



# 식 단 안 내 문



## 식단 제공 및 작성 기준

- ☆ 식단 및 레시피는 **매월 15일** 시설장 메일(급식소 대표 메일)로 발송, 서구센터 홈페이지에서 확인 가능  
(홈페이지 <https://dietary4u.mfds.go.kr/daeguseogu/> 로그인-> 정보제공-> 월간식단 및 표준레시피)
- ☆ 표준레시피북은 책자로 제작하여 매월 마지막 주에 우편 발송
- ☆ 「한국인영양섭취기준 2020년(한국영양학회)」 및 중앙급식관리지원센터 기준에 준하여 열량/단백질량 산정
- ☆ 유아식의 경우 1일 에너지 필요추정량 대비 평일 점심 열량은 28%, 간식 15-20%로 작성(토요일은 제외)  
만1-2세는 만3-5세 제공량의 65%
- ☆ 지역아동센터의 경우 학교급식법에 따라 주 평균으로 권장 단백질량과 열량 산정

| 유형         | 연령     | 1일 에너지<br>필요추정량(kcal) | 1일 단백질<br>평균 필요량(g) | 1일 단백질<br>권장섭취량(g) | 제공 식단 영양소량 |         |       |
|------------|--------|-----------------------|---------------------|--------------------|------------|---------|-------|
|            |        |                       |                     |                    | 열량(kcal)   | 단백질(g)  |       |
| 유아식        | 만1-2세  | 900                   | 15                  | 20                 | 390-440    | 15-25   |       |
|            | 만3-5세  | 1,400                 | 20                  | 25                 | 600-680    | 20-30   |       |
| 이유식        | 0-5개월  | 500                   | 충분섭취량 10            |                    | 초기         | 25-30   | 1     |
|            | 6-11개월 | 600                   | 12                  | 15                 | 중기         | 60-70   | 3-4   |
|            |        |                       |                     |                    | 후기         | 100-120 | 4-6   |
| 지역<br>아동센터 | 만6-11세 | 1,900                 | -                   | 48                 | 760-950    |         | 30-41 |



## 센터 식단 활용

- ☆ 어린이급식관리지침에 의거 통합형 식단 제공을 금지하였으므로 급식소에서는 **급식 제공 연령에 맞는** 아래의 센터 식단 중 **연령별(예: 만 1~2세 / 만 3~5세)**로 구분하여 선택·사용하여야 하며, 식단표에는 반드시 대상 연령대를 표기해야 함
- ☆ 사용하는 식단은 반드시 **연령을 구분하고, 열량·단백질·알레르기 번호**가 포함된 식단 활용
- ☆ **제공 메뉴별 조리 및 배식 시 유의사항은 우편으로 발송되는 표준레시피북 첫 페이지 참조**
- ☆ **가공식품 사용은 가급적 최소화**하고, 중복 식재료를 줄이며 제철 식재료를 우선 활용하여 식단 작성  
(식단은 두 달 전에 작성되며, 구입처에 따라 수급이 달라질 수 있으므로 필요 시 하단의 「식단 수정」 기준을 참고하여 적용)
- ★ 간식 메뉴는 어린이 기호식품 품질인증 제품을 활용하여 제공할 것을 권장

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Q1. 어린이 기호식품 품질인증이란?                                                                                                                                                                                                                                            | 로고          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도입니다.</li> <li>- 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 어린이 기호식품 품질인증제품을 인지하고 적극적 사용을 권장합니다.</li> </ul> |             |
| Q2. 어디서 확인할 수 있나요?                                                                                                                                                                                                                                              | 품질인증목록 바로가기 |
| 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)<br>⇒ 건강영양 ⇒ 어린이·청소년 식생활 안전관리 ⇒ 어린이 기호식품 품질인증<br>⇒ 품질인증식품 목록                                                                                                                                                                       |             |



## 센터 제공 식단 종류 및 구성

| 유형     | 제공식단        |                                                                                                | 구성                                                                                                              |                                             |
|--------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 유아식    | 일반형         | 만1-2세                                                                                          | 밥: 백미밥                                                                                                          | · 오전 간식<br>월, 수, 금: 죽 또는 수프 / 화, 목, 토: 일반간식 |
|        |             | 만3-5세                                                                                          | 밥: 잡곡밥                                                                                                          |                                             |
|        | 죽식형         | 만1-2세                                                                                          | 밥: 백미밥                                                                                                          | · 오전 간식 죽 또는 수프                             |
|        |             | 만3-5세                                                                                          | 밥: 잡곡밥                                                                                                          |                                             |
|        | 유아식<br>공동사항 | 메뉴<br>구성                                                                                       | · 기본: 오전 간식, 점심(밥/국/주찬/부찬/김치), 오후 간식<br>· 일품: 수요일, 토요일 점심<br>(볶음밥, 덮밥, 면요리 등 반찬 1 가짓수 적음)                       |                                             |
|        |             | 우유<br>및 유제품                                                                                    | · 1일 1회 이상 제공<br>우유: 100ml / 호상 발효유: 85ml / 액상 발효유: 80ml / 유아치즈: 20g                                            |                                             |
|        |             | 자연<br>간식                                                                                       | · 주 3회 이상<br>과일, 채소, 서류, 샐러드, 생과일주스, 생과일 화채 등<br>(삶은 달걀, 꽃감 제외)<br>* 샐러드, 주스, 화채는 제품이 아닌 생과일·생채소로 직접 조리한 간식만 인정 |                                             |
|        |             | 테마<br>식단                                                                                       | · 3, 6, 9, 12월 제공<br>저당의 날: 단순당 첨가량을 줄인 식단<br>저염의 날: 나트륨 500mg 이하 제공                                            |                                             |
|        |             |  한입<br>제철 Day | · 지역농산물과 제철식재료를 이용해 유통과정에서 배출되는 탄소량을 줄인 저탄소 메뉴                                                                  |                                             |
|        | 시간<br>연장형   | 만1-2세                                                                                          | · 점심 메뉴의 식재료를 활용한 일품요리 형태로 구성                                                                                   |                                             |
|        |             | 만3-5세                                                                                          | · 점심과 중복되지 않도록 메뉴 제공                                                                                            |                                             |
| 이유식    | 초기(만4-5개월)  |                                                                                                | · 미음 제공                                                                                                         | · 죽식형(만1-2세)식단의 식재료를 활용                     |
|        | 중기(만6-8개월)  |                                                                                                | · 죽 제공                                                                                                          |                                             |
|        | 후기(만9-11개월) |                                                                                                | · 무른밥 제공                                                                                                        |                                             |
| 아동복지시설 | 지역아동센터      |                                                                                                | · 기본: 점심 또는 저녁, 간식                                                                                              |                                             |
|        | 아동복지시설      |                                                                                                | · 기본: 아침, 점심(주말, 공휴일, 방학), 저녁, 간식                                                                               |                                             |



## 연령별 주의 식품 및 제공 방법

| 연령        | 주의 식품 및 제공 방법                         |                            |                     |
|-----------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------|
|           | 매끄럽고 동글동글한 음식<br>(예: 방울토마토, 포도, 메추리알) | 딱딱한 음식<br>(예: 콩, 땅콩 등 견과류) | 찰기있는 음식<br>(예: 떡 등) |
| 12개월 이전   | ×                                     | ×                          | ×                   |
| 12개월~35개월 | 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거              | ×                          | ×                   |
| 36개월 이후   | 잘라서 제공 및 제공 시 주의 관찰 필요                |                            |                     |



## 원산지 표시

☆ 원산지 거짓 표시는 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 7년 이하 징역 또는 1억 원 이하 벌금

☆ 원산지를 표시하지 않으면 1,000만원 이하의 과태료 부과

|       |         |                                                                                                               |
|-------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 표시 대상 | 농산물(3)  | · 배추김치: 배추, 고춧가루<br>· 쌀(밥, 죽, 누룽지): 흑미, 찰쌀, 현미, 찰쌀<br>· 콩: 두부, 콩국수, 콩비지<br>※ 해당 농산물의 가공품 포함                   |
|       | 축산물(6)  | · 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소<br>※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함<br>(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 분쇄가공육, 식용우지, 식용돈지, 양념육류 등) |
|       | 수산물(20) | · 명태(황태, 북어 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 다랑어, 참조기, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 전복, 가리비, 방어, 우렁쟁이, 부세, 뱀장어      |

★ 식단표 원산지 표기 방법 · 수입산: 국가명을 기재, 가공식품 중 원료 원산지가 자주 변경되어 “외국산(A국, B국, C국 등)”으로 표시된 제품은 그대로 “외국산”으로 표기 가능(가공식품에 한함)

· 소고기: 국내산은 [한우/육우/젖소]로 구분하여 표기

· 수산물: 해당 일에 실제로 사용하는 수산물에 대해 원산지 정확히 기재



## 식단 수정

☆ 동일 식품군 및 동일 조리법으로 변경(10일 이내 까지 가능, 11일 이상 수정 불가능)

| 식단    | 식품군      | 대체식품 예시                                                                                                        |
|-------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 식사    | 곡류       | 모든 종류의 잡곡류 교차 변경 가능<br>(쌀밥→현미밥→보리밥→수수밥→흑미밥 등)                                                                  |
|       | 김치       | 모든 종류의 김치류 교차 변경 가능<br>(백김치→배추김치→깍두기→오이소박이→얼무김치 등)<br>※ 볶음김치로는 변경 불가능                                          |
| 동일식품군 | 육류       | 소→돼지→닭→오리 등 교차 변경 가능<br>※ 불가능: 닭→치킨너겟, 돼지→햄구이, 소고기장조림→너비아니구이<br>※ 가공식품으로 변경 불가능                                |
|       | 생선류      | 고등어→꽁치→삼치→참치→임연수→가자미→갈치→동태→대구→조기 등<br>교차 변경 가능<br>※ 불가능: 고등어구이→갈치조림(조리법이 바뀌는 경우)                               |
|       | 달걀·두부    | 달걀→두부 교차 변경 가능<br>(달걀찜→연두부찜, 달걀말이→두부구이, 달걀장조림→두부간장조림)<br>※ 불가능: 달걀프라이→소시지구이                                    |
|       | 채소       | 모든 종류의 채소류 교차 변경 가능<br>(시금치→얼무→근대→청경채→호박→쑥갓→아욱→부추→깻잎→상추→콩나물<br>→숙주나물→배추→양배추→도라지→무 등)                           |
| 간식    | 곡류(떡, 빵) | 백설기→시루떡→바람떡→송편→증편→크림빵→피자빵→옥수수빵→잼식빵<br>→카스텔라→소보로빵 등 교차 변경 가능<br>※ 인절미, 찹쌀떡 등 찰기가 많은 떡 주의<br>※ 당분과 지방함량이 높은 빵 주의 |
|       | 과일, 채소   | 모든 종류의 과일, 채소 교차 변경 가능<br>(딸기→키위→사과→바나나→귤→포도→오이스틱→파프리카스틱→방울토마토 등)                                              |
|       | 우유·유제품   | 두유→우유→호상발효유→액상발효유→치즈 등 교차 변경 가능<br>※우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용(당 함량이 적은 유제품 제공)                                   |

☆ 생일·건강식단을 사용할 경우 해당 하루를 전체 변경하고 중복되는 메뉴나 식재료가 없는지 확인

☆ 모든 메뉴는 가공식품으로 수정 불가능

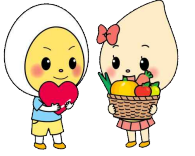


## 식단 감수

|    |                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 대상 | <ul style="list-style-type: none"> <li>동일 식품군이나 동일 조리법으로 변경하지 않는 경우</li> <li>식단 간 이동을 하는 경우</li> <li>가공식품으로 변경하는 경우 등</li> </ul> |
| 메일 | 급식소 담당자 확인 필요(seogumh@kmu.ac.kr, seoguej@kmu.ac.kr, seoguju@kmu.ac.kr)                                                           |
| 기간 | 매월 16일 ~ 27일                                                                                                                     |
| 절차 | 급식소에서 식단감수요청서 작성하여 메일 송부<br>센터에서 감수한 식단표 및 확인서 메일 발송(요청일로부터 1 ~ 5일 소요)                                                           |

☆ 식단 감수는 매월 10일 이내 요청된 건에 한해 진행

☆ 감수 완료 후 시설에서 임의로 변경한 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

| 일자                                                       |             | 생일식단                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 견학식단                                                           |    | 1 (목)                                                     |     | 2 (금)                                                           |       | 3 (토)                                                                               |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
|----------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|----|-----|---|----------|---|-------------------------------------------------|-----|--|--|--------|--|--|-------|--|--|--------|--|--|---|--|--|
| 오전간식                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 당근잡쌀죽                                                          |    | 검은콩죽⑤                                                     |     | 새송이버섯된장죽⑤⑥                                                      |       | 영양잡곡죽⑤⑥                                                                             |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 점심                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                 |    | 닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩<br>맑은애호박국<br>단무지<br>과일(사과)                  |     | 백미밥<br>소고기콩나물국⑤⑥⑬<br>마파두부⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨           |       | 흑미밥<br>복어국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                                     |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오후간식                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 생일케이크①②⑤⑥<br>/액상발효유②                                           |    | 미니핫도그①②⑤⑥<br>⑩⑫⑮⑯⑰/우유②                                    |     | 과일(배)/우유②                                                       |       | 고구마맛탕⑤/우유②                                                                          |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 열량/단백질                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 696/23                                                         |    | 671/24                                                    |     | 638/23                                                          |       | 632/25                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 일자                                                       |             | 5 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     | 6 (화)                                                          |    | 7 (수)                                                     |     | 8 (목)                                                           |       | 9 (금)                                                                               |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오전간식                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 들깨누룽지죽                                                         |    | 달걀죽①                                                      |     | 황태죽                                                             |       |  |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 점심                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 차조밥<br>유부된장국⑤⑥<br>동태살전①⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                 |    | 콩나물밥⑤<br>(양념장)⑤⑥<br>맑은미역국⑤⑥<br>소고기피망볶음⑤⑥⑭<br>백김치⑤⑥⑨       |     | 수수밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>돼지고기간장볶음⑤⑥⑩<br>무생채<br>배추김치⑤⑥⑨                 |       |  |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오후간식                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 과일(자른사인머스켓)/우유②                                                |    | 감자범벅①⑤<br>⑥⑬/우유②                                          |     | 과일(키위)/호상발효유②                                                   |       |                                                                                     |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 열량/단백질                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 621/26                                                         |    | 694/23                                                    |     | 608/29                                                          |       | 605/28                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 일자                                                       |             | 12 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 13 (화)                                                         |    | 14 (수)                                                    |     | 15 (목)                                                          |       | 16 (금)                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오전간식                                                     |             | 소고기죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     | 연두부죽⑤                                                          |    | 브로콜리죽                                                     |     | 치즈죽②                                                            |       | 깨죽                                                                                  |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 점심                                                       |             | 보리밥<br>콩나물국⑤<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 흑미밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>수제탕수육①②⑤⑥⑩<br>⑮⑯(소스)⑤<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨   |    | 닭고기카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰<br>건설우부초국⑤⑥⑨<br>어묵볶음①⑤⑥⑧⑨⑰<br>깍두기⑤⑥⑨ |     | 백미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                  |       | 차조밥<br>수제빻국⑤⑥<br>새우살달걀찜①⑨<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑤⑥⑨                                       |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오후간식                                                     |             | 찐고구마/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | 과일(사과)/우유②                                                     |    | 마카로니샐러드①⑤<br>⑥⑬/우유②                                       |     | 과일(배)/우유②                                                       |       | 과일(멜론)/우유②                                                                          |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 열량/단백질                                                   |             | 609/22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 624/20                                                         |    | 682/25                                                    |     | 617/23                                                          |       | 669/25                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 일자                                                       |             | 19 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 20 (화)                                                         |    | 21 (수)                                                    |     | 22 (목)                                                          |       | 23 (금) 한입제철DAY                                                                      |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오전간식                                                     |             | 콩죽⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     | 참치죽⑤⑥⑬                                                         |    | 단호박죽                                                      |     | 흑임자죽                                                            |       | 달걀당근죽①                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 점심                                                       |             | 현미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리고기채소볶음⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 수수밥<br>순두부백탕①⑤⑥<br>돼지고기간장조림⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑤⑥⑨             |    | 잔치국수⑤⑥<br>작은백미밥<br>소고기굴소스볶음⑤⑥⑭<br>배추김치⑤⑥⑨                 |     | 기장밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>생선가스①⑤⑥<br>(소스)①②⑤⑥⑬<br>연근땅콩조림④⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨ |       | 백미밥<br>무채국⑤⑥<br>돼지고기청경채볶음<br>⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                            |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오후간식                                                     |             | 과일(바나나)/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     | 과일(키위)/우유②                                                     |    | 삶은달걀①/우유②                                                 |     | 과일(단감)/우유②                                                      |       | 고구마치즈볼②/우유②                                                                         |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 열량/단백질                                                   |             | 651/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 619/28                                                         |    | 673/25                                                    |     | 626/25                                                          |       | 617/23                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 일자                                                       |             | 26 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 27 (화)                                                         |    | 28 (수)                                                    |     | 29 (목)                                                          |       | 30 (금)                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오전간식                                                     |             | 완두콩수프②⑤⑥⑮⑱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 소고기채소죽⑤⑥⑬                                                      |    | 연근잡쌀죽                                                     |     | 새우살죽⑤⑥⑨                                                         |       | 시금치죽⑤⑥                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 점심                                                       |             | 울무밥<br>채소된장국⑤⑥<br>닭살간장조림⑤⑥⑮<br>단배추나물<br>깍두기⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     | 보리밥<br>온도토리묵채국⑤⑥⑨<br>고등어살조림⑤⑥⑦<br>크래미파프리카볶음<br>①⑤⑥⑧⑫<br>백김치⑤⑥⑨ |    | 오므라이스①⑤⑫<br>우동국물⑤⑥<br>잔멸치아몬드볶음⑤⑥<br>깍두기⑤⑥⑨                |     | 흑미밥<br>어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰<br>소불고기⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑥⑨                |       | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이⑤(양념장)⑤⑥<br>조미김<br>깍두기⑤⑥⑨                                        |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 오후간식                                                     |             | 찐단호박/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | 과일(사과)/호상발효유②                                                  |    | 감자전⑤/우유②                                                  |     | 과일(귤)/우유②                                                       |       | 빵(팔호빵)①②⑤⑥/우유②                                                                      |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 열량/단백질                                                   |             | 612/24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | 637/27                                                         |    | 634/24                                                    |     | 616/26                                                          |       | 680/30                                                                              |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 식단안내                                                     |             | <p>■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 표시/ 한입 제철 DAY는 🌿 으로 표시</p> <p>■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공</p> <p>■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)</p> <p>□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준</p> <p>■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)</p> <p>□ 알레르기유발식품번호: 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요</p> <p>□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람</p> <p>①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자른채소·과일</p> <p>□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음</p> <p>■ 제철: 고구마, 늙은호박, 느타리버섯, 청경채, 연근, 배, 사과</p> |     |                                                                |    |                                                           |     |                                                                 |       |                                                                                     |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 원산지<br>표시                                                | 쌀 (밥,죽,누룽지) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     | 배추김치                                                           |    |                                                           | 콩   |                                                                 | 소고기   |                                                                                     | 돼지고기 |    | 닭고기 |   | 오리고기     |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
|                                                          | 백미          | 현미                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 흑미  | 참쌀                                                             | 배추 | 고춧가루                                                      | 두부류 | 콩국수                                                             | 콩비지   | 국내산(한우,육우,젓소 중 표기), 수입산(나라별 표기)                                                     |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
|                                                          | 산           | 산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 산   | 산                                                              | 산  | 산                                                         | 산   | 산                                                               | 산     | 산                                                                                   | 산    | 산  | 산   | 산 | 산        | 산 |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
|                                                          | 수산물 및 가공품   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                |    |                                                           |     |                                                                 |       | 식육가공품                                                                               |      |    |     |   |          |   |                                                 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |
| 다랑어(참치)                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 고등어 |                                                                |    | 오징어                                                       |     |                                                                 | 동태/명태 |                                                                                     |      | 꽃게 |     |   | 생선가스(명태) |   |                                                 | 소고기 |  |  | 산 돼지고기 |  |  | 산 닭고기 |  |  | 산 오리고기 |  |  |   |  |  |
| 산                                                        |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 산   |                                                                |    | 산                                                         |     |                                                                 | 산     |                                                                                     |      | 산  |     |   | 산        |   |                                                 | 산   |  |  | 산      |  |  | 산     |  |  | 산      |  |  | 산 |  |  |
| ▶ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다. |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                |    |                                                           |     |                                                                 |       |                                                                                     |      |    |     |   |          |   | * 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기 |     |  |  |        |  |  |       |  |  |        |  |  |   |  |  |