

	월	화	수	목	금	토	
일자			1	2	3	4	
석식	알레르기 유발식품표시 ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲젓 * ⑬ 아황산류는 ‘표백제, 보존료, 산화방지제’ 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.		백미밥 배추맑은국 돼지고기에호박볶음⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 잘게썰백김치	백미밥 감자된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썰백김치	잡곡밥 안매운김치국⑨ 쇠고기육전①⑤⑯ 우영조림⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)		229/15	307/11	233/10	242/8	
일자	6	7	8	9	10	11	
석식	♥어린이날 대체휴일♥ 	잡곡밥 복어찜국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 콩나물국⑤ 닭가슴살부추무침⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썰백김치	잡곡밥 청경채맑은국 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 연두부+흑임자소스①⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 애호박새우젓국⑨ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩ 얼갈이된장나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	잡곡밥 썩갠어묵국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 잘게썰백김치	
	열량(kcal)/단백질(g)		207/10	189/12	227/11	226/9	303/11
일자	13	14	15	16	17	18	
석식	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 고구마채전⑤⑥ 잘게썰백김치	잡곡밥 닭곰탕⑮ 두부달걀부침①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	부처님 오신 날 	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 오이초절임 잘게썰백김치	잡곡밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 고등어무조림⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)		331/12	264/13	232/10	248/8	203/9
일자	20	21	22	23	24	25	
석식	백미밥 조갯살부추맑은국⑩ 치즈달걀찜①② 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 잘게썰깍두기⑨	잡곡밥 시금치두부된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 복어달걀국①⑤⑥ 돼지고기미나리볶음⑤⑥⑩ 김구이 잘게썰백김치	잡곡밥 숙주맑은국 쇠고기장뚝뚝이⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썰백김치	잡곡밥 유부장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 연근전⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)		241/14	243/12	217/12	249/11	191/10
일자	27	28	29	30	31		
석식	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썰백김치	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	백미밥 쇠고기우거지국⑤⑥⑯ 참치깻잎전①⑤⑥ 새송이에호박볶음⑥ 잘게썰깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 주꾸미야채볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 잘게썰백김치	백미밥(추가) 쇠고기볶음우동⑤⑥⑯⑳ 다시마무채국⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 잘게썰백김치		
	열량(kcal)/단백질(g)		213/9	241/10	274/15	221/13	243/8

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부(콩)	쇠고기		돼지고기	닭고기	
	백미	현미	찰쌀	배추	고춧가루		(한우 / 육우 / 젓소)				
	산	산	산	산	산	산	산	산	산		
	오리고기	수산물					식육·어육가공품				
		고등어	주꾸미		훈제오리()			참치()			
산	산	산		산			산				



일자	일	화	수	목	금	토
일자	6	7	8	9	10	11
석식		쌀: 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 두부(콩): 산 돼지고기: 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 두부(콩): 산 배추: 산	쌀: 산 배추: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 배추: 산 고춧가루: 산 쇠고기(): 산
일자	13	14	15	16	17	18
석식	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산	쌀: 산 닭고기: 산 두부(콩): 산		쌀: 산 쇠고기(): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 배추: 산	쌀: 산 닭고기: 산 배추: 산 고춧가루: 산 고등어: 산
일자	20	21	22	23	24	25
석식	쌀: 산	쌀: 산 두부(콩): 산 닭고기: 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 배추: 산	쌀: 산 닭고기: 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산
일자	27	28	29	30	31	
석식	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산	쌀: 산 훈제오리(): 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 참치(): 산	쌀: 산 두부(콩): 산 주꾸미: 산 배추: 산	쌀: 산 쇠고기(): 산 배추: 산	

※ 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	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

- ▶ 매일 제공되는 식단은 만 0세 이유식식단(초기, 중기, 후기), 만1~2세, 만1~2세 연령별로 일반간식, 죽간식, 석식이 제공됩니다. 따라서 각 원의 상황에 맞게 선택하여 사용하도록 합니다.
- ▶ 매일 셋째 주 수요일은 특화식단인 저염 식단을 제공합니다. (국 없는 날)
- ▶ 매일 생일잔치 식단을 제공합니다. 일자는 원의 일정에 따라 변경하여 사용하도록 합니다.
- ▶ 매주 수요일, 토요일은 유아들의 기호도를 고려한 일품식을 제공합니다.
- ▶ 매주 월요일, 금요일은 백미밥을 제공하며 화요일, 목요일은 잡곡밥을 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%미만으로 변경하여 사용하시면 됩니다.
- ▶ 식단감수 신청기간은 매월 20일 ~ 31일입니다.

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 → 굴, 감 등
 - 떡 → 꿀떡, 시루떡, 백설기, 인절미, 절편 등
 - 빵 → 단팃빵, 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, 석박지 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 게 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
	콩 [두부류(두부를 가공한 식품, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)]
수산물	광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기(해당 수산물 가공품 포함), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세, 다랑어 * 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·기타어묵가공품), 묵류, 젓갈류, 수산통조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장

- ※ 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산”으로 표시하고 쇠고기(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항을 표시합니다.
- ※ 거래명세서와 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 주시길 바랍니다.
 - 주 5일 식단표: 월요일 ~ 금요일 식단표
 - 주 6일 식단표: 월요일 ~ 토요일 식단표
- ▶ 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

