

일자	월	화	수	목	금	토		
초기	알레르기 유발식품표시		완두콩미음⑤	완두콩미음⑤	청경채미음	청경채미음		
열량(kcal)/단백질(g)			32/1	32/1	26/1	26/1		
중기	①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳샐		임연수감자죽	두부브로콜리죽⑤	닭가슴살당근죽⑤	쇠고기양배추죽⑩		
열량(kcal)/단백질(g)			73/4	64/3	65/4	75/3		
후기	* ⑩ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제' 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		임연수감자무른밥	두부브로콜리무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑤		
오후간식			아기플레인요구르트②	아기쌀국수⑩	배퓨레	찐감자+보리차		
열량(kcal)/단백질(g)			142/6	158/8	134/6	138/6		
일자	6	7	8	9	10	11		
초기		청경채미음	감자미음	감자미음	감자미음	참쌀미음		
열량(kcal)/단백질(g)	♥어린이날 대체휴일♥	26/1	29/1	29/1	29/1	45/1		
중기		닭가슴살청경채죽⑩	달걀노른자채소죽①	쇠고기버섯죽⑩	두부배추죽⑤	흰살생선참쌀죽		
열량(kcal)/단백질(g)		63/4	86/3	73/4	62/2	88/4		
후기		닭가슴살청경채무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①	쇠고기버섯무른밥⑩	두부배추무른밥⑤	흰살생선참쌀무른밥		
오후간식		아기두유⑤	아기치즈②	바나나퓨레	아기주먹밥⑥+보리차	오깬고구마+보리차		
열량(kcal)/단백질(g)		138/8	188/8	126/5	169/5	169/5		
일자	13	14	15	16	17	18		
초기	참쌀미음	참쌀미음	부처님 오신 날 			배추미음		
열량(kcal)/단백질(g)	45/1	45/1				27/1	27/1	27/1
중기	달걀노른자완두콩죽①	쇠고기당근죽⑩				달안심양배추죽⑤	쇠고기양파죽⑩	달걀노른자버섯죽①
열량(kcal)/단백질(g)	77/3	74/3				86/4	74/3	85/3
후기	달걀노른자완두콩무른밥①	쇠고기당근무른밥⑩				달안심양배추무른밥⑤	쇠고기양파무른밥⑩	달걀노른자버섯무른밥①
오후간식	고구마퍼거푸드+보리차	아기쌀과자+보리차	오렌지퓨레	아기플레인요구르트②	아기치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)	212/6	158/5	115/5	143/5	187/8			
일자	20	21	22	23	24	25		
초기	무미음	무미음	무미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음		
열량(kcal)/단백질(g)	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1		
중기	두부미역죽⑤	닭가슴살부추죽⑤	대구살채소죽	두부애호박죽⑤	쇠고기무죽⑩	닭가슴살다시마죽⑤		
열량(kcal)/단백질(g)	63/3	64/4	63/3	63/2	73/3	63/4		
후기	두부미역무른밥⑤	닭가슴살부추무른밥⑤	대구살채소무른밥	두부애호박무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑩	닭가슴살다시마무른밥⑤		
오후간식	채소핑거푸드+보리차	사과퓨레	떠먹는연두부⑤	아기증편+보리차	오깬바나나	아기무지개떡+보리차		
열량(kcal)/단백질(g)	206/6	141/6	119/7	134/4	143/5	140/6		
일자	27	28	29	30	31			
초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	당근미음	당근미음			
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1			
중기	가자미버섯죽	달걀노른자감자죽①	두부배추죽⑤	쇠고기배죽⑩	닭가슴살양송이버섯죽⑤			
열량(kcal)/단백질(g)	66/4	90/3	62/2	84/3	64/4			
후기	가자미버섯무른밥	달걀노른자감자무른밥①	두부배추무른밥⑤	쇠고기배무른밥⑩	닭가슴살양송이버섯무른밥⑤			
오후간식	참외퓨레	바나나슬라이스+보리차	아기치즈②	오깬감자+보리차	아기쌀과자+보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	121/6	176/5	153/7	166/6	142/6			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부 (콩)	연두부 (콩)	쇠고기 (한우/육우/젓소)	닭고기
	백미	현미	참쌀	배추	고춧가루				
	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	수산물						식육·어육가공품		
명태(동태)									
산									

- 대상 : 어린이 급식소
- 발행일 : 2024.4.19
- 발행처 : 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터

- 출처 : 항아리 '항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음'
- 전화 : 054) 820-6661~6663
- 홈페이지 : <https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/>



	일	화	수	목	금	토
일자			1	2	3	4
초기			쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산
중기			쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산
후기			쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산
오후간식						
일자	6	7	8	9	10	11
초기		쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 찹쌀: 산
중기		쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 찹쌀: 산 명태(): 산
후기		쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 찹쌀: 산 명태(): 산
오후간식					쌀: 산	
일자	13	14	15	16	17	18
초기	쌀: 찹쌀: 산	쌀: 찹쌀: 산		쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산
중기	쌀: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산		쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산
후기	쌀: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산		쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산
오후간식						
일자	20	21	22	23	24	25
초기	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산
중기	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 닭고기: 산
후기	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 닭고기: 산
오후간식			연두부(콩): 산			
일자	27	28	29	30	31	
초기	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산	
중기	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 닭고기: 산	
후기	쌀: 산	쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 닭고기: 산	
오후간식						

※ 쌀, 배추김치 등 공통적으로 사용되는 품목의 원산지는 일괄표시를 할 수 있습니다.

※ 5월 식단에 대한 상세표시이며 어린이 급식소의 상황에 맞게 식단, 식재료를 변경할 경우 원산지 표시를 변경하여 작성하여 주시기 바랍니다.(식단감수 포함)

※ 식육·어육가공품의 경우 식품표시사항을 확인한 후 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.



식단 안내문

1. 식단 구성의 기준

연령	구분	열량	단백질	센터제공 식단의 열량
		필요 추정량(kcal)	권장 섭취량(g)	추정량(kcal)
영아기 (만 0세)	초기(만4~5개월)	500	10이상	25~30
	중기(만6~8개월)	600	15이상	60~70
	후기(만9~11개월)	600	15이상	100~120(간식포함)

2. 식단제공 시 안내사항

- ▶ 매일 제공되는 식단은 만 0세 이유식식단(초기, 중기, 후기), 만1~2세, 만3~5세 연령별로 일반간식, 죽간식, 석식이 제공됩니다. 따라서 각 원의 상황에 맞게 선택하여 사용하도록 합니다.
- ▶ 임의로 식단을 수정하여 발생 된 문제는 센터의 책임이 없음을 알려드립니다.

3. 식단감수 안내사항

- ▶ 식재료의 수급이 어렵거나 부득이하게 원내 사정으로 인하여 식단을 변경해야 할 경우에는 식단감수를 신청하거나 센터에서 제공하는 대체 메뉴를 참고하시어 같은 식품군 내에서 조리법 변경 없이 식단 제공일수의 **50%미만**으로 변경하여 사용하시면 됩니다.
- ▶ 식단감수 신청기간은 **매월 20일 ~ 31일**입니다.

4. 대체식품

- ▶ 식품 수급 상황을 고려하여 대체식품을 제공하니 참고하시기 바랍니다.
 - 해산물 → 굴, 꽃게, 가자미, 낙지, 주꾸미, 명태, 조기, 오징어, 삼치, 홍합, 갑오징어, 전복 등
 - 육류 → 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
 - 계절 과일 → 굴, 감 등
 - 떡 → 꿀떡, 시루떡, 백설기, 인절미, 절편 등
 - 빵 → 단팥빵, 롤케이크, 모닝빵, 머핀, 카스테라, 핫케이크, 식빵, 소보로, 케이크 등
 - 밥 → 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 완두콩밥, 검정콩밥, 옥수수밥, 보리밥, 찰쌀밥 등
 - 채소 → 당근, 시금치, 느타리버섯, 양배추, 무, 배추, 연근 등
 - 김치류 → 배추김치, 깍두기, 포기김치, 섞박지 등
 - 우유 및 유제품 → 우유, 호상요구르트, 액상요구르트, 짜먹는요구르트, 치즈, 두유 등

5. 알레르기 유발식품

- ▶ ① 난류(가금류) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우) ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한하고 같은 군의 대체식품으로 제공하도록 합니다.
- ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



