



날 짜	1(월)	2(화)	3(수) 전국동시지방선거	4(목)	5(금)	
오전간식	누룽지/매실차	소고기표고버섯죽 ^⑩	 투표해요	단호박죽	참치채소죽	
점 심	잡곡밥 맑은순두부국 ^⑤ 돈육춘장불고기 ^⑩ 애호박나물 배추김치	백미밥 콩나물국 ^⑤ 고등어시래기조림 ^⑦ 감자양파볶음 깍두기		가지새우살크림리조뜨 ^{②⑨} 유부장국 ^{⑤⑥} 팽이버섯에그스크램블 ^① 김자반볶음 깍두기	가자새우살크림리조뜨 ^{②⑨} 유부장국 ^{⑤⑥} 팽이버섯에그스크램블 ^① 김자반볶음 깍두기	잡곡밥 소고기무국 ^⑩ 달걀데리야끼볶음 ^⑮ 오이나물 배추김치
오후간식	사과/우유 ^②	식빵*달기잼 ^{①②⑥} / 요구르트 ^②		햄채소주먹밥 ^⑩ / 요구르트 ^②	오렌지/우유 ^②	
열량/단백질	402/16	458/20		407/16	386/15	
날 짜	8(월)	9(화)		10(수) 동행데이	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지/매실차	게살양파죽 ^⑧	전복죽 ^⑩	잔멸치당근죽	닭가슴살양파죽 ^⑮	
점 심	잡곡밥 맑은동태국 매추리알장조림 ^① 김구이 배추김치	백미밥 들깨미역국 소불고기 ^⑩ 열무나물 깍두기	잡곡밥 두부된장국 ^{⑤⑥} 파프리카담안심볶음 ^⑮ 청경채나물 배추김치	해물볶음우동 ^{④⑨⑩⑮} 백미밥1/2 어묵무국 미니돈가스케첩 ^{①②⑥⑩⑫} 깍두기	잡곡밥 수제비국 ^⑥ 브로콜리참치 연두부찜*양념장 ^⑤ 배추김치	
오후간식	팥빵 ^{①②③} /우유 ^②	푸실리로제파스타 ①②⑥⑩/요구르트 ^②	바나나/매실차	수박/요거트 ^②	밤호박찜/우유 ^②	
열량/단백질	459/17	388/14	399/18	438/26	433/17	
날 짜	15(월)	16(화)	17(화)	18(목)	19(금)	
오전간식	누룽지/매실차	참치채소죽	소고기표고버섯죽 ^⑩	단호박죽	새우살당근죽 ^⑨	
점 심	잡곡밥 콩나물국 ^⑤ 순한돈육김치찜 ^⑩ 감자채볶음 배추김치	백미밥 호박잎두부된장국 ^{⑤⑥} 가지미구이 비엔나소시지채소볶음 ^⑩ 깍두기	잡곡밥 숙갓어묵국 오리간장불고기 새우살무나물 ^⑨ 배추김치	햄채소볶음밥 ^⑩ 파송송달걀국 ^① 잔멸치볶음 브로콜리무침 깍두기	잡곡밥 소고기무국 ^⑩ 동그랑땡전 ^{①⑥⑩} 청포묵김가루무침 배추김치	
오후간식	삶은달걀 ^① /우유 ^②	사과/요구르트 ^②	피자 ^{①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿} 매실차	멜론/요거트 ^②	수박/우유 ^②	
열량/단백질	411/20	416/19	431/16	409/20	438/14	
날 짜	22(월)	23(화)	24(수) 저염데이	25(목)	26(금)	
오전간식	누룽지/매실차	전복죽	닭가슴살표고버섯죽 ^⑮	잔멸치당근죽	감자브로콜리죽	
점 심	잡곡밥 복엇국 간장달걀비 ^⑮ 열무나물 배추김치	백미밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 돈사태장조림 ^⑩ 가지나물 깍두기	잡곡밥 새우살미역국 ^⑨ 소고기양배추볶음 ^⑮ 콩나물무침 ^⑤ 배추김치	소고기애호박비빔국수 ^{⑥⑮} 백미밥1/2 달걀장조림 ^① 단무지무침 깍두기	잡곡밥 물만두국 ^{①⑤⑥⑩} 볼어묵피망볶음 오이나물 배추김치	
오후간식	블루베리/우유 ^②	연두부치즈전 ^{②⑤⑥} / 요구르트 ^②	찐감자/매실차	참외/요거트 ^②	롤빵 ^{①②⑥} /우유 ^②	
열량/단백질	396/23	364/16	459/19	411/18	484/14	

▲ 원산지 표시 사항

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치 배추(얼갈이, 봄동) / 고춧가루	콩 (두부, 콩국수, 콩비지)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 / 국내산	국내산

수산물
(20종: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세)

고등어	동태	전복	오징어	육가공품 및 수산가공품
국내산	러시아산	국내산	국내산	햄(돈육)- 국내가공 참치(다랑어)-국내가공 미니돈가스(돈육)-국내가공
노르웨이산			원양어선산	비엔나소시지(돈육)-국내가공 피자빵(햄:돈육)-국내가공 동그랑땡(돈육)-국내가공

▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가공류) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO₂로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓
* 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤④ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케첩 ⑫ / 마요네즈, 머스터드 ①⑤
* 가공식품 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 풍기름 ⑤
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식 단 안 내 문]

- 광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 하루 영양 섭취량을 기준으로 작성되었습니다.

연 령	1일 권장 열량 (Kcal)	1일 권장 단백질 (g)
만 1~2세	900Kcal	20g
만 3~5세	1,400Kcal	25g

- 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우가 있을 때 함께 보내드리는 식단감수 요청서를 꼭 읽어보시고, 활용하시기 바랍니다.

[원산지 표시]

- 원산지는 아래사항에 준수하여 식단에 꼭 표시하여야 합니다.

구 분	표 시 방 법
쌀	밥, 죽, 누룽지 모두 표시
배추	배추김치(봄동배추, 얼갈이배추 포함)의 배추와 고춧가루 모두 표시
콩	두부류, 콩국수, 콩비지
모든 육류 및 육가공품	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배달용 돼지고기 ※쇠고기는 국내산일 경우, “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류를 한우, 젓소, 육우로 표시
수산물 20종 및 수산물 가공품	광어(넙치), 우럭(조피볼락), 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 명태(건조한 것은 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쟁이(멍게), 전복, 방어, 부세

※게시 위치 : 잘 보이는 곳, 가장 큰 게시판 옆 또는 아래, 게시판이 없을 경우 주 출입구 입장 후 정면

[알레르기 유발식품]

- 알레르기 유발식품 항목

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 포함) ⑲잣

구 분	대체가능 식품의 예
토마토, 복숭아	귤, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박등으로 대체
달걀	소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류로 대체
계, 고등어, 새우, 오징어, 조개류	연어, 흰살생선 (대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
육류	달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체
땅콩, 호두	두부, 땅콩, 호두를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체

[식 단 구 성]

- **주황색 글씨**는 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 주 3회 이상 제공합니다.
- **파란색 글씨**는 우유 및 유제품으로 주 3회 이상 제공합니다.
- **동행데이** : 10(수) 광양 특산물을 활용한 메뉴를 제공하는 날이에요!
- **저염데이** : 24(수) 나트륨을 조금만 먹어요! 소금의 양을 줄인 날이에요!

※ 이 식단은 광양시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다. 단, 원 내 사정으로 수정이 필요할 시 같은 식품군 내에서 수정을 해 주시기 바랍니다.