

《 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, 백김치, 파프리카깍두기
	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) ②백김치9(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양(염소, 산양)고기 ⑧콩(가공두부, 유바제외), 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 ※ 백김치9를 직접 담가 사용하는 경우 배추, 고춧가루 원산지 각각 표기 [예: 백김치9(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산)]
수산물	①넙치 ②조피볼락 ③참돔 ④미꾸라지 ⑤뱅자어 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, 돈가스, 생선가스 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 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 콩나물무침5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 탕평채5,6 백김치9	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 &우유(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &우유(우유)2	생일케이크1,2,5,6 &우유(우유)2	우유(우유)2 or당일오후간식	우유(우유)2 or당일오후간식	우유(우유)2 or당일오후간식
502	464	452	396	392	412
12	15	12	11	9	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)]

날짜			1(수)	2(목)	3(금)
오전간식			근대죽 5,6	당근죽 5,6	노른자애호박죽 1,5,6
점심			달걀비빔음밥 5,6,15 미소장국 5,6 양배추시래살찌고드레싱 1,2,5,6 백김치 9 (+요구르트 2)	차조밥 감장국 5,6 간장제육볶음 5,6,10 애호박나물 5,6 백김치 9	백미밥 근대된장국 5,6 떡갈비양파구이 5,6,10,16 잔멸치조림 5,6 백김치 9
오후간식			찐단호박 &우유 2	참외 &연두부&양념장 5,6	수박 &후리기게주먹밥 5,6
열량(kcal)			402(+27)	429	441
단백질(g)			16(+1)	17	17
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)♥생일식단♥
오전간식	두부김죽 5,6	브로콜리죽 5,6	달걀콩나물죽 5,6,15	무배죽	흰살생선청경채죽 5,6
점심	백미밥 쇠고기뭇국 5,6,16 달걀장조림 1,5,6 청경채나물 5,6 백김치 9	기장밥 시금치국 5,6 가자미구이 5,6 오이무침 5,6 백김치 9	돈육스브로비빔밥 1,5,6,10 팽이버섯국 5,6 치즈스틱 2,5,6 백김치 9 (+사과주스)	수수밥 두부된장국 5,6 쇠고기당근볶음 5,6,16 김자반 5,6 백김치 9	백미밥 미역국 5,6 치킨너겟 1,5,6 잡채 6 백김치 9
오후간식	햄치즈크로와상샌드위치 1,2,5,6,10,15,16 &치즈 2	수박&우유 2 (+크림스프링 2,5,6,15,16)	찐고구마 &우유 2	블루베리 &어묵탕 1,2,5,6,12,13	바나나 생일케이크 1,2,5,6(롤케이크) &우유
열량(kcal)	465	395(+93)	436(+32)	422	437
단백질(g)	20	16(+3)	20(+1)	18	16
날짜	13(월)	14(화)	15(수)-초복-	16(목)	17(금)-제헌절-
오전간식	노른자죽 1,5,6	버섯죽 5,6	두부애호박죽 5,6	삼색채소죽 5,6	
점심	백미밥 애호박맑은국 5,6 돈갈비구이 5,6,10 알배추나물 5,6 파프리카파프리카깍두기 9	차조밥 콩나물국 5,6 달걀숙주볶음 5,6,15 가지나물 5,6 백김치 9	백미밥 순살영양갈비탕 5,6,16 도토리묵구이 5,6 백김치 9 (+유산균음료 2)	기장밥 열무된장국 5,6 달걀찜 1,5,6 불어묵볶음 5,6 백김치 9	
오후간식	사과파이 1,2,5,6 &치즈 2	참외&우유 2 (+물만두국 1,5,6,10,16,18)	찐감자 &우유 2	수박 &다진유부주먹밥 5,6	
열량(kcal)	466	399(+44)	442(+27)	439	
단백질(g)	17	16(+3)	14(+1)	13	
날짜	20(월)	21(화)	22(수)-국없는날-	23(목)♥세계의맛♥	24(금)
오전간식	시금치죽 5,6	흰살생선파프리카죽 5,6	달걀무죽 5,6,15	얼갈이죽 5,6	쇠고기당근죽 5,6,16
점심	백미밥 황태국 5,6 달걀새송이주름 5,6,15 얼갈이나물 5,6 백김치 9	흑미밥 순두부백탕 1,5,6,9 쇠고기오이볶음 5,6,16 근대된장무침 5,6 백김치 9	돈육카레라이스 2,5,6,10,12,16,18 춘권튀김 5,6 양상추샐러드&드레싱 1,2,5,6 백김치 9 (+포도주스)	기장밥 시금치된장국 5,6 훈제오리파프리카구이 5,6 느타리버섯나물 5,6 백김치 9	백미밥 달걀찜 1,5,6 고등어무조림 5,6,7 참나물무침 5,6 백김치 9
오후간식	프렌치토스트 1,2,5,6 &치즈 2	천도복숭아&우유 2 (+옥수수전 5,6)	시리얼 5,6 &우유 2, 바나나	(망고요거트스무디)	수박 &모닝빵 1,2,5,6
열량(kcal)	461	396(+57)	469(+32)	401	436
단백질(g)	21	20(+1)	12(+1)	14	16
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	달걀양파죽 5,6,15	참쌀김죽 5,6	쇠고기배추죽 5,6,16	고구마죽	노른자아욱죽 1,5,6
점심	백미밥 배추된장국 5,6 돼지고기수육&쌈장 5,6,10 깻잎순나물 5,6 파프리카깍두기 9	수수밥 새우살아욱국 5,6,9 채소달걀볶음 1,5,6 콩나물무침 5,6 백김치 9	백미밥 유부장국 5,6 돈까스&소스 1,5,6,10,12,16 새콤무생채 5,6 백김치 9 (+오렌지주스 2)	차조밥 안매운닭개장 5,6,15 어묵양파조림 5,6 상추무침 5,6 백김치 9	백미밥 두부찌개 5,6 쇠고기채소볶음 5,6,16 양배추나물 5,6 백김치 9
오후간식	머핀 1,2,5,6 &치즈 2	빙울토마토&우유 2 (+고구마꿀조림 5,6)	찐옥수수 &우유 2	수박 &김가루간장비빔국수 5,6	천도복숭아 &잔멸치주먹밥 5,6
열량(kcal)	404	396(+64)	463(+27)	463	461
단백질(g)	16	16(+1)	17(+1)	16	19

원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	백김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산
식육·어육가공품													
표시	치킨너겟(생일식단)			떡갈비		햄(샌드위치용)		돈까스		어묵·하바/불어묵/어묵			
시	닭고기:국내산			쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산		돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산		연육일경우제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※ 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 그의 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.												