 경우	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우</li> </ul>	
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, 쭈기니, 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 ⑤뱅장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁행이(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(바나나) 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
502 12	464 15	452 12	396 11	392 9	412 10

- ※ 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)]



# 6월 식단표

(일반혼합형 만1~2세)



날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)
오전간식	토마토12	청경채죽5,6		감자죽5,6	방울토마토12
점심	백미밥 근대된장국5,6 닭살고구마조림5,6,15 열무나물5,6 깍두기9	기장밥 순두부백탕5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 새송이버섯나물5,6 배추김치9		차조밥 무채국5,6 해물완자전1,5,6,9,17 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5,6 훈제오리부추볶음5,6 브로콜리무침5,6 배추김치9
오후간식	크로와상1,2,5,6&우유2	잔치국수5,6		단호박범벅1,5,6	채소주먹밥5,6&우유2
열량(kcal)	393	392		406	424
단백질(g)	16	22	11	13	
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)♥생일식단♥
오전간식	방울토마토12	얼갈이죽5,6	블랙사파이어	영양닭죽5,6,15	멜론
점심	백미밥 설렁탕&소면5,6,16 청포묵김무침5,6 비름나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 달걀말이1,5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	안매운마파두부덮밥 5,6,10,18 우동국물5,6 마카로니콘샬레드1,5,6 배추김치9	기장밥 유부장국5,6 몬갈비찜5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6&우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐감자&우유2	야채고로케1,5,6	생일케이크1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	441	402	398	416	502
단백질(g)	16	17	13	18	12
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	멜론	닭살무죽5,6,15	오렌지	브로콜리죽5,6	수박
점심	백미밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 얼무된장국5,6 목살데리야기구이5,6,10 가지무침5,6 배추김치9	쇠고기채소볶음밥5,6,16 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 배추김치9	흑미밥 닭곰탕5,6,15 새우살애호박볶음5,6,9 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 수제빻국5,6 너비아니등근조림5,6,10,16 깻잎순나물5,6 배추김치9
오후간식	후레쉬번1,2,5,6&우유2	삶은달걀1&보리차	찐고구마&우유2	외떡&사과잼1,2,5,6	치즈주먹밥2,5,6&우유2
열량(kcal)	396	395	435	402	439
단백질(g)	13	18	10	20	12
날짜	22(월)	23(화)	24(수)-국없는날-	25(목)	26(금)
오전간식	수박	참쌀감자죽5,6	바나나	삼색채소죽5,6	수박
점심	백미밥 쇠고기배추된장국5,6,16 닭살양파구이5,6,15 김자반5,6 깍두기9	수수밥 콩나물국5,6 삼치양념조림5,6 느타리버섯볶음5,6 배추김치9	돈육짜장라이스 2,5,6,10,15,16 두부스테이크 1,5,6,12,16 블루베리양상추샐레드 &요거트1,2,5,6 배추김치9	차조밥 미소장국5,6 쇠불고기5,6,16 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 복엇국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 취나물무침5,6 배추김치9
오후간식	딸기잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	유부초밥5,6	시리얼5,6&우유2	감자탕부침5,6	모닝빵1,2,5,6&우유2
열량(kcal)	393	412	437	392	417
단백질(g)	15	16	13	16	17
날짜	29(월)	30(화)	<p>놀면서 배우는 어린이 건강한 어린이 함께하는 행복한 어린이 공립 해든어린이집 ☎031-868-1400</p>		
오전간식	참외	양배추죽5,6			
점심	백미밥 애호박된장국5,6 쇠고기브로콜리조림 5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 순두부찌개1,5,6 햄감자채볶음 1,2,5,6,10,15,16 김구이5,6 배추김치9			
오후간식	소보ろ빵1,2,4,5,6&우유2	미니우동5,6			
열량(kcal)	398	393			
단백질(g)	14	16			

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치		육류			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부	비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	식육·어육가공품					햄		해물완자전						
	치킨너겟(생일식단)			너비아니		두부스테이크								
	닭고기: 국내산			쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산		두부: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		오징어: 국내산 두부: 국내산				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그의 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.													

# 《 식단이용 안내사항 》

## ■ 영양섭취기준

연령 / 구분	만 1~2세	만3~5세	• 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 아동복지시설: 매월 6일~11일</li> <li>■ 어린이집 유치원: 매월 20일~26일</li> <li>※ 기간 초과하여 접수 시 감수 불가</li> </ul>	
	감수신청방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 양식에 맞게 식단감수요청서를 작성하시어 센터 메일로 발송</li> <li>■ 전화: 031-860-5250, 메일: foodyangju@ccfsm.or.kr</li> </ul>	
	감수가 필요하지 않은 경우	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 같은 식품군같은 조리방법 내에서 메뉴를 변경하여 사용하는 경우 (예: 쇠고기장조림 → 돈육장조림)</li> <li>※ 한 달 식단 기준 10일까지 같은 식품군-같은 조리 방법 내 자체적으로 변경 가능</li> <li>■ 기존 식단에서 추가 메뉴를 제공 하는 경우 (인스턴트나 가공식품, 고열량·저열량 식품의 추가제공 제외)</li> <li>■ 센터에서 제공하는 견학식단·생일식단·방학식단을 변경 없이 통째로(오전간식·점심·오후 간식) 사용 하는 경우</li> </ul>	
	감수가 필요한 경우	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 오전간식·점심·오후간식 메뉴를 다른 날짜와 통째로(견학식단·생일식단·방학식단·외부음식·도시락 제외) 변경 하여 사용하는 경우</li> </ul>	
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	소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
	주반찬	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
		어류	삼치, 고등어, 가자미, 대구, 임연수 등
	알류 및 콩류	달걀, 메추리알, 두부	
	부반찬	오이, 애호박, 쭈기니, 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 ⑤뱅장어 ⑥낙지 ⑦명태(동태, 코다리) ⑧고등어 ⑨갈치 ⑩참조기 ⑪오징어 ⑫꽃게 ⑬다랑어 ⑭아귀 ⑮주꾸미 ⑯가리비 ⑰우렁행이(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(바나나) 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 동의를 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)]



# 6월 식단표

(일반혼합형 만3~5세)



날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)
오전간식	토마토12	청경채죽5,6		감자죽5,6	방울토마토12
점심	백미밥 근대된장국5,6 닭살고구마조림5,6,15 열무나물5,6 깍두기9	기장밥 순두부백탕5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 새송이버섯나물5,6 배추김치9		차조밥 무쌈국5,6 해물완자전1,5,6,9,17 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 아욱된장국5,6 훈제오리부추볶음5,6 브로콜리무침5,6 배추김치9
오후간식	크로와상1,2,5,6&우유2	잔치국수5,6		단호박범벅1,5,6	채소주먹밥5,6&우유2
열량(kcal)	605	603		622	652
단백질(g)	24	34		18	20
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)♥생일식단♥
오전간식	방울토마토12	얼갈이죽5,6	블랙사파이어	영양닭죽5,6,15	멜론
점심	백미밥 설렁탕&소면5,6,16 청포묵김부침5,6 비름나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 달걀말이1,5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	안매운파마두부덮밥 5,6,10,18 우동국물5,6 마카로니콘샬레드1,5,6 배추김치9	기장밥 유부장국5,6 돈갈비찜5,6,10 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6&우유2	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐감자&우유2	야채고로케1,5,6	생일케이크1,2,5,6 &우유2
열량(kcal)	679	619	612	640	772
단백질(g)	24	26	20	28	19
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	멜론	닭살무죽5,6,15	오렌지	브로콜리죽5,6	수박
점심	백미밥 미역국5,6 두부양념조림5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 얼무된장국5,6 목살데리야끼구이5,6,10 가지무침5,6 배추김치9	쇠고기채소볶음밥5,6,16 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 배추김치9	흑미밥 닭곰탕5,6,15 새우살애호박볶음5,6,9 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 수제빻국5,6 너비아닌근조림5,6,10,16 깻잎순나물5,6 배추김치9
오후간식	후레쉬번1,2,5,6&우유2	삼순달걀&보리차	찐고구마&우유2	와플&사과잼1,2,5,6	치즈주먹밥2,5,6&우유2
열량(kcal)	609	608	669	616	676
단백질(g)	20	28	16	31	19
날짜	22(월)	23(화)	24(수)-국없는날-	25(목)	26(금)
오전간식	수박	참쌀감자죽5,6	바나나	삼색채소죽5,6	수박
점심	백미밥 쇠고기배추된장국5,6,16 닭살양파구이5,6,15 김자반5,6 깍두기9	수수밥 콩나물국5,6 삼치양념조림5,6 느타리버섯볶음5,6 배추김치9	돈육짜장라이스 2,5,6,10,15,16 두부스테이크 1,5,6,12,16 블루베리양상추샐레드 &요거트D1,2,5,6 배추김치9	차조밥 미소장국5,6 쇠불고기5,6,16 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 복엇국5,6 돈육파프리카볶음5,6,10 취나물무침5,6 배추김치9
오후간식	딸기잼샌드위치1,2,5,6 &우유2	유부초밥5,6	시리얼5,6&우유2	감자달걀부침5,6	모닝빵1,2,5,6&우유2
열량(kcal)	605	634	672	603	642
단백질(g)	23	25	20	24	26
날짜	29(월)	30(화)	<p>놀면서 배우는 어린이 건강한 어린이 함께하는 행복한 어린이 공립 해든어린이집 ☎031-868-1400</p>		
오전간식	참외	양배추죽5,6			
점심	백미밥 애호박된장국5,6 쇠고기브로콜리조림 5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 순두부찌개1,5,6 햄감자채볶음 1,2,5,6,10,15,16 김구이5,6 배추김치9			
오후간식	소보루빵1,2,4,5,6&우유2	미니우동5,6			
열량(kcal)	613	605			
단백질(g)	22	24			

원산지	쌀, 찹쌀, 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	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	식육·어육가공품				햄		해물완자전						
	치킨너겟(생일식단)			너비아니	두부스테이크								
	닭고기: 국내산			쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산	두부: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산			오징어: 국내산 두부: 국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 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.												



# 6월 식단표

(야간연장형 만1~2세)



날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)
저녁	닭살카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 미역국5,6 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 쇠고기버섯국5,6,16 순두부찜&양념장5,6 근대나물5,6 깍두기9		차조밥 청경채된장국5,6 스크램블에그1,2,5,6 김자반5,6 배추김치9	백미밥 복쌈국5,6 돈육브로콜리조림 5,6,10 아욱나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	250	258		209	222
단백질(g)	12	10		8	13
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	간장계란밥1,5,6 팽이장국5,6 어묵볶음5,6 배추김치9	수수밥 감자국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 두부된장국5,6 쇠고기애호박조림 5,6,16 양배추나물5,6 깍두기9	기장밥 얼갈이국5,6 닭살채소볶음5,6,15 진미채조림5,6,17 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 임연수조림5,6 버섯볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	258	246	214	212	227
단백질(g)	11	9	10	12	11
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	백미밥 콩나물국5,6 돈육양파볶음5,6,10 미역나물5,6 배추김치9	차조밥 안매운두부김치찌개 5,6,9 치킨너겟1,2,5,6,15 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 유부맑은국5,6 메추리알장조림1,5,6 무생채5,6 배추김치9	흑미밥 새우살된장국5,6,9 닭살버터구이2,15 애호박볶음5,6 배추김치9	백미밥 달걀찜국1,5,6 안매운제육볶음 5,6,10 오이무침5,6 배추김치9
열량(kcal)	258	248	229	234	239
단백질(g)	10	12	8	15	10
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	쇠고기채소볶음밥 5,6,16 닭살묵국5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 두부맑은국5,6 돈육당근조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	차조밥 시금치국5,6 동그랑땡5,6,10 감자조림5,6 배추김치9	백미밥 돈육된장국5,6,10 달걀찜1,5,6 파프리카잡채5,6 배추김치9
열량(kcal)	224	208	235	247	249
단백질(g)	10	10	12	7	11
날짜	29(월)	30(화)	<p>놀면서 배우는 어린이 건강한 어린이                      함께하는 행복한 어린이                      공립 해든어린이집 ☎031-868-1400</p>		
저녁	쇠고기숙주쌀국수 5,6,16 후리가케주먹밥5,6 애호박나물5,6 배추김치9	기장밥 감자된장국5,6 두부양념조림5,6 멸치볶음5,6 배추김치9			
열량(kcal)	216	235			
단백질(g)	7	10			

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
표시	수산물			식육·어육가공품							
	명태·동태	고등어	돈까스	치킨너겟	동그랑땡	진미채	어묵				
	국내산	국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부: 국내산	오징어: 국내산	연육 일경우 제외				

**알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳잔  
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ※ 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.



# 6 월 식단표

(야간연장형 만3~5세)



날짜	1(월)	2(화)	3(수)-지방선거-	4(목)	5(금)
저녁	닭살카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 미역국5,6 숙주나물5,6 배추김치9	기장밥 쇠고기버섯국5,6,16 순두부찜&양념장5,6 근대나물5,6 깍두기9		차조밥 청경채된장국5,6 스크램블에그1,2,5,6 김자반5,6 배추김치9	백미밥 복엇국5,6 돈육브로콜리조림 5,6,10 아욱나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	385	396		321	341
단백질(g)	18	16		12	20
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	간장계란밥1,5,6 팽이장국5,6 어묵볶음5,6 배추김치9	수수밥 감자국5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 두부된장국5,6 쇠고기애호박조림 5,6,16 양배추나물5,6 깍두기9	기장밥 얼갈이국5,6 닭살채소볶음5,6,15 진미채조림5,6,17 깍두기9	백미밥 무채된장국5,6 임연수조림5,6 버섯볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	396	378	330	327	349
단백질(g)	16	14	16	19	17
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	백미밥 콩나물국5,6 돈육양파볶음5,6,10 미역나물5,6 배추김치9	차조밥 안매운두부김치찌개 5,6,9 치킨너겟1,2,5,6,15 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 유부맑은국5,6 메추리알장조림1,5,6 무생채5,6 배추김치9	흑미밥 새우살된장국5,6,9 닭살버터구이2,15 애호박볶음5,6 배추김치9	백미밥 달걀찜국1,5,6 안매운제육볶음 5,6,10 오이무침5,6 배추김치9
열량(kcal)	397	382	352	360	368
단백질(g)	15	19	13	22	16
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	쇠고기채소볶음밥 5,6,16 닭살묵국5,6,15 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 두부맑은국5,6 돈육당근조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	차조밥 시금치국5,6 동그랑땡5,6,10 감자조림5,6 배추김치9	백미밥 돈육된장국5,6,10 달걀찜1,5,6 파프리카잡채5,6 배추김치9
열량(kcal)	345	320	361	380	383
단백질(g)	15	15	19	11	17
날짜	29(월)	30(화)	 <p>놀면서 배우는 어린이 건강한 어린이                      함께하는 행복한 어린이                      공립 해든어린이집 ☎031-868-1400</p>		
저녁	쇠고기숙주쌀국수 5,6,16 후리가케주먹밥5,6 애호박나물5,6 배추김치9	기장밥 감자된장국5,6 두부양념조림5,6 멸치볶음5,6 배추김치9			
열량(kcal)	332	361			
단백질(g)	10	15			

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
표시	수산물			식육·어육가공품							
	명태·동태	고등어	돈까스	치킨너겟	동그랑땡	진미채	어묵				
	국내산	국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부: 국내산	오징어: 국내산	연육 일경우 제외				

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

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

※ 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.

# 기후위기 속 **여름철 식중독** 주의하기

## 무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

### 1 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



### 2 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

- 호우·홍수**
  - 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
  - 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생
- 폭염**
  - 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

### 3 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

#### 살모넬라균



오염된 달걀을 만진 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

#### 병원성 대장균



샐러드, 견절이 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

#### 퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

#### 황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온 방치할 경우 발생

### 4 식중독 주요 증상

#### 복통



#### 구토



#### 발열



#### 설사



### 5 식중독 예방방법(손보구가세)

#### 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

#### 보관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하  
냉동식품 -18°C 이하

#### 구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분  
칼도마 구분사용

#### 가열하기



육류 중심온도 75°C  
(어패류 85°C)  
1분이상 익히기

#### 세척·소독하기



식재료와 조리기구  
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는  
'식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.  
\* 5월 13일 영상 공개