



식단 사용 안내문 어린이집 및 유치원



식품알레르기

식품알레르기 관리 원칙

1. 식품알레르기 관리의 원칙은 '사고 예방 및 응급처리'입니다.
2. 사고예방을 위해 식품알레르기 조사에 근거하여 급식, 놀이, 활동을 할 때 노출이 되지 않도록 철저히 제한합니다.
3. 보호자에게 식품알레르기 질환 지칭 내 필수 기재사항(제한식품, 관련 증상, 처방받은 대처방법 등)을 모두 작성하도록 하여 어린이집 내 식품알레르기 질환 지침을 안내합니다.
4. 식품알레르기 유발 인자가 있을 경우 이를 고려한 급·간식의 조리과 배식이 이뤄진 기록이 있어야 합니다.
5. 해당 알레르기 포함 식품이 급식에 나올 경우 제거식, 대체식, 도식과 치약여부 등을 보호자와 상의합니다.
6. 식단표에 알레르기를 표기하여 미리 보호자가 준비할 수 있도록 합니다.
7. 철저한 제한에도 불구하고 해당 식품에 알레르기 반응이 있는 경우 관리자가 할 수 있는 대처 방법을 숙지하도록 합니다.

식품알레르기 유발물질 표시

①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴,전복,홍합)	⑳잣	

1. 가공식품 사용 시 제품의 표시사항을 확인 후 식단에 표시합니다.
2. 아황산류(표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함)는 식단표에 설명문 형식으로 표시합니다.
3. 알레르기(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴는 대두 또는 밀의 알레르기 유발물질을 표시합니다.
4. 식품알레르기 유발물질 22종 외 식품알레르기 질환이 있는 영유아가 있을 경우 원인식품을 식단에 표시해야 합니다.

제거식, 대체식 관리

1. 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비해야 합니다.
2. 대체식은 알레르기 유발식품과 같은 식품군내에서 선택하여 제공하는 것이며, 교차반응에 주의해야 합니다.

식품	대체식품
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요
우유	두유, 멸치, 두부, 해조류로 대체 식품성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮으며 충분한 칼슘 공급 어려운 경우 칼슘제 섭취 고려
생선	교차반응 없는 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 공급으로 대체 생선을 제한하는 경우 비타민D가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 등 보충 권장
육류	생선류로 대체 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있으므로 철분제 고려 시 전문가와 상담
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체 (콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김과자))
땅콩·견과류	교차반응 없는 다른 식품(의관상 비슷한 견과도, 볶은 콩 등)으로 대체 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인 필요, 견과류 제거식 권장 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요
과채류	교차반응 가능성이 높으므로 확인 후 교차반응 없는 과채류로 대체 가열처리를 한 것보다 생과일 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음

-1-

식단 세부 사항

생일식단

1. 생일식단은 원 내 사정에 맞게 아래 계획되어 있는 식단 중 1일 선택하여 변경하여 사용가능 합니다.
(오전간식-점심-오후간식 하루 식단 전체 그대로 사용 가능)
2. 제철과일은 식사제 수급 상황에 따라 계절에 맞는 과일 사용가능 합니다.
* 제철과일은 어떤 종류인지 정확한 과일명을 명시하여 사전에 안내하여 주시기 바랍니다.

<어린이집용>

오전간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
점심	잔곡밥 미역국(5)⑤ 달걀찜(5)⑤⑥ 바섯찜(5)⑤ 배추김치(5)	백미밥 미역국(5)⑤ 돼지갈비찜(5)⑤⑥ 콩나물무침(5)⑥ 배추김치(5)	수수밥 미역국(5)⑤ 쇠고기(양파)볶음(5)⑤⑥ 파프리카찜(5)⑤ 배추김치(5)	기장밥 미역국(5)⑤ 돼지고기(수육)⑤ 양배추숙합+참장(5)⑤ 깍두기(5)	참쌀현미밥 미역국(5)⑤ 쇠불고기(5)⑤⑥ 채소잡채(5)⑤ 깍두기(5)
오후간식	케이크(1)①②③④⑤/우유(2)	케이크(1)①②③④⑤/우유(2)	케이크(1)①②③④⑤/우유(2)	케이크(1)①②③④⑤/우유(2)	케이크(1)①②③④⑤/우유(2)
열량(kcal) /단백질(g)	만1-2세 644/21 만3-5세	429/14 661/22	422/12 649/19	403/15 619/23	436/12 671/19

오전간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
점심	잔곡밥 미역국(5)⑤ 달걀찜(5)⑤⑥ 바섯찜(5)⑤ 배추김치(5)	백미밥 미역국(5)⑤ 돼지갈비찜(5)⑤⑥ 콩나물무침(5)⑥ 배추김치(5)	수수밥 미역국(5)⑤ 쇠고기(양파)볶음(5)⑤⑥ 파프리카찜(5)⑤ 배추김치(5)	기장밥 미역국(5)⑤ 돼지고기(수육)⑤ 양배추숙합+참장(5)⑤ 깍두기(5)	참쌀현미밥 미역국(5)⑤ 쇠불고기(5)⑤⑥ 채소잡채(5)⑤ 깍두기(5)
오후간식	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일
열량(kcal) /단백질(g)	만1-2세 679/22 만3-5세	440/15 670/19	435/13 673/19	437/13 664/24	440/17 678/17

<유치원용>

오전간식	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일	제철과일
점심	잔곡밥 미역국(5)⑤ 달걀찜(5)⑤⑥ 바섯찜(5)⑤ 배추김치(5)	백미밥 미역국(5)⑤ 돼지갈비찜(5)⑤⑥ 콩나물무침(5)⑥ 배추김치(5)	참쌀현미밥 미역국(5)⑤ 쇠불고기(5)⑤⑥ 꽃양배추(5)⑤⑥⑦ 배추김치(5)	기장밥 미역국(5)⑤ 돼지고기(수육)⑤ 양배추숙합+참장(5)⑤ 깍두기(5)	수수밥 미역국(5)⑤ 참쌀현미(5)⑤⑥⑦⑧⑨ 양상추(5)⑤⑥⑦⑧⑨ +육림(5)⑤⑥⑦⑧⑨ 배추김치(5)
오후간식	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일	케이크(1)①②③④⑤/채소과일
열량(kcal)/단백질(g) (만3-5세)	566/18	560/21	567/16	540/20	547/23

원산지 표시



농산물
3종
축산물
6종
수산물
20종

식단 세부 사항

어린이 영양소 섭취기준(2020 한국인 영양소 섭취기준)

논산시센터에서 제공하는 식단의 종식 및 2회의 간식은 만1-2세 440kcal, 만3-5세 680kcal 내외로 작성합니다.

연령	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
0-5개월	500	10	250
6-11개월	600	15	300
만1-2세	900	20	500
만3-5세	1400	25	600

테마식단 안내

저염식단	저당식단	푸드브릿지
● 저염 메뉴 제공 ● 나트륨 저감화 실천	● 저당 메뉴 제공 ● 당류 저감화 실천	● 식재료 형태 단계별 제공 ● 반식 예방 실천

식단감수 안내

1. 식단 감수란?
어린이 급식소에서 시설 상황에 맞게 식단을 수정·변경해야 하는 경우, 식단을 작성한 영양사에게 수정·변경된 식단에 대해서 감수를 받아야 합니다.
2. 변경이 필요한 식단의 **전월 25일까지** 감수신청서를 작성하여 센터 이메일 또는 팩스로 보내주시면 됩니다.
ex) 10월 식단 변경이 필요한 경우, 변경기간 : 9월 25일까지
3. 월간 **최대 6일(30%)**까지 식단감수 요청 가능합니다.

<식단 감수요청이 불필요한 경우>

1. 식사제 수급 등 사정에 의해 불가피하게 **식단 변경 시 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 식사제를 대체**한 경우
급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재하고, 보호자가 변경된 내용을 확인할 수 있도록 계산판 등에 안내해야 함
ex) 시금치나물 → 콩나물무침 (O) / 제육볶음 → 소불고기 (O) / 소고기 → 닭고기 (O) / 수수밥 → 현미밥 (O)
과일 → 채소 (X) / 고등어 → 우유 (X) / 달걀밥 → 닭튀김 (X)
2. 영양사가 작성·제공 식단에서 **추가 식재료 및 메뉴를 더 배식**하는 경우
(인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)
ex) 3찬 식단 + 부찬(나물류) 1찬 추가, 오후간식 + 제철과일 1가지 추가, 미역국 + 소고기 → 쇠고기미역국 식재료 추가

어린이기호식품 품질인증 안내

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, "식품안전나라 (foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



-2-

식단 제공시 주의사항

영유아 식사 시 반드시 지켜주세요!

- ☑ 표면에 날카롭거나 미끄럽고 질서 위험이 있는 음식물은 **작게 잘라** 제공
- ☑ 간식 제공 시 질서 사고 예방을 위해 **물이나 차** 함께 제공
- ☑ 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 하며 교사의 관찰 아래 안전하게 제공 될 수 있도록 해주세요

밥류

잔곡밥은 잔곡량 5% 이내 사용,
혼합 잔곡은 사용 지양
복합밥, 덮밥은 재료 크기
1x1x1cm 이하로 썰어서 조리하고
골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공

주찬류

불고기(돈육, 우육) : 3x3x0.2cm 이하
닭 : 순살 닭고기를 이용하여 조리, 뼈에 유의하여 제공
생선 : 가급적 순살 생선으로 조리, 배식 전 생선살만 발라서 제공
해물 : 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공. 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
매추리알, 달걀 : 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
소세지 : 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공

만1-2세

불고기(돈육, 우육) 썰기 어려운 경우 다진 고기 활용

김치류

배추김치 : 1x1cm 이하로 잘라 제공
만1-2세
백김치 또는 씻어서 제공
깍두기 : 1x1cm 이하로 잘라 제공
만3-5세
고춧가루 함량 줄이기

기타류

전, 튀김 : 3x3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
편육식 : 2x3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
과일 : 2cm 두께로 제공
옥수수 : 찌서 으른 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리해 이용, 원형 그대로 제공하지 않음
만1-2세
빵 : 1.5cm 정도 두께로 음료와 함께 제공
면 : 면길이 2cm 이하, 숟가락 사용
채소스틱 : 1x1x0.3cm, 단단한 채소는 데침
매끄럽고 동글동글한 음식, 딱딱한 음식, 잘기있는 음식 : 제공하지 않음(방울토마토, 포도, 견과류, 동글과일류 : 방울토마토, 포도 등 2~4등분 먹류 등)
만3-5세
빵 : 2cm 정도 두께로 음료와 함께 제공
떡 : 3x3x1cm 정도 크기로 음료와 함께 제공
면 : 면길이 3cm, 포크 사용
채소스틱 : 2x2x0.3cm
동글과일류 : 방울토마토, 포도 등 2~4등분 먹류 등

일반형 7월 식단표(만1-2세)

담당 영양위생팀·기획운영팀

요일	월		화		수		목		금		토							
날짜					1		2		3		4							
오전간식	「식단 이용 시 참고 사항」 1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000kcal, 15g/ 3~5세 1,400kcal, 20g입니다. 2. 7월 제철식품 [채소] 오이, 가지, 애호박, 감자, 단호박, 양파 등 [과일] 토마토, 참외, 수박, 복숭아, 포도, 매론 등 [수산] 갈치, 오징어, 다시마, 전복, 장어, 꽃게 등				🍌오이당근스틱 +어린이치즈②		참깨죽		🍌참외		우유②							
점심					백미밥 미소장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 북어콩나물국⑤ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드+ 키워드레싱 배추김치⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근새콤조림⑤⑥ 배추김치⑨		안매운김치볶음밥⑤⑥⑨ 다시마채국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 파인애플							
오후간식					멸치주먹밥⑤ 보리차		🍌찐단호박 우유②		햄치샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 우유②									
열량(kcal)/단백질(g)									411/19		436/19		402/19		311/12			
날짜	6		7		8(저염식의날)		9(푸드브릿지1단계)		10		11							
오전간식	🍌멜론		호두죽⑭		🍌복숭아⑪		전복죽⑮		🍌자른씨없는포도		오곡라떼②⑤							
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살유자구이⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		(저염)짜장밥⑤⑥⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 새우튀김⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 안매운두부두루치기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨		양송이덮밥⑤⑥ 애호박맑은국 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨							
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②		🍌찐고구마 우유②		구운달걀① 매실차		모닝빵①②⑤⑥ 🍌(수제)토마토사과주스⑫		잔치국수⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)	397/19		417/16		424/18		404/13		415/16		326/13							
날짜	13		14		15(저당식의날)초복		16(푸드브릿지2단계)		17(제헌절)		18							
오전간식	🍌바나나		흑임자죽		🍌수박		양배추죽				우유②							
점심	백미밥 썩갠유부국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 조미김 배추김치⑨		잡곡밥 호박익힌장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭다리백숙⑮ 두부양념찜⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 오이냉국 쇠고기실파볶음⑤⑥⑮ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨				가지볶음밥⑤⑥ 감자양파국 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	도넛①②⑤⑥ 우유②		🍌찐감자 우유②		후리가게주먹밥⑤⑥ (저당)액상요구르트②		새우토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑰											
열량(kcal)/단백질(g)	409/16		434/19		428/15		410/14				321/13							
날짜	20		21		22		23(푸드브릿지3단계)		24		25(중복)							
오전간식	🍌참외		옥수수죽		🍌바나나		당근죽		🍌복숭아⑪		오곡라떼②⑤							
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육살조림⑤⑥⑩ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 안매운김치국⑨ 훈제오리찜 +머스타드소스 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들기름미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		차조밥 청국장찌개⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥(추가) 닭갈국수⑥⑮ 땅콩호두조림④⑤⑥⑭ 깍두기⑨ 키위							
오후간식	스틱빵①②⑤⑥ 우유②		오이간장비빔국수⑤⑥		물만두⑤⑥⑩		🍌찐단호박 우유②		치즈주먹밥② 유자차									
열량(kcal)/단백질(g)	427/18		418/17		417/16		402/15		408/17		322/12							
날짜	27		28		29		30(푸드브릿지4단계)		31		3. 논산센터는 푸드브릿지를 실행합니다. 7월의 편식예방 식품은 토마토입니다. [토마토사과주스 ▶새우토마토스파게티 ▶토마토달걀볶음 ▶토마토리코타치즈샐러드]							
오전간식	🍌사과		채소죽		🍌배		근대죽		🍌참외									
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기미나리볶음⑤⑥⑮ 가지조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 순살삼치레몬구이⑤⑥ 우영볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 참나물숙채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 안매운순살닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②		🍌수박화채②		미니핫도그①②⑤⑥⑩ 옥수수차		🍌토마토리코타치즈샐러드 ②⑫		시리얼 우유②									
열량(kcal)/단백질(g)	418/15		413/19		418/17		403/16		404/19									
※ 제공 시 주의사항: 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공																		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.																	
원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기/가공품		돼지고기/가공품		닭고기/가공품		오리고기/가공품		수산물		
								한우		젓소		육우						
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산		국내산		국내산		국내산		고등어	삼치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	별도표기		별도표기		별도표기		별도표기		국내산	국내산	국내산

일반형 7월 식단표(만3-5세)

담당 영양위생팀·기획운영팀

요일	월		화		수		목		금		토							
날짜					1		2		3		4							
오전간식	「식단 이용 시 참고 사항」 1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000kcal, 15g/ 3~5세 1,400kcal, 20g입니다. 2. 7월 제철식품 [채소] 오이, 가지, 애호박, 감자, 단호박, 양파 등 [과일] 토마토, 참외, 수박, 복숭아, 포도, 매론 등 [수산] 갈치, 오징어, 다시마, 전복, 장어, 꽃게 등				🍌오이당근스틱 +어린이치즈②		참깨죽		🍌참외		우유②							
점심					백미밥 미소장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 복어콩나물국⑤ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드+ 키워드레싱 배추김치⑨		백미밥 감장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 연근새콤조림⑤⑥ 배추김치⑨		안매운김치볶음밥⑤⑥⑨ 다시마채국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 파인애플							
오후간식					멸치주먹밥⑤ 보리차		🍌찐단호박 우유②		햄치샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬⑫ 우유②									
열량(kcal)/단백질(g)									615/28		671/30		616/28		455/18			
날짜	6		7		8(저염식의날)		9(푸드브릿지1단계)		10		11							
오전간식	🍌멜론		호두죽⑭		🍌복숭아⑪		전복죽⑬		🍌자른씨없는포도		오곡라떼②⑤							
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살유자구이⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		(저염)짜장밥⑤⑥⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 새우튀김⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 안매운두부두루치기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육마늘볶음⑤⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨		양송이덮밥⑤⑥ 애호박맑은국 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨							
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②		🍌찐고구마 우유②		구운달걀① 매실차		모닝빵①②⑤⑥ 🍌(수제)토마토사과주스⑫		잔치국수⑤⑥									
열량(kcal)/단백질(g)	608/29		663/27		623/27		672/23		610/25		458/20							
날짜	13		14		15(저당식의날)초복		16(푸드브릿지2단계)		17(제헌절)		18							
오전간식	🍌바나나		흑임자죽		🍌수박		양배추죽				우유②							
점심	백미밥 썩갠유묵국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 조미김 배추김치⑨		잡곡밥 호박익힌장국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 고구마줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭다리백숙⑬ 두부양념찜⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 오이냉국 쇠고기실파볶음⑤⑥⑬ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨				가지볶음밥⑤⑥ 감자양파국 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	도넛①②⑤⑥ 우유②		🍌찐감자 우유②		후리가게주먹밥⑤⑥ (저당)엑상요구르트②		새우토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑫⑬											
열량(kcal)/단백질(g)	626/24		668/29		634/23		678/25				458/18							
날짜	20		21		22		23(푸드브릿지3단계)		24		25(중복)							
오전간식	🍌참외		옥수수죽		🍌바나나		당근죽		🍌복숭아⑪		오곡라떼②⑤							
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육살조림⑤⑥⑩ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 안매운김치국⑨ 훈제오리찜 +머스타드소스 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들기름미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		차조밥 청국장찌개⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥(추가) 닭갈국수⑥⑬ 땅콩호두조림④⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 키위							
오후간식	스틱빵①②⑤⑥ 우유②		오이간장비빔국수⑤⑥		물만두⑤⑥⑩		🍌찐단호박 우유②		치즈주먹밥② 유자차									
열량(kcal)/단백질(g)	653/27		640/25		609/22		616/23		623/24		495/19							
날짜	27		28		29		30(푸드브릿지4단계)		31		3. 논산센터는 푸드브릿지를 실행합니다. 7월의 편식예방 식품은 토마토입니다. [토마토사과주스 ▶새우토마토스파게티 ▶토마토달걀볶음 ▶토마토리코타치즈샐러드]							
오전간식	🍌사과		채소죽		🍌배		근대죽		🍌참외									
점심	백미밥 황태국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기미나리볶음⑤⑥⑬ 가지조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 순살삼치레몬구이⑤⑥ 우영볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 참나물숙채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 고구마순된장국⑤⑥ 안매운순살닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②		🍌수박화채②		미니핫도그①②⑤⑥⑩ 옥수수차		🍌토마토리코타치즈샐러드 ②⑫		시리얼 우유②									
열량(kcal)/단백질(g)	632/23		628/30		604/27		615/24		609/29									
※ 제공 시 주의사항: 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공																		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.																	
원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기/가공품		돼지고기/가공품		닭고기/가공품		오리고기/가공품		수산물		
								한우		젓소		육우						
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산		국내산		국내산		국내산		고등어	삼치	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	별도표기		별도표기		별도표기		별도표기		국내산	국내산	국내산