

일자	월	화	수	목	금	토
일자	1	2	3	4	5	6
오전간식	오렌지+우유②	브로콜리스프②	애호박죽	두유⑤		
중식	알레르기 유발식품표시 ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자	로컬푸드 활용 메뉴 생일식단 다채다미 다문화메뉴 이달의 신메뉴	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 과일채소요거트샐러드②⑭ 잘게썰백김치 꿀떡+보리차	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 오이볶음⑤ 잘게썰각두기⑨ 치즈스틱②⑤+과채주스	백미밥 우동국물⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토소스파게티⑥⑩⑫ 잘게썰백김치 완두양금뿔+우유②	하이라이스⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑬ 돌나물사과무침⑤⑥ 잘게썰백김치 식빵+딸기잼①②⑥+과채주스
열량(kcal)/단백질(g)	419/17	426/23	506/17	471/19		
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식		방울토마토⑩+호상요구르트②	바나나+우유②	씨리얼+우유②	버섯죽	검은콩두유⑤
중식	♥어린이날 대체휴일♥ 어린이날	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 부추전①⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 메추리알마요네즈샐러드①⑤ 무나물 잘게썰백김치	잡곡밥 달걀떡국① 마늘종두부동그랑땡⑤⑩ 김구이 잘게썰각두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 잘게썰백김치	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 복어묵국⑤⑥ 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑬ 상추초무침⑤⑥ 잘게썰백김치
오후간식		미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	단호박설기+보리차	볶음우동⑤⑥+보리차	롤빵①②⑥+우유②	우유미숫가루②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	454/21	466/16	489/14	473/20	495/21	
일자	13	14	15	16	17	18
오전간식	참외+우유②	오이스틱+호상요구르트②		옥수수스프②	쇠고기미역죽⑬	두유⑤
중식	백미밥 달걀찜국① 떡갈비피망볶음⑤⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썰백김치	부처님 오신 날	잡곡밥 수제비⑥ 달다리살테리야끼구이⑤⑬ 호박나물⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	강된장돈육비빔밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 양배추유자청샐러드 잘게썰백김치
오후간식	멸치주먹밥⑤+보리차	김말이튀김⑤+식혜	전고구마+보리차	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	단말빵①②⑥+보리차	
열량(kcal)/단백질(g)	452/17	390/19	430/14	497/16	450/23	
일자	20	21	22	23	24	25
오전간식	오렌지+우유②	방울토마토⑩+호상요구르트②	잘게썰씨없는포도+우유②	씨리얼+우유②	김가루현미죽	검은콩두유⑤
중식	백미밥 열갈이배추국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 잘게썰백김치	잡곡밥 동태살무국⑤⑥ 편타이차오리우마늘종돼지고기조림⑤⑥⑧⑩⑬ 배추전①⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑬ 실파김국 잔멸치볶음⑤⑥ 양배추피클 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 새우살채소볶음⑤⑨ 숙갓두부무침⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	백미밥 쇠고기당국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 잘게썰백김치	훈제오리볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧ 오이초절임 잘게썰백김치
오후간식	핫케이크①②⑤⑥+사과주스	케첩떡볶이⑤⑥⑫+보리차	송편+보리차	편만두⑤⑥⑩+보리차	피자빵②⑥⑩⑫⑬+우유②	머핀①②⑥+아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	432/15	412/17	402/16	463/22	464/21	459/17
일자	27	28[잔반없DAY]	29	30	31	생일잔치
오전간식	바나나+우유②	오이스틱+호상요구르트②	참외+우유②	양송이스프②⑥	두부들깨죽⑤	배+우유②
중식	백미밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑩ 달걀수육버섯볶음⑤⑥⑬ 연두부+흑임자소스①⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 토마토치즈샐러드②⑫ 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스⑤ 김자반⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 애호박맑은국 돼지고기목살양파볶음⑤⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썰백김치
오후간식	달걀토스트①②⑥+과채주스	유부초밥⑤⑥+보리차	꿀백설기+보리차	모닝빵잼샌드위치+과채주스	밤식빵①②⑥+우유②	케이크①②⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	457/24	431/18	492/16	388/14	466/17	478/14

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	
	백미	현미	잡쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우 / 육우 / 젓소)			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	수산물			식육·어육가공품								
	동태(명태)		고등어	베이컨()	치킨너겟()	참치()	떡갈비()	훈제오리()	생선까스()			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	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/>



일자	월	화	수	목	금	토
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식					쌀: 산	
중식		쌀: 산 참치(): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 동태(명태): 산 배추: 산	쌀: 산 닭고기: 산 돼지고기: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 쇠고기(): 산 베이컨(): 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 치킨너겟(): 산 배추: 산
오후간식						
일자	13	14	15	16	17	18
오전간식					쌀: 쇠고기(): 산	
중식	쌀: 산 떡갈비(): 산	쌀: 산 순두부(콩): 산 쇠고기(): 산 배추: 산		쌀: 산 닭고기: 산 배추: 산	쌀: 산 배추: 산 고춧가루: 산 돼지고기: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산
오후간식	쌀: 산					
일자	20	21	22	23	24	25
오전간식					쌀: 산	
중식	쌀: 산 쇠고기(): 산 배추: 산	쌀: 산 동태(명태): 산 돼지고기: 산	쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산 참치(): 산 배추: 산 고춧가루: 산 두부(콩): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 고등어: 산 배추: 산	쌀: 산 훈제오리(): 산 배추: 산
오후간식						
일자	27	28	29	30	31	🐱 생일잔치
오전간식					쌀: 두부(콩): 산	
중식	쌀: 산 닭고기: 산 연두부(콩): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 배추: 산	쌀: 산	쌀: 산 닭고기: 산 생선까스(): 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산
오후간식		쌀: 산				

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

※ 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	체위 기준		열량	단백질	센터제공 식단의 열량
	신장(cm)	체중(kg)	필요 추정량(kcal)	권장 섭취량(g)	추정량(kcal)
만 1-2세	86.4	12.5	900	20이상	390~440(간식포함)
만 3-5세	105.4	17.4	1,400	25이상	600~680(간식포함)

2. 식단제공 시 안내사항

- ▶ 매월 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.
- ▶ 셋째 주 수요일은 **특화식단인 저염 식단**을 제공합니다. (국 없는 날)
- ▶ 매월 생일잔치 식단을 제공합니다. 일자는 원의 일정에 따라 변경하여 사용하도록 합니다.
- ▶ 매주 수요일, 토요일은 유아들의 기호도를 고려한 **일품식**을 제공합니다.
- ▶ 매주 월요일, 금요일은 **백미밥**을 제공하며 화요일, 목요일은 **잡곡밥**을 제공합니다. 잡곡밥의 경우 쌀과 잡곡의 비율을 10:1로 제공하도록 하고 충분히 불린 후 콩과 같은 잡곡은 으깨어 제공하여 영·유아의 소화 부담이 없도록 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 → 꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어 등
 - 육류 → 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
 - 계절 과일 → 귤, 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, 찹쌀밥 등
 - 채소 → 우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추 등
 - 김치류 → 배추김치, 깍두기, 포기김치, 썬박지 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.



6. 원산지 표시

- ▶ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 시행령」 제3조(원산지 표시대상)에 따라 기재하여 공개하여야 합니다.
- ▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물	쇠고기(국내산 육종구분-한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·갈비가공품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지)
	쌀 [밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(쌀 가공품 포함), 찹쌀, 현미, 찌쌀 포함]
	배추김치 - 배추(얼갈이 배추, 봄동 배추 포함) - 고춧가루
수산물	콩 [두부류(두부를 가공한 식품, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)]
	광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기(해당 수산물 가공품 포함), 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세, 다랑어 * 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·기타어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산통조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장

※ 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산”으로 표시하고 쇠고기(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항을 표시합니다.

※ 거래명세사와 원산지 표시 되어 있는 라벨, 영수증 등은 증빙서류로 보관해야 합니다.

※ 원산지 일괄표시 및 세부표시는 식단표 앞면과 뒷면에 표기되어 있으니 참고하시고 어린이 급식소에서 사용하는 식재료 맞추어 작성하여 주시기 바랍니다.

7. 5월 식단 안내사항

- ▶ 안동센터 식단에서 제공되는 메뉴는 표준레시피를 참고하시어 조리하여 주시기 바랍니다.
- ▶ 주 5일 식단표와 주 6일 식단표를 메일에 첨부합니다. 필요하신 식단표를 선택하여 사용해 주시기 바랍니다.
 - 주 5일 식단표: 월요일 ~ 금요일 식단표
 - 주 6일 식단표: 월요일 ~ 토요일 식단표
- ▶ 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.
- ▶ 5월 신메뉴 안내
 - 5월 9일 ‘마늘종두부동그랑땡’이 신메뉴로 제공됩니다. (2023년 人-joy 이벤트 레시피 공모전 수상작)
- ▶ 다색다미 다문화메뉴 안내: 각 국의 식문화를 배우고 다양한 음식을 접할 수 있도록 매월 다문화메뉴가 제공됩니다.
 - 5월 21일 ‘쫄타이차오러우(마늘종돼지고기조림)’이 다색다미 메뉴로 제공됩니다. ‘쫄타이차오러우(마늘종돼지고기조림)’은 중국 메뉴로 마늘종을 살짝 튀긴 후 볶아내 오독한 식감이 좋은 메뉴입니다.
- ▶ 잔반없Day 안내
 - 5월 28일에는 2024년 2월에 진행한 선호조사를 반영하여 다먹는날 ‘잔반없Day’가 제공됩니다.
- ▶ 5월 식재료 수급조사
 - 5월 수급이 되지 않은 식재료는 식재료 수급조사표에 표시하여 센터에서 방문 시 알려주시기 바랍니다.
- ▶ 원산지 표시 안내
 - 센터에서는 5월 3일 함박스테이크의 원산지를 직접 제조하는 기준으로 표시하였으니 가공식품을 사용하는 원에서는 식단명(식재료명)으로 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.
- ▶ 5월식단에 맛살, 크래미, 어묵에 대한 원산지 일괄표시를 식단표 하단에서 제외하였습니다. 식육·어육가공품의 경우 식품표시사항을 확인 후 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.
 - 맛살, 크래미: 주재료에 꽃게살, 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
 - 어묵: 주재료에 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상



▶ 알레르기 표시 안내

- 어린이 급식소에서 사용하는 가공식품(예: 해물완자전, 떡갈비, 동그랑땡, 만두 등)마다 재료(알레르기 유발식품)가 다를 수 있으므로 재료를 확인하시어 필요 시 알레르기 표시를 수정하여 주시길 바랍니다.

