



식단 안내문



※ 식단 이용 시 안내문을 꼭 확인해 주시기를 바랍니다. ※

○ 영양 권장섭취기준

	열량 (Kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)
1~2세 영양섭취기준	900	20	500



1일 900kcal(1~2세 기준)
점심(오전, 오후간식 포함) 390~440kcal



칼슘 섭취량 증가를 위해 주 3회 우유 및 유제품을 제공합니다.

○ 식단감수

▶ 신청방법

센터 홈페이지 접속 → 자료마당 → 서식자료 → 식단감수 요청서 → 작성 후 메일(sokcho3334@naver.com) 또는 팩스(033-637-3334)로 발송

▶ 신청기간: 식단 제공일로부터 **매월 27일까지**

(※ 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제해 주시기를 바랍니다.)

▶ 신청범위: 1개월 중 **50% 미만 범위**에서 가능

▶ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (예: 생일잔치, 원내행사 등)
- 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
- 식단을 **요일 간** 교환할 경우

▶ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 식자재를 대체한 경우
- 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식하는 경우 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)
- 식단표에 괄호로 표시 되어있는 메뉴는 기관 사정에 따라 제공/미제공 선택 가능

○ 동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카 스틱 ↔ 당근 스틱 등
	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(x), 돼지 → 햄구이(x), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(x)
동일 식품군	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(x)
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(x), 고등어구이 → 삼치구이(0)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(x), 가자미구이 → 임연수구이(0)
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장

9월 식단안내

날짜	주간 급·간식		날짜	야간연장식	
구분	1~2세 일반식	3~5세 일반식	구분	1~2세 야간연장식	3~5세 야간연장식
9/8	맑은닭개장	닭개장	9/14	간장오리불고기	오리불고기
9/23	치즈스틱*식혜	송편	9/29	건파래자반	아몬드건파래자반

※ 보존식 관리

- ▶ 김치류: (1~2세) 백김치, 흰깍두기 / (3~5세) 배추김치, 깍두기
- ▶ **제공되는 메뉴명을 기준으로 보존식을 각각 담아 보관해주시기 바랍니다. (*야간연장형 포함)**
 예) 9월 8일 1~2세 일반식과 3~5세 일반식을 사용할 경우 아래와 같이 보존식을 보관해주시기 바랍니다.
 → 급식(공통): 흑미밥, 도라지나물, 구이김 / 간식(공통): 양송이스트프*크루통, 찐감자*우유
 → 급·간식(1~2세): 맑은닭개장, 백김치
 급·간식(3~5세): 닭개장, 배추김치

1~2세 급식 제공 시 유의사항

- 밥류(잡곡밥): 소화가 쉽도록 충분히 불려 사용하고 잡곡량은 5% 이내 (주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려)
- 불고기용(돈육·우육): 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리
- 샐러드·쌈채소: 잘게 썰린 형태로 제공 (조리되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)
- 면류(국수·잡채): 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
- 옥수수: 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공
- 질긴 조개·해산물류, 떡류, 건과류·콩류: 제공하지 않음 (삼킴 주의)
- **삼키기 어렵거나 목이 메는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공**

전통 음식의 날

설날, 추석 등 '전통 음식의 날'을 정하여 절기음식 등을 제공합니다.

어린이 기호식품 품질인증

식단 중 간식으로 과채주스 등 **"어린이 기호식품 품질인증"**을 받은 제품을 가능한 우선적으로 사용해주시기 바랍니다.

- * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "[식품안전나라\(foodsafetykorea.go.kr\)](http://foodsafetykorea.go.kr)
 > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능



원산지 표시 (미표시·표시방법위반 - 과태료 / 거짓표시 - 징역·벌금)

□ 근거 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률 제5조」

- 원산지 표시 대상 품목
 - 배추김치{배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시}
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)
 - 콩{두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함}
 - 쇠고기(한우·육우·젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)
 - 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (해당 수산물 가공품 포함)

일자	생일 식단	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
원산지	소고기: 국내산(한우) 동태: 러시아산	연두부: 국내산 돼지고기: 국내산	소고기: 국내산(한우)		오리고기: 국내산
오전간식	바나나	연두부*흑임자소스①⑤⑥	메론	미숫가루*두유⑤	포도
점심	참쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 동태전*간장양념장⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 흰각두기	수수밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 호박볶음⑤⑥ 백김치	소고기부추볶음밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 흰각두기 마시는요구르트②	차조밥 수제비⑥ 저염 삼치조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치	기장밥 다시마양파국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	케이크①②⑥*우유②	채소튀김⑤⑥*우유②	핫케이크①②⑤⑥	삶은달걀①	후리가케주먹밥⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	449/14	420/16	518/18	437/20	337/11
일자	7(월)	8(화)	9(수) [잔반없는날]	10(목)	11(금)
원산지	돼지고기: 국내산 어묵: 외국산	닭고기: 국내산		소고기: 국내산(한우)	순두부: 국내산 고등어: 노르웨이산
오전간식	배*치즈②	양송이스프②⑤⑥⑩*크루통①②⑤⑥	수박	시리얼*우유②⑤⑥	복숭아⑩
점심	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 콩나물제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 흰각두기	흑미밥 맑은닭개장⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 구이김 백김치	추가밥 달걀국① 새우토마토소스파게티⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 흰각두기	기장밥 호박된장국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 흰각두기	백미밥 순두부백탕⑤ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 비름나물무침⑤⑥ 백김치
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자*우유②	유부초밥⑤⑥	부추전⑤⑥	머핀①②⑤⑥*두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	394/18	394/14	432/18	479/16	426/18
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
원산지	참치: 원양어산	두부: 국내산	돈까스: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	스크램블에그①⑤	미숫가루*우유②⑤	오렌지*치즈②
점심	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 곤약매추리알장조림①⑤⑥ 흰각두기	수수밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 참깨브로콜리무침 흰각두기	차조밥 실파장국⑤⑥ 다진돈까스/돈까스소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카사과샐러드⑤⑥ 백김치	백미밥 감자국⑤⑥ 저염 닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물무침 흰각두기	흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기호박조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치
오후간식	잼모닝빵①②⑤⑥*우유②	고구마범벅①⑤	김가루채소주먹밥	마들렌①②⑥	잔치국수⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	452/20	386/13	399/15	453/21	340/14
일자	21(월)	22(화)	23(수) [전통음식의날]	24(목)추석연휴	25(금)추석
원산지	소고기: 국내산(한우)	어묵: 외국산	돼지고기: 국내산 두부: 국내산		
오전간식	사과	단호박꿀찜	방울토마토⑫		
점심	수수밥 가지국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀말이①⑤ 어묵볶음⑤⑥ 흰각두기	잡채덮밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 상추유자청무침 흰각두기 마시는요구르트②		
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨	롤빵①②⑤⑥*우유②	치즈스틱②⑤*식혜		
열량/단백질(kcal/g)	336/11	503/18	466/22		
일자	28(월)	29(화)	30(수)	원산지 표시	★ 식단 안내 ★
원산지	두부: 국내산 베이컨: 국내산	갈치: 국내산	닭고기: 국내산	소고기 국내산 사용 시 (한우/육우/젓소) 표시	저염 저당메뉴-닭볶음탕 저염 저염메뉴-삼치조림 연령고려식 연령별 구별 메뉴 제공 ※ 매끄럽고 둥글둥글한 음식 에 방울토마토, 포도, 매추리알 등 제공 시 세로 방향으로 작게 썰 고 가급적 껍질을 제거하여 제 공 ※ 삼키기 어렵거나 목이 메는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공
오전간식	사과	시리얼*떠먹는요구르트②	바나나		
점심	흑미밥 황태묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 갈치구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 흰각두기	닭고기소스볶음밥⑤⑥⑩⑪ 팽이버섯맑은국 감자조림⑤⑥ 백김치 과채주스	배추김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산	
오후간식	베이컨크림리조또②⑩	미니우동⑤⑥	찐빵⑤⑥*우유②	쌀(밥,죽,누룽지): 국내산	
열량/단백질(kcal/g)	422/15	442/14	425/15	흑미,참쌀,현미: 국내산	

★ **알레르기 유발물질** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
 ★ 어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우, 동일식품군 동일조리법으로 식재료를 대체하여 급식을 제공할 수 있습니다.
 (급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재해야 하며, 어린이 보호자가 변경된 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해주시기 바랍니다.)