

| 요일        | 월                                                 | 화                                                         | 수                                                         | 목                                                   | 금                                                                                           | 토                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 날짜        | 6                                                 | 7                                                         | 8                                                         | 9                                                   | 10                                                                                          | 11                                                   |
| 오전간식      | 시리얼, 우유②                                          | 팽이버섯죽                                                     | ★천도복숭아, 액상요구르트②                                           | 쇠고기양배추죽⑩                                            | 쌀과자⑤⑥, 우유②                                                                                  | 떠먹는요구르트②                                             |
| 점심        | 흰쌀밥<br>들깨무침국<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>배춧국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨              | 굴소스닭살덮밥⑤⑤⑩<br>순남<br>파프리카샐러드①⑤<br>깍두기⑨                     | 흑미밥<br>우동국물⑤⑥<br>두부달걀부침①⑤⑥<br>양배추무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 흰쌀밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>쇠고기감자볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                          | 훈제오리볶음밥⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>단호박찜<br>배추김치⑨                 |
| 오후간식      | 케이준치킨샐러드<br>①②⑤⑥⑩                                 | ★전고구마, 우유②                                                | 물만두⑤⑥⑩, 동글레차                                              | ★수박, 떠먹는요구르트②                                       | 김가루주먹밥⑤⑥, 보리차                                                                               |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 612/28/212                                        | 602/22/212                                                | 652/21/143                                                | 601/20/259                                          | 631/20/326                                                                                  | 499/20/322                                           |
| 날짜        | 13                                                | 14                                                        | 15                                                        | 16                                                  | 17                                                                                          | 18                                                   |
| 오전간식      | 도넛①②⑤⑥, 우유②                                       | 차조두부죽⑤                                                    | ★멜론, 치즈②                                                  | 달걀쫄죽①                                               | <br>제한질 | 검은콩두유⑤                                               |
| 점심        | 흰쌀밥<br>연두부게살국①⑤⑥⑧<br>닭살채소조림⑤⑥⑩<br>노각무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육김치국⑤⑥⑨⑩<br>삼치참살가루부침⑤<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨         | 흰쌀밥<br>당면닭곰탕⑤<br>미트볼구이+토마토케첩<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기장뚝볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨      |                                                                                             | 참치채소덮밥⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>과일샐러드<br>(요거트드레싱)②⑫<br>배추김치⑨   |
| 오후간식      | 쇠고기쌀국수⑩                                           | ★전감자, 우유②                                                 | 잔멸치주먹밥⑤, 옥수수차                                             | ★수박, 떠먹는요구르트②                                       |                                                                                             |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 668/26/206                                        | 615/28/185                                                | 611/22/141                                                | 617/20/223                                          |                                                                                             | 486/17/291                                           |
| 날짜        | 20                                                | 21                                                        | 22                                                        | 23                                                  | 24                                                                                          | 25                                                   |
| 오전간식      | 시리얼, 우유②                                          | 닭안심보리죽⑫                                                   | ★토마토⑫                                                     | 참쌀감자죽                                               | 마들렌①②⑥, 우유②                                                                                 | 떠먹는요구르트②                                             |
| 점심        | 흰쌀밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>♥간장제육볶음⑤⑥⑩<br>당근숙주나물⑤<br>배추김치⑨  | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑩<br>청포묵채소무침⑤⑥<br>깍두기⑨         | 돼지고기가지볶음밥<br>⑤⑩⑧<br>두부양배추국⑤⑥<br>김달걀말이①⑤<br>깍두기⑨           | 흑미밥<br>닭다리백숙⑤<br>불어묵채소조림⑤⑥<br>오이지무침<br>배추김치⑨        | 흰쌀밥<br>콩나물냉국⑤<br>너비아니구이⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                               | ◎다진고기새싹비빔밥<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>호박잎된장국⑤⑥<br>콘치즈구이①②⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식      | 토마토리조또⑤⑫                                          | ★전단호박, 우유②                                                | 김치전⑤⑥⑨, 두유⑤                                               | ★수박, 떠먹는요구르트②                                       | 감자샐러드, 사과주스                                                                                 |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 659/25/171                                        | 608/27/322                                                | 601/29/194                                                | 621/27/267                                          | 617/23/163                                                                                  | 506/22/412                                           |
| 날짜        | 27                                                | 28                                                        | 29                                                        | 30                                                  | 31                                                                                          |                                                      |
| 오전간식      | 미니핫도그①②⑥⑩, 우유②                                    | 순두부배추죽⑤                                                   | ★수박, 액상요구르트②                                              | 오이치즈죽②                                              | 파배기①②⑤⑥, 우유②                                                                                | ◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다.                               |
| 점심        | 흰쌀밥<br>쫄갓어묵국⑤⑥⑨<br>두부간장조림⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>치킨너겟+토마토케첩<br>①②⑤⑥⑫⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 돼지고기카레라이스<br>⑤⑥⑩<br>다시마무침국⑤⑥<br>베이컨브로콜리볶음⑤⑩<br>깍두기⑨       | 흑미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>두부스테이크①⑤⑥⑫⑬<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 흰쌀밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>참치감자볶음⑤⑥<br>양념갯잎지⑤⑥<br>깍두기⑨                                                | ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다            |
| 오후간식      | 스크램블에그①②⑤, 동글레차                                   | ★전고구마, 우유②                                                | 미니우동⑤⑥                                                    | ★바나나, 떠먹는요구르트②                                      | 밥새우주먹밥⑤⑥, 옥수수차                                                                              |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 602/24/321                                        | 623/23/289                                                | 666/23/228                                                | 613/19/297                                          | 600/21/470                                                                                  |                                                      |

| 원산지<br>표시    | 쌀                                                                                                                                                                                                       |       |      |     | 콩류  |                 |     | 배추김치 |      |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----|-----|-----------------|-----|------|------|
|              | 밥                                                                                                                                                                                                       | 현미    | 참쌀   | 누룽지 | 두부  | 두부류(연두부, 순두부 등) | 콩비지 | 배추   | 고춧가루 |
|              | 국내산                                                                                                                                                                                                     | 국내산   | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 미국산             | 국내산 | 국내산  | 국내산  |
|              | 육류                                                                                                                                                                                                      |       |      |     |     |                 | 수산물 |      |      |
|              | 쇠고기                                                                                                                                                                                                     |       | 돼지고기 |     | 닭고기 | 오리고기            | 삼치  |      |      |
|              | 국내산                                                                                                                                                                                                     |       | 국내산  |     | 국내산 | 국내산             | 국내산 |      |      |
|              | 식육·어육가공품                                                                                                                                                                                                |       |      |     |     |                 |     |      |      |
|              | 어묵/불어묵                                                                                                                                                                                                  | 케이준치킨 | 훈제오리 | 게맛살 | 미트볼 | 참치(다랑어)         | 베이컨 |      |      |
|              | 원양산                                                                                                                                                                                                     | 국내산   | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 원양산             | 국내산 |      |      |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작 * ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다. |       |      |     |     |                 |     |      |      |

※가공식품(예:돈가스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.  
※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.  
국·공립 용문 어린이집

| 요일        | 월                                                 | 화                                                        | 수                                                        | 목                                                   | 금                                                 | 토                                                    |
|-----------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 날짜        | 6                                                 | 7                                                        | 8                                                        | 9                                                   | 10                                                | 11                                                   |
| 오전간식      | 시리얼, 우유②                                          | 팽이버섯죽                                                    | ★친도복숭아, 엑상요구르트②                                          | 쇠고기양배추죽⑩                                            | 쌀과자⑤⑥, 우유②                                        | 떠먹는요구르트②                                             |
| 점심        | 흰쌀밥<br>들깨무쌈국<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>배춧국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치              | 굴소스닭살당면⑤⑩⑧<br>송이버섯<br>파프리카샐러드①⑤<br>백김치                   | 흑미밥<br>우동국물⑤⑥<br>두부달걀부침①⑤⑥<br>양배추무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 흰쌀밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>쇠고기감자볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리나물⑤⑥<br>백김치 | 혼제오리볶음밥⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>단호박풀썰<br>배추김치⑨                |
| 오후간식      | 케이준치킨샐러드<br>①②⑤⑥⑩                                 | ★편고구마, 우유②                                               | 물만두⑤⑥⑩, 동글레차                                             | ★수박, 떠먹는요구르트②                                       | 감가루주먹밥⑤⑥, 보리차                                     |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 410/19/142                                        | 398/15/140                                               | 419/14/87                                                | 402/14/182                                          | 420/13/218                                        | 336/14/215                                           |
| 날짜        | 13                                                | 14                                                       | 15                                                       | 16                                                  | 17                                                | 18                                                   |
| 오전간식      | 도넛①②⑤⑥, 우유②                                       | 차조두부죽⑤                                                   | ★멜론, 치즈②                                                 | 달걀죽①                                                | <br>제한질                                           | 검은콩두유⑤                                               |
| 점심        | 흰쌀밥<br>연두부계살국①⑤⑥⑧<br>닭살채소조림⑤⑥⑩<br>노각무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육김치국⑤⑥⑨⑩<br>삼치참살가루부침⑤<br>팽이버섯나물⑤⑥<br>백김치         | 흰쌀밥<br>당면닭곰탕⑤<br>미트볼구이+토마토케첩<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>도토리묵무침⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기장뽕볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨      |                                                   | 참치채소덮밥⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>과일샐러드<br>(요거트드레싱)②⑫<br>배추김치⑨   |
| 오후간식      | 쇠고기쌀국수⑩                                           | ★전감자, 우유②                                                | 잔멸치주먹밥⑤, 옥수수차                                            | ★수박, 떠먹는요구르트②                                       |                                                   |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 454/17/127                                        | 407/19/123                                               | 444/17/146                                               | 419/14/160                                          |                                                   | 324/11/194                                           |
| 날짜        | 20                                                | 21                                                       | 22                                                       | 23                                                  | 24                                                | 25                                                   |
| 오전간식      | 시리얼, 우유②                                          | 닭안심보리죽⑤                                                  | ★토마토⑫                                                    | 참쌀감자죽                                               | 마들렌①②⑥, 우유②                                       | 떠먹는요구르트②                                             |
| 점심        | 흰쌀밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>♥간장채우볶음⑤⑥⑩<br>당근숙주나물⑤<br>배추김치⑨  | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑩<br>청포묵채소무침⑤⑥<br>백김치         | 돼지고기가지볶음밥<br>⑤⑩⑧<br>두부양배추국⑤⑥<br>감달걀말이①⑤<br>백김치           | 흑미밥<br>닭다리백숙⑤<br>불어묵채소조림⑤⑥<br>오이지무침<br>배추김치⑨        | 흰쌀밥<br>콩나물냉국⑤<br>너비아니구이⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치      | ◎다진고기새싹비빔밥<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>호박일된장국⑤⑥<br>콘치즈구이①②⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식      | 토마토리조또⑤⑫                                          | ★편단호박, 우유②                                               | 김치전⑤⑥⑨, 두유⑤                                              | ★수박, 떠먹는요구르트②                                       | 감자샐러드, 사과주스                                       |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 446/15/114                                        | 402/18/214                                               | 415/20/133                                               | 414/18/178                                          | 409/15/108                                        | 338/15/275                                           |
| 날짜        | 27                                                | 28                                                       | 29                                                       | 30                                                  | 31                                                |                                                      |
| 오전간식      | 미니핫도그①②⑥⑩, 우유②                                    | 순두부배추죽⑤                                                  | ★수박, 엑상요구르트②                                             | 오이치즈죽②                                              | 파베기①②⑤⑥, 우유②                                      | ◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다.                               |
| 점심        | 흰쌀밥<br>쫄갓어묵국⑤⑥⑨<br>두부간장조림⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>치킨나겏+토마토케첩<br>①②⑤⑥⑫⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치 | 돼지고기카레라이스<br>⑤⑥⑩<br>다시마무침국⑤⑥<br>베이컨브로콜리볶음⑤⑩<br>백김치       | 흑미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>두부스테이크①⑤⑥⑫⑬<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 흰쌀밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>참치감자볶음⑤⑥<br>양념갯잎지⑤⑥<br>백김치       | ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다            |
| 오후간식      | 스크램블에그①②⑤, 동글레차                                   | ★편고구마, 우유②                                               | 미니우동⑤⑥                                                   | ★바나나, 떠먹는요구르트②                                      | 밥새우주먹밥⑤⑥, 옥수수차                                    |                                                      |
| 열량/단백질/칼슘 | 437/18/227                                        | 414/15/193                                               | 429/15/145                                               | 409/13/198                                          | 396/14/312                                        |                                                      |

| 원산지 표시    | 쌀        |       |      |     | 콩류  |                 |     | 배추김치 |      |
|-----------|----------|-------|------|-----|-----|-----------------|-----|------|------|
|           | 밥        | 현미    | 참쌀   | 누룽지 | 두부  | 두부류(연두부, 순두부 등) | 콩비지 | 배추   | 고춧가루 |
|           | 국내산      | 국내산   | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 미국산             | 국내산 | 국내산  | 국내산  |
|           | 육류       |       |      |     | 수산물 |                 |     |      |      |
|           | 쇠고기      |       | 돼지고기 |     | 닭고기 | 오리고기            | 삼치  |      |      |
|           | 국내산      |       | 국내산  |     | 국내산 | 국내산             | 국내산 |      |      |
| 알레르기 유발식품 | 식육·어육가공품 |       |      |     |     |                 |     |      |      |
|           | 어묵/불어묵   | 케이준치킨 | 훈제오리 | 게맛살 | 미트볼 | 참치(다량어)         | 베이컨 |      |      |
|           | 원양산      | 국내산   | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 원양산             | 국내산 |      |      |

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.  
※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

| 요일        | 월          | 화                                                                                 | 수                                                  | 목                                                         | 금                                                   |
|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 날짜        |            |                                                                                   | 1                                                  | 2                                                         | 3                                                   |
| 1주        | 저녁         |  | 흰쌀밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 닭살데리야끼볶음밥<br>⑤⑥⑩⑩<br>콩나물국⑤<br>군만두⑤⑥⑩⑩<br>배추김치⑨            | 수수밥<br>유부김치국⑤⑨<br>돼지고기감자조림⑤⑥⑩<br>상추당근나물⑤⑥<br>깍두기⑨   |
| 열량/단백질/칼슘 |            |                                                                                   | 403/17/127                                         | 409/20/125                                                | 427/19/185                                          |
| 날짜        | 6          | 7                                                                                 | 8                                                  | 9                                                         | 10                                                  |
| 2주        | 저녁         | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육목살구이⑩<br>도토리묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                  | 쇠고기카레라이스⑤⑥⑩<br>오이냉국<br>마카로니샐러드①⑤<br>깍두기⑨           | 흰쌀밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>닭살채소조림⑤⑥⑩<br>가지양파볶음⑤⑥<br>깍두기⑨          | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>두부맑은국⑤<br>불어묵채소조림⑤⑥<br>배추김치⑨          |
| 열량/단백질/칼슘 | 411/17/120 | 428/12/43                                                                         | 407/23/115                                         | 405/21/208                                                | 406/20/116                                          |
| 날짜        | 13         | 14                                                                                | 15                                                 | 16                                                        | 17                                                  |
| 3주        | 저녁         | 차조밥<br>닭개장⑤⑥⑩<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                    | 돼지고기불고기덮밥<br>⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>깍두기⑨ | 흰쌀밥<br>도토리묵냉국⑤⑥⑨<br>닭살채소볶음⑤⑥⑩<br>갯잎들깨나물⑤⑥<br>깍두기⑨         | 쇠고기굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑩⑩<br>애호박된장국⑤⑥<br>비엔나케첩조림⑤⑩<br>배추김치⑨ |
| 열량/단백질/칼슘 | 400/17/78  | 405/20/124                                                                        | 413/19/217                                         | 439/20/81                                                 |                                                     |
| 날짜        | 20         | 21                                                                                | 22                                                 | 23                                                        | 24                                                  |
| 4주        | 저녁         | 차조밥<br>감자양파국<br>쇠고기채소조림⑤⑥⑩<br>미역사과초무침<br>배추김치⑨                                    | 흰쌀밥<br>달걀파국①<br>돼지고기두루치기<br>⑤⑥⑩<br>느타리부추무침<br>깍두기⑨ | 간장비빔국수⑤⑥<br>어묵탕⑤⑥<br>채소전①⑤⑥<br>깍두기⑨                       | 닭갈비볶음밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>과일요거트범벅②<br>배추김치⑨           |
| 열량/단백질/칼슘 | 422/19/150 | 408/18/87                                                                         | 408/13/111                                         | 422/22/136                                                | 409/37/254                                          |
| 날짜        | 27         | 28                                                                                | 29                                                 | 30                                                        | 31                                                  |
| 5주        | 저녁         | 차조밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>어묵잡채⑤⑥⑧<br>가지양념찜⑤⑥<br>배추김치                                     | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩<br>미소장국⑤⑥<br>토마토치즈샐러드②⑩<br>깍두기⑨ | 흰쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기완자전①⑤⑥⑩<br>브로콜리흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부소보로비빔밥<br>①⑤⑥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>메추리알샐러드①⑤<br>배추김치⑨    |
| 열량/단백질/칼슘 | 401/10/154 | 403/17/107                                                                        | 409/18/100                                         | 426/15/104                                                | 418/18/114                                          |



제현절

| 원산지 표시    | 쌀                                                                                                                                                                                                           |        |     | 콩류   |                 |     | 배추김치 |      |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|------|-----------------|-----|------|------|
|           | 밥                                                                                                                                                                                                           | 현미     | 잡쌀  | 두부   | 두부류(연두부, 순두부 등) |     | 배추   | 고춧가루 |
|           | 국내산                                                                                                                                                                                                         | 국내산    | 국내산 | 국내산  | 미국산             |     | 국내산  | 국내산  |
|           | 육류                                                                                                                                                                                                          |        |     |      |                 | 수산물 |      |      |
|           | 쇠고기                                                                                                                                                                                                         | 돼지고기   | 닭고기 | 오리고기 | 오징어             |     |      |      |
|           | 국내산 한우                                                                                                                                                                                                      | 국내산    | 국내산 | 국내산  | 국내산             |     |      |      |
| 알레르기 유발식품 | 식육·어육가공품                                                                                                                                                                                                    |        |     |      |                 |     |      |      |
|           | 참치(다랑어)                                                                                                                                                                                                     | 어묵/불어묵 | 소시지 | 치킨   | 완자전             |     |      |      |
|           | 원양산                                                                                                                                                                                                         | 원양산    | 국내산 | 국내산  | 국내산             |     |      |      |
|           | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. |        |     |      |                 |     |      |      |

※가공식품(예:돈까스, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.  
※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<용문어린이집 급식소식 2026-7호>

\* 열량, 단백질, 칼슘은 가정에서 준비한 이유식을 제외하고 표기하였습니다.

급식 담당 영양사: 이예원 '양평어린이 급식 지원센터'

| 요일 | 월                | 화                                                                                 | 수              | 목              | 금              | 토                     |
|----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------|
| 1주 | 날짜               |                                                                                   | 1              | 2              | 3              | 4                     |
|    | 오전간식             |                                                                                   | 잘게 자른 사과       | 단호박채소죽         | 떠먹는요구르트<br>②   | 닭가슴살미역죽⑮              |
|    | 후기(9~11개월)<br>점심 |  | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 달걀노른자<br>단호박무른밥①      |
|    | 오후간식             |                                                                                   | 아기국수           | 잘게 자른 수박       | 고구마사과퓨레        |                       |
|    | 열량/단백질/칼슘        |                                                                                   | 106.1/4.8/66.7 | 109.5/2.1/7.2  | 107.4/2.1/78.4 | 165.5/6.9/26.9        |
| 2주 | 날짜               | 6                                                                                 | 7              | 8              | 9              | 10                    |
|    | 오전간식             | 바나나단호박퓨레                                                                          | 팽이버섯죽          | 바나나슬라이스        | 쇠고기양배추죽⑮       | 떡빵⑤⑥                  |
|    | 후기(9~11개월)<br>점심 | 가정 이유식                                                                            | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 임연수채소진밥<br>(노른자채소진밥①) |
|    | 오후간식             | 아기쌀과자⑤⑥                                                                           | 으깬찐고구마         | 떠먹는요구르트<br>②   | 잘게 자른 수박       | 아기치즈②                 |
|    | 열량/단백질/칼슘        | 100.2/1.3/9.7                                                                     | 112.6/1.5/7.3  | 105.0/2.6/89.1 | 101.8/3.9/9.9  | 106.5/4.1/125.6       |
| 3주 | 날짜               | 13                                                                                | 14             | 15             | 16             | 17(제헌절)               |
|    | 오전간식             | 아기쌀과자⑤⑥                                                                           | 차조두부죽⑤         | 잘게 자른 멜론       | 달걀죽①           | 우영원두콩죽                |
|    | 후기(9~11개월)<br>점심 | 가정 이유식                                                                            | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 감자참나물무른밥              |
|    | 오후간식             | 잘게자른쇠고기<br>쌀국수⑮                                                                   | 으깬 찐감자         | 고구마사과퓨레        | 잘게 자른 수박       |                       |
|    | 열량/단백질/칼슘        | 112.5/2.7/6.5                                                                     | 110.0/3.5/13.0 | 101.9/1.2/10.9 | 103.8/3.2/18.2 | 157.3/3.6/18.7        |
| 4주 | 날짜               | 20                                                                                | 21             | 22             | 23             | 24                    |
|    | 오전간식             | 바나나단호박퓨레                                                                          | 닭안심보리죽⑮        | 잘게 자른 사과       | 참쌀감자죽          | 아기치즈②                 |
|    | 후기(9~11개월)<br>점심 | 가정 이유식                                                                            | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식                |
|    | 오후간식             | 떠먹는요구르트<br>②                                                                      | 으깬 찐단호박        | 아기쌀과자⑤⑥        | 잘게 자른 수박       | 고구마사과퓨레               |
|    | 열량/단백질/칼슘        | 115.9/3.2/106.8                                                                   | 105.9/4.3/8.5  | 97.0/0.6/2.1   | 109.9/2.2/6.1  | 110.0/4.0/129.8       |
| 5주 | 날짜               | 27                                                                                | 28             | 29             | 30             | 31                    |
|    | 오전간식             | 바나나단호박퓨레                                                                          | 순두부배추죽⑤        | 잘게 자른 수박       | 오이치즈죽②         | 떠먹는요구르트<br>②          |
|    | 후기(9~11개월)<br>점심 | 가정 이유식                                                                            | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식         | 가정 이유식                |
|    | 오후간식             | 떡빵⑤⑥                                                                              | 으깬 찐고구마        | 아기치즈②          | 바나나슬라이스        | 고구마사과퓨레               |
|    | 열량/단백질/칼슘        | 99.5/1.2/8.9                                                                      | 113.7/1.9/11.3 | 96.0/5.5/172.0 | 100.8/2.5/42.5 | 110.6/2.3/90.1        |

\*알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

\*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.  
\*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

| 원산지<br>표시 | 쌀   |     |     |     | 콩류  |                 |     | 배추김치  |  |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|-----|-------|--|
|           | 밥   | 현미  | 찰쌀  | 누룽지 | 두부  | 두부류(연두부, 순두부 등) |     | 배추    |  |
|           | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 미국산             |     | 국내산   |  |
|           | 육류  |     |     |     |     |                 | 수산물 | 어육가공품 |  |
|           | 쇠고기 |     |     |     | 닭고기 |                 |     |       |  |

\*위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

♥ 위 식단은 개월 수 기준으로 작성된 식단입니다

♥ 알레르기를 유발할 수 있는 식품으로 알레르기 증상이 나타나면 즉시 중단하도록 합니다.

# 집중호우시기 식중독 예방법

장마·집중호우로 인한 하수 및 하천 범람은 식재료와 식수를 오염시켜 식중독 발생 위험을 높이므로 각별한 주의가 필요합니다.



## 집중호우시기 식중독 특징과 원인식품

### 병원성대장균

- 36.5℃에서 빠르게 증식
- 오염된 채소, 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않을 때 감염



### 살모넬라

- 충분히 가열되지 않은 알가공품, 오염된 육류로 감염
- 식재료, 도구로 인한 교차오염



### 캠필로박터

- 냉장, 냉동 상태에서 장시간 생존
- 오염된 닭 손질시 교차오염으로 감염



### 노로바이러스

- 소량으로도 쉽게 감염
- 감염자와의 접촉, 분변, 구토물, 침 등에 의해 감염



## 식중독 감염경로

- ✓ 오염된 물, 식품 또는 오염된 어패류를 생으로 섭취
- ✓ 감염 식재료를 사용한 도구로 다른 음식을 만들 때
- ✓ 기온이 올라가는 낮까지 실온 방치 후 섭취
- ✓ 감염자가 만든 음식 섭취

## 식중독 주요증상



두통



구토



복통



설사

## 식중독 예방법

### 1. 손씻기



조리 전 후, 화장실 사용 후에는 흐르는 물에 비누로 30초 이상

### 2. 익혀먹기



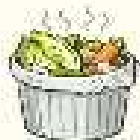
중심온도 육류 75℃, 1분 이상,  
어패류 85℃, 1분 이상

### 3. 끓여 먹기



약수터 물 등 끓여 마시기

### 4. 침수 의심 음식물 폐기하기



침수되었거나 의심되는 음식물은 반드시 폐기

### 5. 세척, 소독하고 구분사용하기



식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독,  
칼·도마는 육류, 생선, 채소·과일용 구분

### 6. 보관온도 지키기



조리한 음식은 2시간 이내에 먹고,  
보관 시 냉장 5℃이하, 냉동 -18℃이하

