

일자/요일		1일(목)		2일(금)	
오전간식		블루베리④우유		곡물씨리얼④우유②	
점심	<식품알레르기 유발물질 표기> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠잰 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음. * 맵고 달고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않도록 합니다. (제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 판 이 반드시 필요함.) ● ()안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는 메뉴의 예입니다.	백미밥/버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물맛살무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		참살현미밥/들깨미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ (저염·저당)④우영조림⑤ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		1) 쌀강정⑤⑥/두유⑤		썬김치/과채주스	
열량/단백질		600/24		632/21	
일자/요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	대체공휴일	양송이버섯스프②⑥	계절과일(사과)	참깨죽⑤⑥	한글날
점심		(저당)쇠불고기덮밥⑤⑥ ⑩ 미소장국⑤⑥ 물만두+양념장⑤⑥⑩ 잘게썬각두기⑨ (도너츠①②⑤⑥/주스	백미밥/두부부된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스⑤ ⑥ 부추오이무침 잘게썬배추김치 머핀①②⑤⑥/④우유②	흑미밥/다시마들깨맑은국 돈육볶음⑤⑥⑩②⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ (전고구마+/④우유②)	
오후간식		600/19	664/24	644/35	
열량/단백질					
일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	사과/떠먹는요구르트	(참쌀단호박죽)	계절과일(예:배)	연두부+양념장⑤⑥	곡물씨리얼+④우유②
점심	기장밥/숙갓어묵국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ (고춧가루제외)상추사과무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/근대된장국⑤⑥ (저염·저당)닭볶음탕⑤⑥ ⑤ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국 과일샐러드①⑤ 감자볶음②⑥ 잘게썬각두기⑨	백미밥/버섯들깨탕⑤⑥ 취나물새우전①⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	발아현미밥/쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	치즈 오믈렛 ①주스(무가당)	롤빵①②⑤⑥/④우유②	군만두⑤⑥⑩/④우유②	1) 봉어빵①②/요구르트②	썬김치/과채주스
열량/단백질	567/24	637/26	642/19	683/27	693/26
일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과, 호상요구르트②	고구마스프②	계절과일(예:감)/④우유②	두유미숫가루②⑤	씨리얼요거트②
점심	백미밥/애호박된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤ 잘게썬배추김치	수수밥/배추맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	(닭살카레볶음밥)⑤⑥ 감자맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 잘게썬각두기⑨	백미밥/쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 시금치달걀찜① 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	참살현미밥/미역국⑤⑥ (고춧가루제외)고등어조림⑤⑥ ⑦ 건파래자반 잘게썬김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/유자차	1) 전빵⑤⑥/④우유	삶은달걀①/주스	1) 잔치국수⑤⑥	썬고구마/④우유②
열량/단백질	605/21	673/25	584/23	684/27	687/24
일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	사과사과/호상요구르트	두부들깨죽⑤	계절과일(예:포도)	수제바나나④우유②	곡물씨리얼+④우유②
점심	차조밥/팽이버섯맑은국⑤ ⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/청국장찌개⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	삼색비빔반⑤⑥⑩⑩ 무채국⑤⑥/왕새우튀김⑤⑥⑨ 잘게썬각두기⑨	보리밥/버섯순두부찌개⑤ 닭안심간장볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 감자된장찌개⑤⑥ 오삼불고기⑤⑥⑩⑩ 김구이/잘게썬배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤/④우유②	식빵토스트+딸기잼 우유②)	콘치즈샐러드①⑤/④우유②	1) 토스트+과채②⑤⑥②⑤	(전단호박/과채주스)
열량/단백질	656/23	697/24	643/30	581/27	620/20

* 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

원산지 표시	(쌀 (백미, 현미, 참쌀, 흑미) 🍚)			콩 🍲	배추김치 (블등, 알갈이포함) 🥬		축산물				수산물 🐟			
	밥	죽	누룽지	두부류 (연두부)	콩비지	배추	고춧가루	🐄 쇠고기		🐷 돼지고기	🐔 닭고기	고등어	오징어	대구 가자미
								☐ 한우 ☐ 옥우 ☐ 젓소						
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	수업산	국내산	
식육 및 수산물 가공품		혼제오리 (오리고기: 국내산) / 함박스테이크 (돼지고기: 국내산, 쇠고기: 국내산, 부대찌개용 & 소세지 & 베이컨 (돼지고기: 혼합산), 두짜스 (돼지고기: 국내산), 치킨너겟 (닭고기: 혼합산) / 마살 (명태연육: 수입산, 오징어: 수입산)												

일자/요일			1일(목)		2일(금)	
오전간식			블루베리④우유		곡물씨리얼④우유②	
점심			백미밥/버섯맑은국⑤⑥ 최고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물맛살무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		참살현미밥/둘깨미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ (저염·저당)④우영조림⑤ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식 열량/단백질 (kcal)/(mg)			2) 쌀강정⑤⑥/두유⑤		찐감자/과채주스	
일자/요일			488/17		400/14	
5일(월)			6일(화)		7일(수)	
오전간식			대체공휴일		양송이버섯스프②⑥	
점심			(저당)쇠불고기덮밥⑤⑥ ⑩ 미소장국⑤⑥ 물만두+양념장⑤⑥⑩ 잘게썬각두기⑨		백미밥/무두부된장국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스⑤ ⑥ 부추오이무침 잘게썬배추김치	
오후간식 열량/단백질 (kcal)/(mg)			(도나츠①②⑤⑥/주스		머핀①②⑤⑥/④우유②	
일자/요일			423/13		477/18	
12일(월)			13일(화)		14일(수) 하얀 날	
오전간식			사과/떠먹는요구르트		(참쌀단호박죽)	
점심			기장밥/썩갠어묵국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ (고춧가루제외)상추사과무침⑤ 잘게썬배추김치⑨		백미밥/근대된장국⑤⑥ (저염·저당)닭볶음탕⑤⑥ ⑤ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	
오후간식			치즈 오믈렛 ①주스(무가당)		롤빵①②⑤⑥/④우유②	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			402/17		471/19	
일자/요일			19일(월)		20일(화)	
오전간식			사과, 호상요구르트②		고구마스프②	
점심			백미밥/애호박된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤ 잘게썬배추김치		수수밥/배추맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			채소주먹밥⑤/유자차		2) 찐빵⑤⑥/④우유	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			424/15		499/19	
일자/요일			26일(월)		27일(화)	
오전간식			사과/호상요구르트		두부들깨죽⑤	
점심			차조밥/팽이버섯맑은국⑤ ⑥ 최고기당면볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		백미밥/청국장찌개⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			고구마맛탕⑤/④우유②		식빵토스트+딸기잼 우유②)	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			449/16		498/17	
일자/요일			28일(수)		29일(목)	
오전간식			사과/호상요구르트		수제바나나④우유②	
점심			삼색비빔반⑤⑥⑩) 무채국⑤⑥/왕새우튀김①⑤⑥ ⑨ 잘게썬각두기⑨		보리밥/버섯순두부찌개⑤ 닭안심간장볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			콘치즈샐러드①⑤/④우유②		2) 토마토스프/과채주스⑤⑥⑩⑩	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			464/21		414/21	
일자/요일			30일(금)		31일(토)	
오전간식			사과/떠먹는요구르트		연두부+양념장⑤⑥	
점심			기장밥/썩갠어묵국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ (고춧가루제외)상추사과무침⑤ 잘게썬배추김치⑨		백미밥/버섯들깨탕⑤⑥ 취나물새우전①⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			치즈 오믈렛 ①주스(무가당)		2) 봉어빵①②/요구르트②	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			402/17		460/18	
일자/요일			19일(월)		20일(화)	
오전간식			사과, 호상요구르트②		고구마스프②	
점심			백미밥/애호박된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤ 잘게썬배추김치		수수밥/배추맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			채소주먹밥⑤/유자차		2) 찐빵⑤⑥/④우유	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			424/15		499/19	
일자/요일			26일(월)		27일(화)	
오전간식			사과/호상요구르트		두부들깨죽⑤	
점심			차조밥/팽이버섯맑은국⑤ ⑥ 최고기당면볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		백미밥/청국장찌개⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			고구마맛탕⑤/④우유②		식빵토스트+딸기잼 우유②)	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			449/16		498/17	
일자/요일			28일(수)		29일(목)	
오전간식			사과/호상요구르트		수제바나나④우유②	
점심			삼색비빔반⑤⑥⑩) 무채국⑤⑥/왕새우튀김①⑤⑥ ⑨ 잘게썬각두기⑨		보리밥/버섯순두부찌개⑤ 닭안심간장볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식			콘치즈샐러드①⑤/④우유②		2) 토마토스프/과채주스⑤⑥⑩⑩	
열량/단백질 (kcal)/(mg)			464/21		414/21	
일자/요일			30일(금)		31일(토)	

* 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

원산지 표시	쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)			콩	배추김치 (봄동, 얼얼이포함)		축산물			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부류 (연두부)	콩비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	오징어	대구 가자미
								☐ 한우 ☐ 옥우 ☐ 젓소					
								국내산	국내산	국내산			
식육 및 수산물 가공품				혼제오리 (오리고기: 국내산) / 함박스테이크 (돼지고기: 국내산, 쇠고기: 국내산, 부대찌개용 & 소세지 & 베이컨 (돼지고기: 혼합산), 돈까스 (돼지고기: 국내산), 치킨 (닭고기: 혼합산) / 맛살 (멸치연육: 수입산, 오징어: 수입산)									

유아식단 안내사항

1. 식단제공

유아 제공 식단				
구분	대상	종류	구성	
영아기	영아(0세, 만11개월)	이유식	후기	
유아기	유아(만1~2세)	오전간식, 오후간식 점심	일반간식형	죽간식형
	유아(만3~5세)		일반간식형	죽간식형

2. 주간알레르기 표시식단

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인이 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨.)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

3. 식단공개 및 표기

① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재

② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)

* 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

4. 식단확인 및 수정

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

* 우유를 매일 제공하는 원에서는 요거트,두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

5. 조리안내서 확인

① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.

② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시오.

③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시오.

6. 영유아기 연령별 영양기준량

▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240~260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150~180kcal)를 섭취하게 됩니다.

*<참고사항>한국인의 영양소 섭취기준(2025) - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.

연령	에너지 (kcal)	탄·단·지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
유아 만 1 ~ 2세	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
아 만 3 ~ 5세	1400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

☞ 어린이 기호식품 품질인증 ☞

▶ 어린이 간식 선정 시, '어린이기호식품 품질인증' 제품 제공을 권장합니다.

제공 식품의 예) 과채주스, 과채음료, 혼합음료, 발효유류, 과자, 가공유 등

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 <https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>)



☞ 식단 감수 신청안내 ☞

● 다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다. ●

▶ 급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우

※ 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.

▶ 타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우

▶ 급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우 급식센터로 감수신청을 해 주시면 재작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다. 기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : tbchild@naver.com)

▶ 자세한 식단안내사항 ▶

1. 메뉴 변경시

▶ 식재료 수급의 변동이 있거나 어린이의 기호 또는 시설의 행사 등의 이유로 메뉴 변경이 이루어질 때에는

① 동일 조리법, 동일 식품군 내에서 1달 중 50% 이내 식단 변동이 가능합니다.

② 식단 변경 후 부모님 제공 및 기관내 게시가 이루어지도록 합니다.

③ ①의 경우를 제외한 식단변경은 급식센터로 감수를 요청하시어 식단변동에 따른 변동된 영양정보를 제공 받으시길 바랍니다

2. 떡제공이 이루어지는 어린이집에서는

① 명절 등 전통식품 제공 등의 사유가 발생 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공이 가능합니다.

② 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 이루어진 후 제공이 가능하며 관련된 증빙서류를 보관하여 주시기 바랍니다.

③ 떡 메뉴 식단 의견으로 제공 시 1)과2) 중 메뉴 선택 가능하도록 작성하였습니다.

3. 식단 사용

▶ 영아 전담 어린이 급식소 : 유아(만1~2세) 일간간식형, 주간식형 식단 중 선택하여 사용

▶ 영유아 일반 어린이 급식소 : 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 식단을 사용 (통합형 식단 사용 지양)

※ 유아들의 섭취 정도에 따라 자른, 잘게, 안매운, 고춧가루 제외 등의 문구가 추가됨.

▶ 기관의 식단의견을 반영하여 1),2)로 명시된 대체간식(칼로리)을 활용하실 수 있도록 명시합니다.

예) 1)약식/우유 2)자치국수

▶ 점간식제공의 날에는

유아들이 잘 먹지 않으려는 음식을 적은양에서 시작하여 단계적으로 양을 늘려가는 것이 신습관을 형성하는 시기에 적절한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찜감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 방법 등으로 단계적 섭취 방법을 활용하여 주십시오. 제공의 예1) 찜감자(56g)+주스(70g) 예2) 찜감자(33g)+과일(25g)+주스(70g)

▶ 채소, 과일 간식 제공의 날에는

예) 오이스틱(사과) - 오이스틱대신 계절채소, 과일로 대체 제공이 가능합니다.

- 영아의 경우에는 채소스틱또는 다짐으로 제공하며,

- 채소 또는 과일 요거트샐러드, 생과일주스, 화채 등의 형태로 대체 제공 가능합니다.

- 단단한 채소(당근스틱) 등은 유아의 섭취 정도에 따라 살짝 데쳐서 무른 형태로 제공 또는 다져서 요거트와 섞어 제공하기 등을 활용하여 주십시오.

▶ 유아들을 위하여 견과를 제공할 경우에는 다져서 요거트에 넣어 주거나, 두유 우유와 함께 갈아 제공할 수 있습니다.

4. 식단관리 주의사항

- 유아는 발달상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을변경하여 제공합니다.

- 소화와 저작이 어려운 질긴 육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념의 메뉴, 질긴 조개·해산물류, 삼킬 때 기도를 막을 수 있는 위험이 있는 떡류 등은 제공하지 않도록 합니다.

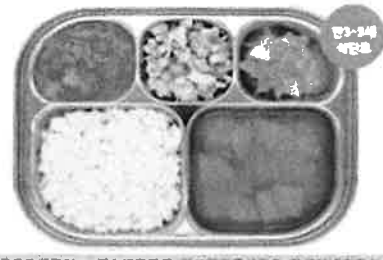
구분

1-2세

3-5세

매끄럽고 동글동글한 음식

세로 방향으로 작게 썰고 껍질을 제거하 .의원이 형태로 제공하고 있지 않고 자라

딱딱한 음식(예:콩, 팥콩 등 견과류) 찰기있는 음식(예:떡 등)	자세한 식단안내사항 제공하지 않음.	선생님의 모니터링 필요 떡:목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
샐러드, 쌈채소 고구마, 강력분으로 만든 빵 젤리, 찹쌀떡, 새알심 등 소세지 나물무침 배추김치, 깍두기	3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 적당하지 않음) 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음 · 음료와 함께 제공하고 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 · 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제 · 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공 · 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 제공식단의 예	직접 손으로 찹을 싸기 보다는 3*3cm 정도로 하이들이 먹을 수 있게 잘라서 제공함
 만1~2세 식단표 다진드레카리라이스, 예오박팔순국, 옥수수전, 잘게썬배추김치	 만3~5세 식단표 드레카리라이스, 예오박팔순국, 파프리카콘살레토, 잘게썬배추김치	 만3~5세 식단표 잡곡밥, 콩나물국, 쇠불고기, 표고버섯볶음, 오이소박이

☞ 식단 변경 시 대체 가능한 식품군

☞

식단 변경 시 대체 가능한 식품

구분		변경 가능한 대체 식품군	
봄	밥	완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	부추된장국, 봄동국, 달래된장국, 땃이된장국, 쭈국, 미역국, 콩나물국 등
		고기국	굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기부국, 옥개장, 닭개장, 해물준두부국 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	잉어수조림&구이, 조기구이, 방어포구이&튀김, 병어조림, 갈치조림&구이, 삼치조림&구이, 오징어볶음 등
		알류, 콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이
	채소류	봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 쑥, 들깨, 고사리, 양상추, 머위, 주송, 참나물, 상추, 양배추, 무침으로 대체가능 참치나물, 토라지, 양파, 마늘, 홍, 들미역, 구이김 등을 이용한 볶음.	
여름	배추김치	배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치	
	과일류	딸기, 굴, 사과, 토마토, 하우스주박, 하우스참외 등	
	채소류	오이, 청동호박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
가을	밥	콩밥, 팥밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	두부버섯된장국, 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 시금치국 등
		고기국	쇠고기부국, 옥개장, 닭개장, 닭백숙, 복어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어묵국 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	병어조림, 삼치조림&구이, 오징어볶음, 장어구이, 가자미구이
		알류, 콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
겨울	배추김치	열갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
	과일류	참외, 주박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등	
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	통치미, 총각김치, 적박지, 배추김치, 깍두기, 백김치	
	과일류	배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등	
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	통치미, 총각김치, 적박지, 배추김치, 깍두기, 백김치	
겨울	밥	차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	버섯국, 감자국, 시금치국, 시래기된장국, 미역국, 콩나물국
		고기국	대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기부국, 옥개장, 닭개장, 참치김치찌개 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	굴부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림&구이, 낙지볶음, 주꾸미볶음
		알류, 콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림구이
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	봄동김치, 총각김치, 톳김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 깍두기, 백김치	
겨울	과일류	굴, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등	



어린이·사회복지금식관리지원센터
Children and Social Welfare Administration Support Center