

| 일자              | 월                                                                                                   | 화                                                            | 수                                                             | 목                                                       | 금                                                        | 토                                                                |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 일자              | 1                                                                                                   | 2                                                            | 3                                                             | 4                                                       | 5                                                        | 6                                                                |
| 오전간식            | 오렌지+우유②                                                                                             | 브로콜리스프②                                                      | 애호박죽                                                          | 두유⑤                                                     |                                                          |                                                                  |
| 중식              | 알레르기 유발식품표시<br>①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자 | 로컬푸드 활용 메뉴<br>생일식단<br>다채다미 다문화메뉴<br>이달의 신메뉴                  | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑬<br>동태전①⑤⑥<br>과일채소요거트샐러드②⑭<br>잘게썰배추김치⑨ | 잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑬<br>오이볶음⑤<br>잘게썰각두기⑨          | 백미밥<br>우동국물⑤⑥<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬<br>토마토소스파게티⑥⑩⑫<br>잘게썰배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>감자맑은국⑤⑥<br>치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑬<br>돌나물사과무침⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨ |
| 오후간식            | 꿀떡+보리차                                                                                              | 치즈스틱②⑤+과채주스                                                  | 완두앙금빵+우유②                                                     | 식빵+딸기잼①②⑥+과채주스                                          |                                                          |                                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 612/24                                                                                              | 654/35                                                       | 745/24                                                        | 693/28                                                  |                                                          |                                                                  |
| 일자              | 6                                                                                                   | 7                                                            | 8                                                             | 9                                                       | 10                                                       | 11                                                               |
| 오전간식            | 방울토마토⑩+호상요구르트②                                                                                      | 바나나+우유②                                                      | 씨리얼+우유②                                                       | 버섯죽                                                     | 검은콩두유⑤                                                   |                                                                  |
| 중식              | ♥어린이날 대체휴일♥<br>어린이날                                                                                 | 잡곡밥<br>물만둣국①⑤⑥⑩<br>참치채소볶음⑤<br>부추전①⑤⑥<br>잘게썰각두기⑨              | 쇠고기카레라이스⑤⑥⑬<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>메추리알마요네즈샐러드①⑤<br>무나물<br>잘게썰배추김치⑨  | 잡곡밥<br>달걀떡국①<br>마늘종두부동그랑땡⑤⑩<br>김구이<br>잘게썰각두기⑨           | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>순살간장닭갈비⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨       | 소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>복어묵국⑤⑥<br>마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑬<br>상추초무침⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨      |
| 오후간식            | 미니핫도그①②⑥⑩+과채주스                                                                                      | 단호박설기+보리차                                                    | 볶음우동⑤⑥+보리차                                                    | 롤빵①②⑥+우유②                                               | 우유미숫가루②⑤                                                 |                                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 698/32                                                                                              | 684/23                                                       | 718/20                                                        | 694/29                                                  | 716/31                                                   |                                                                  |
| 일자              | 13                                                                                                  | 14                                                           | 15                                                            | 16                                                      | 17                                                       | 18                                                               |
| 오전간식            | 참외+우유②                                                                                              | 오이스틱+호상요구르트②                                                 | 부처님 오신 날                                                      | 옥수수스프②                                                  | 쇠고기미역죽⑬                                                  | 두유⑤                                                              |
| 중식              | 백미밥<br>달걀찜국①<br>떡갈비피망볶음⑤⑩⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썰각두기⑨                                                    | 잡곡밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>브로콜리깨무침①⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨     | 부처님 오신 날<br>달다리살테리야끼구이⑤⑬<br>호박나물⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                | 잡곡밥<br>수제비⑥<br>달다리살테리야끼구이⑤⑬<br>호박나물⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨       | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>돼지고기두부조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤⑥<br>잘게썰각두기⑨    | 강된장돈육비빔밥⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>양배추유자철샐러드<br>잘게썰배추김치⑨        |
| 오후간식            | 멸치주먹밥⑤+보리차                                                                                          | 김말이튀김⑤+식혜                                                    | 편고구마+보리차                                                      | 망모스빵①②④⑤⑥+우유②                                           | 단팥빵①②⑥+보리차                                               |                                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 660/25                                                                                              | 601/29                                                       | 663/21                                                        | 729/23                                                  | 661/33                                                   |                                                                  |
| 일자              | 20                                                                                                  | 21                                                           | 22                                                            | 23                                                      | 24                                                       | 25                                                               |
| 오전간식            | 오렌지+우유②                                                                                             | 방울토마토⑩+호상요구르트②                                               | 잘게썰씨없는포도+우유②                                                  | 씨리얼+우유②                                                 | 김가루현미죽                                                   | 검은콩두유⑤                                                           |
| 중식              | 백미밥<br>얼갈이배추국⑤⑥<br>쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑬<br>가지무침⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                                               | 잡곡밥<br>동태살무국⑤⑥<br>편다야차오리우마늘종돼지고기조림⑤⑥⑧⑩⑬<br>배추전①⑤⑥<br>잘게썰각두기⑨ | 치킨마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬<br>실파김국<br>견과류멸치볶음⑤⑥⑬<br>양배추피클<br>잘게썰각두기⑨        | 잡곡밥<br>안매운참치김치찌개⑤⑥⑨<br>새우살채소볶음⑤⑨<br>숙갓두부무침⑤⑥<br>잘게썰각두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기당국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>연근조림⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨         | 훈제오리볶음밥⑤⑥<br>아욱된장국⑤⑥<br>맛살미역줄기볶음①⑤⑥⑧<br>오이초절임<br>잘게썰배추김치⑨        |
| 오후간식            | 햇케이크①②⑤⑥+사과주스                                                                                       | 케첩떡볶이⑤⑥⑩+보리차                                                 | 송편+보리차                                                        | 편만두⑤⑥⑩+보리차                                              | 피자빵②⑥⑩⑫⑬+우유②                                             | 머핀①②⑥+아기치즈②                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 632/22                                                                                              | 634/26                                                       | 669/29                                                        | 677/31                                                  | 681/31                                                   | 662/24                                                           |
| 일자              | 27                                                                                                  | 28[잔반없DAY]                                                   | 29                                                            | 30                                                      | 31                                                       | 생일잔치                                                             |
| 오전간식            | 바나나+우유②                                                                                             | 오이스틱+호상요구르트②                                                 | 참외+우유②                                                        | 양송이스프②⑥                                                 | 두부들깨죽⑤                                                   | 배+우유②                                                            |
| 중식              | 백미밥<br>조갯살된장찌개⑤⑥⑩<br>달걀수육버섯볶음⑤⑥⑬<br>연두부+흑임자소스①⑤⑥<br>잘게썰각두기⑨                                         | 잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>어묵조림⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                | 백미밥(추가)<br>잔치국수⑤⑥<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>토마토치즈샐러드②⑫<br>잘게썰각두기⑨         | 잡곡밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑬<br>생선까스+타르타르소스⑤<br>김자반⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨   | 백미밥<br>애호박맑은국<br>돼지고기목살양파볶음⑤⑩<br>부추나물⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨      | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>잡채⑤⑥<br>잘게썰배추김치⑨                     |
| 오후간식            | 달걀토스트①②⑥+과채주스                                                                                       | 유부초밥⑤⑥+보리차                                                   | 꿀백설기+보리차                                                      | 모닝빵샌드위치+과채주스                                            | 밤식빵①②⑥+우유②                                               | 케이크①②⑥+보리차                                                       |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 668/36                                                                                              | 665/28                                                       | 724/22                                                        | 599/21                                                  | 684/25                                                   | 702/20                                                           |

| 원산지<br>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    |     |  |



| 일자   | 월                                     | 화                                                  | 수                                                  | 목                                                | 금                                                        | 토                                                 |
|------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 일자   | 6                                     | 7                                                  | 8                                                  | 9                                                | 10                                                       | 11                                                |
| 오전간식 |                                       |                                                    |                                                    |                                                  | 쌀: 산                                                     |                                                   |
| 중식   |                                       | 쌀: 산<br>참치( ): 산                                   | 쌀: 산<br>쇠고기( ): 산<br>동태(명태): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산 | 쌀: 산<br>닭고기: 산<br>돼지고기: 산                        | 쌀: 산<br>돼지고기: 산<br>쇠고기( ): 산<br>베이컨( ): 산<br>배추: 고춧가루: 산 | 쌀: 산<br>돼지고기: 산<br>치킨너겟( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산 |
| 오후간식 |                                       |                                                    |                                                    |                                                  |                                                          |                                                   |
| 일자   | 13                                    | 14                                                 | 15                                                 | 16                                               | 17                                                       | 18                                                |
| 오전간식 |                                       |                                                    |                                                    |                                                  | 쌀: 쇠고기( ): 산                                             |                                                   |
| 중식   | 쌀: 산<br>떡갈비( ): 산                     | 쌀: 산<br>순두부(콩): 산<br>쇠고기( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산 |                                                    | 쌀: 산<br>닭고기: 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산               | 쌀: 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산<br>돼지고기: 산<br>두부(콩): 산          | 쌀: 산<br>돼지고기: 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산               |
| 오후간식 | 쌀: 산                                  |                                                    |                                                    |                                                  |                                                          |                                                   |
| 일자   | 20                                    | 21                                                 | 22                                                 | 23                                               | 24                                                       | 25                                                |
| 오전간식 |                                       |                                                    |                                                    |                                                  | 쌀: 현미: 산                                                 |                                                   |
| 중식   | 쌀: 산<br>쇠고기( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산 | 쌀: 산<br>동태(명태): 산<br>돼지고기: 산                       | 쌀: 산<br>닭고기: 산                                     | 쌀: 산<br>참치( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산<br>두부(콩): 산 | 쌀: 산<br>쇠고기( ): 산<br>고등어: 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산          | 쌀: 산<br>훈제오리( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산            |
| 오후간식 |                                       |                                                    |                                                    |                                                  |                                                          |                                                   |
| 일자   | 27                                    | 28                                                 | 29                                                 | 30                                               | 31                                                       | 🐱 생일잔치                                            |
| 오전간식 |                                       |                                                    |                                                    |                                                  | 쌀: 두부(콩): 산                                              |                                                   |
| 중식   | 쌀: 산<br>닭고기: 산<br>연두부(콩): 산           | 쌀: 산<br>쇠고기( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산              | 쌀: 산                                               | 쌀: 산<br>닭고기: 산<br>생선까스( ): 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산 | 쌀: 산<br>돼지고기: 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 산                      | 쌀: 산<br>돼지고기: 산<br>배추: 산<br>고춧가루: 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 식단을 제공합니다. (국 없는 날)
- ▶ 매월 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 → 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(SO<sub>2</sub>로 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<br>- 배추(얼갈이 배추, 봄동 배추 포함)<br>- 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<br>* 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·기타어육가공품), 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 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.

