

# 식단 안내문

## ■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

| 구분     | 영아기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 유아기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 대상     | 영아(0세, 4~11개월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    | 유아(1~2세)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 유아(3~5세)      |
| 종류     | 이유식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 간식 및 일반식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |
| 구성     | 이유식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 초기 | 죽식형                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 오전·오후 간식 및 점심 |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 중기 | 일반형                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 오전·오후 간식 및 점심 |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 후기 | 시간연장형                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 저녁            |
| 연령별 특징 | 영아기 식단(이유식)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | 유아기 식단(1-2세, 3-5세)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|        | <ul style="list-style-type: none"><li>- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다.</li><li>- 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다.</li><li>· 초기(4~5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인</li><li>· 중기(6~8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공</li><li>· 후기(9~11개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공</li><li>- 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.</li></ul> |    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 오전 간식의 메뉴 구성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다.</li><li>- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다.</li><li>- 매주 토요일은 일품요리, 국, 부찬, 김치' 로 끼니를 구성합니다.</li><li>- 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다.</li><li>- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ◆사과, ◆편감자 등</li><li>- 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 하여 제공합니다.</li></ul> |               |

## ■ 식단의 영양 제공량

| 연령별<br>1일 에너지<br>및<br>영양소<br>권장섭취량 | 구분                                                                                                                                                                                    |        | 제공식단 열량(Kcal)<br>(오전·오후 간식 및 점심) | 1일 에너지(kcal) | 탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%) | 단백질(g) |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------|--------------|-----------------------|--------|
|                                    | 영아                                                                                                                                                                                    | 0~5개월  | 초기 25-30                         | 500          | -                     | 10     |
|                                    |                                                                                                                                                                                       | 6~11개월 | 중기 60-70<br>후기 100-120           | 600          | -                     | 15     |
|                                    | 유아                                                                                                                                                                                    | 1~2세   | 390-440<br>(1일 에너지의 평균 45%)      | 900          | 50-65 : 10-20 : 20-35 | 20     |
|                                    |                                                                                                                                                                                       | 3~5세   | 600-680<br>(1일 에너지의 평균 46%)      | 1,400        | 50-65 : 10-20 : 15-30 | 25     |
|                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 에너지는 연령별 필요추정량 적용</li><li>- 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용</li><li>- 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용</li></ul> [참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025) |        |                                  |              |                       |        |

## ■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 번호로 알레르기 정보를 제공합니다.

### • 식품 알레르기 정보

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기를 합니다.
  - 아황산류에 대한 알레르기 표기를 식단표에 하였습니다.
  - 예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

## ■ 어린이 기호식품 품질인증



- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품은 식품의약품안전처에서 인증한 식품입니다.
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 마크가 표시된 식품 사용을 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강 · 영양 → 어린이 · 청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록' 에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

## ■ 식단 안내

- ◆ : 주 3회 자연 간식입니다.
- ■ 파란색 글씨 : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다.
- ■ 초록색 글씨 : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이란 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다.
- 매월 생일 식단이 제공됩니다.
- 제철 식재료를 활용한 저탄소 그린 식단 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 양에 대한 정보 및 식품 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 식단표 하단에 작성해 주시기 바랍니다.
- 저염 급식을 위해 매일 국의 염도를 측정하여 일지에 작성해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 양념의 농도 및 제공 크기 등을 조절하고 저작 및 소화를 고려하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시사이트를 통해 게시하시기 바랍니다. (영유아보육법 시행령 별 1의 4 : 식단표 매월 1회 공시 의무)



# 2026년 7월 식단표

유아(만 3-5세)



서부종합사회복지관

어린이집

|        |                                                                | [생일식단]                                                  | 1 [수]                                                | 2 [목]                                              | 3 [금]                                               |
|--------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                |                                                         | ◆키위                                                  | 쇠고기죽 ⑬                                             | ◆사과                                                 |
| 점심     |                                                                |                                                         | 백미밥<br>유부맑은국 ⑤<br>함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬<br>가자나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 수수밥<br>감자양파국 ⑤⑥<br>메추리알장조림 ①⑤⑥<br>브로콜리무침<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>시금치된장국 ⑤⑥<br>간장달걀비 ⑤⑥⑬<br>건파래볶음 ⑤<br>배추김치 ⑨  |
| 오후간식   |                                                                |                                                         | 단호박찜<br>떠먹는요구르트 ②                                    | 해물부추전 ①⑤⑥⑬<br>사과주스                                 | 딸기잼토스트 ①②⑥<br>우유 ②                                  |
| 열량/단백질 |                                                                |                                                         | 602.5/24.9                                           | 614.9/24.3                                         | 602/24.6                                            |
|        | 6 [월]                                                          | 7 [화]                                                   | 8 [수]                                                | 9 [목]                                              | 10 [금]                                              |
| 오전간식   | ◆수박                                                            | 누룽지죽                                                    | ◆멜론                                                  | 흰살생선죽 ⑤⑥                                           | ◆바나나                                                |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기미역국 ⑤⑥⑬<br>채소달걀찜 ①<br>숙주나물<br>배추김치 ⑨                 | 기장밥<br>열무된장국 ⑤⑥<br>돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>양배추쌈&쌈장 ⑤⑥⑬<br>깍두기 ⑨    | 수수밥<br>맑은육개장 ⑤⑥⑬<br>삼치구이 ⑤⑥<br>감자채볶음 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 소보로덮밥 ①⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국 ⑤⑥<br>청포묵감자루무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨   | 백미밥<br>두부된장국 ⑤⑥<br>오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫⑬<br>청경채무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식   | 크로와상 ①②⑥<br>우유 ②                                               | 순살닭강정 ①④⑤⑥⑫⑬<br>포도주스                                    | 롤케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                    | 프렌치토스트 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                | 편육수수<br>매실주스                                        |
| 열량/단백질 | 632.8/24.9                                                     | 646/34.7                                                | 750.4/29.1                                           | 697/28.7                                           | 604.7/22.5                                          |
|        | 13 [월]                                                         | 14 [화]                                                  | 15 [수] 초복                                            | 16 [목]                                             | 17 [금]                                              |
| 오전간식   | 채소죽                                                            | 단호박죽 ⑬                                                  | ◆수박                                                  | 미역죽 ⑤⑥                                             |                                                     |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기미역국 ⑤⑥⑬<br>돈육바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>크래미콩나물무침 ①⑤⑥⑧<br>배추김치 ⑨ | 수수밥<br>실파두부장국 ⑤⑥<br>돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>콘샐러드 ①⑤<br>배추김치 ⑨ | 기장밥<br>닭곰탕 ⑬<br>사각어묵볶음 ⑤⑥<br>콩나물무침 ⑤<br>배추김치 ⑨       | 백미밥<br>배추된장국 ⑤⑥<br>돈육카레소스 ⑤⑥⑩<br>열무나물<br>깍두기 ⑨     | 제한질                                                 |
| 오후간식   | 케이크 ①②⑥ 바나나<br>우유 ②                                            | 삼은달걀 ①<br>식혜                                            | 새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑬<br>요구르트                                  | 핫케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                  |                                                     |
| 열량/단백질 | 659.5/24.3                                                     | 661.3/26                                                | 637/26                                               | 742.5/25.9                                         |                                                     |
|        | 20 [월]                                                         | 21 [화]                                                  | 22 [수]                                               | 23 [목]                                             | 24 [금]                                              |
| 오전간식   | ◆바나나                                                           | 영양달걀죽 ⑬                                                 | ◆방울토마토 ⑫                                             | 버섯양배추죽 2                                           | ◆키위                                                 |
| 점심     | 백미밥<br>물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑭<br>데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨       | 기장밥<br>안매운돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩<br>마파두부 ⑤⑥⑩<br>가지무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   | 백미밥<br>쇠고기탕국 ⑤⑬<br>스크램블에그 ①②⑤<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨   | 수수밥<br>어묵국 ⑤⑥<br>닭살고구마조림 ⑤⑥⑬<br>오이무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨  | 백미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>돈육불고기 ⑤⑥⑩<br>상추무침<br>깍두기 ⑨       |
| 오후간식   | 후레쉬치즈케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                          | 미니핫도그 ①②⑥⑩<br>우유 ②                                      | 찐감자<br>우유 ②                                          | 과일화채 ②                                             | 쇠고기구이간장비빔국수 ⑤⑥<br>사과주스                              |
| 열량/단백질 | 653.2/23.7                                                     | 698.1/31                                                | 667.1/31.1                                           | 609/27.2                                           | 652.3/27.6                                          |
|        | 27 [월]                                                         | 28 [화]                                                  | 29 [수] 저탄소 Day                                       | 30 [목]                                             | 31 [금]                                              |
| 오전간식   | ◆방울토마토 ⑫                                                       | 양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭                                             | ◆바나나                                                 | ◆수박                                                | 요플레 ②                                               |
| 점심     | 달걀채소볶음밥 ①⑤⑥<br>감자국 ⑤⑥<br>오이나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                     | 백미밥<br>맑은콩나물국 ⑤<br>돈사태찜 ⑤⑥⑩<br>청경채무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨        | 고마김밥 ①⑥⑩<br>어묵탕 ⑤⑥                                   | 백미밥<br>갈비탕 ⑬<br>파프리카스틱<br>배추김치 ⑨<br>요구르트 ②         | 백미밥<br>닭곰탕 ⑬<br>구이김<br>오이스틱<br>배추김치 ⑨               |
| 오후간식   | 모닝빵 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                               | 토마토푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>요구르트                               | 두유 ⑤                                                 | 롤케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                  | 밤만쥬 ①②⑤<br>우유 ②                                     |
| 열량/단백질 | 533.9/19.7                                                     | 522.2/24.4                                              | 498.7/18.6                                           | 619.5/18.8                                         | 581.1/26.1                                          |

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

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

| 원산지표기 | 쌀     |           |     | 콩   | 배추김치  |      |      | 육류  |     |                                                                                                    |
|-------|-------|-----------|-----|-----|-------|------|------|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 밥     | 죽         | 누룽지 | 두부  | 배추    | 고춧가루 | 돼지고기 | 닭고기 | 소고기 |                                                                                                    |
|       | 국내산   | 국내산       | 국내산 | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 <input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소 |
|       | 수산물   |           |     |     | 식육가공품 |      |      |     |     |                                                                                                    |
|       | 오삼불고기 | 데리야끼고등어구이 |     |     |       |      |      |     |     |                                                                                                    |
|       | 오징어   | 고등어       |     |     |       |      |      |     |     |                                                                                                    |
|       | 국내산   | 국내산       |     |     |       |      |      |     |     |                                                                                                    |



# 2026년 7월 식단표

## 영아(만 0-2세)



발행일 : 2026. 06. 15.  
작성자 : 영양팀

어린이집

|        | [생일식단]                                                         |                                                         | 1 [수]                                                | 2 [목]                                              | 3 [금]                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                |                                                         | ◆키위                                                  | 쇠고기죽 ⑬                                             | ◆사과                                                |
| 점심     |                                                                |                                                         | 백미밥<br>유부맑은국 ⑤<br>함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬<br>가지나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 수수밥<br>감자양파국 ⑤⑥<br>메추리알장조림 ①⑤⑥<br>브로콜리무침<br>배추김치 ⑨ | 백미밥<br>시금치된장국 ⑤⑥<br>간장닭갈비 ⑤⑥⑬<br>건파래볶음 ⑤<br>배추김치 ⑨ |
| 오후간식   |                                                                |                                                         | 단호박찜<br>떠먹는 요구르트 ②                                   | 해물부추전 ①⑤⑥⑦⑧⑬<br>사과주스                               | 딸기잼토스트 ①②⑥<br>우유 ②                                 |
| 열량/단백질 |                                                                |                                                         | 421.8/17.4                                           | 430.4/17                                           | 422/17.2                                           |
|        | 6 [월]                                                          | 7 [화]                                                   | 8 [수]                                                | 9 [목]                                              | 10 [금]                                             |
| 오전간식   | ◆수박                                                            | 누룽지죽                                                    | ◆멜론                                                  | 원샬생선죽 ⑤⑥                                           | ◆바나나                                               |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기미역국 ⑤⑥⑬<br>채소달걀찜 ①<br>숙주나물<br>배추김치 ⑨                 | 기장밥<br>열무된장국 ⑤⑥<br>돼지불고기 ⑤⑥⑩<br>들깨양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨     | 수수밥<br>맑은옥개장 ⑤⑥⑬<br>삼치구이 ⑤⑥<br>감자채볶음 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨    | 소보로덮밥 ①⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국 ⑤⑥<br>청포묵김가루무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨   | 백미밥<br>두부된장국 ⑤⑥<br>오삼불고기 ⑤⑥⑩⑪<br>청경채무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨ |
| 오후간식   | 크로와상 ①②⑥<br>우유 ②                                               | 순살닭강정 ①④⑤⑥⑫⑬<br>포도주스                                    | 롤케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                    | 프렌치토스트 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                | 편육수수<br>매실주스                                       |
| 열량/단백질 | 442.9/17.4                                                     | 445.9/24                                                | 525.3/20.3                                           | 487.9/20.1                                         | 398.5/14.9                                         |
|        | 13 [월]                                                         | 14 [화]                                                  | 15 [수] 초복                                            | 16 [목]                                             | 17 [금]                                             |
| 오전간식   | 채소죽                                                            | 단호박죽                                                    | ◆수박                                                  | 미역죽 ⑤⑥                                             |                                                    |
| 점심     | 백미밥<br>쇠고기미역국 ⑤⑥⑬<br>돈육바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>크래미콩나물무침 ①⑤⑥⑥<br>배추김치 ⑨ | 수수밥<br>실파두부장국 ⑤⑥<br>돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>콘샐러드 ①⑤<br>배추김치 ⑨ | 기장밥<br>닭곰탕 ⑬<br>사각어묵볶음 ⑤⑥<br>콩나물무침 ⑤<br>배추김치 ⑨       | 백미밥<br>배추된장국 ⑤⑥<br>돈육카레소스 ⑤⑥⑩⑪<br>열무나물<br>깍두기 ⑨    | 제한질                                                |
| 오후간식   | 케이크 ①②⑥ / 바나나<br>우유 ②                                          | 삼은달걀 ①<br>식혜                                            | 새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑬<br>요구르트                                  | 핫케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                  |                                                    |
| 열량/단백질 | 461/17                                                         | 446.8/15.8                                              | 445.9/18.2                                           | 519.7/18.2                                         |                                                    |
|        | 20 [월]                                                         | 21 [화]                                                  | 22 [수]                                               | 23 [목]                                             | 24 [금]                                             |
| 오전간식   | ◆바나나                                                           | 영양닭죽 ⑬                                                  | ◆방울토마토 ⑫                                             | 버섯양배추죽 2                                           | ◆키위                                                |
| 점심     | 백미밥<br>물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦<br>양배추나물 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨      | 기장밥<br>안매운돈육김치국 ⑤⑥⑨⑩<br>마파두부 ⑤⑥⑩<br>가지무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨   | 백미밥<br>쇠고기탕국 ⑤⑬<br>스크램블에그 ①②⑤<br>잔멸치볶음 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨   | 수수밥<br>어묵국 ⑤⑥<br>닭살고구마조림 ⑤⑥⑬<br>오이무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨  | 백미밥<br>들깨미역국 ⑤⑥<br>돈육불고기 ⑤⑥⑩<br>상추무침<br>깍두기 ⑨      |
| 오후간식   | 후레쉬치즈케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                          | 미니핫도그 ①②⑥⑩<br>우유 ②                                      | 찜감자<br>우유 ②                                          | 과일화채 ②                                             | 쇠고기꾸미간장비빔국수 ⑤⑥<br>사과주스                             |
| 열량/단백질 | 457.2/16.6                                                     | 488.6/21.7                                              | 467/21.8                                             | 394.3/17.9                                         | 456.3/19.3                                         |
|        | 27 [월]                                                         | 28 [화]                                                  | 29 [수] 저탄소 Day                                       | 30 [목]                                             | 31 [금]                                             |
| 오전간식   | ◆방울토마토 ⑫                                                       | 양송이소프 ②⑤⑥⑬⑭⑮                                            | ◆바나나                                                 | ◆수박                                                | 요플레 ②                                              |
| 점심     | 달걀채소볶음밥 ①⑤⑥<br>감자국 ⑤⑥<br>오이나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                     | 백미밥<br>맑은콩나물국 ⑤<br>돈사태찜 ⑤⑥⑩<br>청경채무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨        | 고마김밥 ①⑥⑩<br>어묵탕 ⑤⑥                                   | 백미밥<br>갈비탕 ⑬<br>파프리카스틱<br>배추김치 ⑨<br>요구르트 ②         | 백미밥<br>닭곰탕 ⑬<br>구이김<br>오이스틱<br>배추김치 ⑨              |
| 오후간식   | 모닝빵 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                               | 토마토푸실리파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯<br>요구르트                              | 두유 ⑤                                                 | 롤케이크 ①②⑤⑥<br>우유 ②                                  | 밤만쥬 ①②⑤<br>우유 ②                                    |
| 열량/단백질 | 369.3/13.5                                                     | 365.5/17.1                                              | 349.1/13                                             | 433.7/13.1                                         | 406.8/18.2                                         |

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣  
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

| 원산지표기 | 쌀     |           |     | 콩   | 배추김치  |      | 육류   |     |                    |
|-------|-------|-----------|-----|-----|-------|------|------|-----|--------------------|
|       | 밥     | 죽         | 누룽지 | 두부  | 배추    | 고춧가루 | 돼지고기 | 닭고기 | 소고기                |
|       | 국내산   | 국내산       | 국내산 | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 ☑ 한우 □ 육우 □ 젓소 |
|       | 수산물   |           |     |     | 식육가공품 |      |      |     |                    |
|       | 오삼불고기 | 데리야끼고등어구이 |     |     |       |      |      |     |                    |
|       | 오징어   | 고등어       |     |     |       |      |      |     |                    |
|       | 국내산   | 국내산       |     |     |       |      |      |     |                    |