

일자	월	화	수	목	금	토
일자			1	2	3	4
오전간식			두부치즈죽②⑤	잔멸치죽	애호박죽	두유⑤
중식	알레르기 유발식품표시 ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣	 로컬푸드 활용 메뉴  생일식단  다색다미 다문화메뉴  이달의 신메뉴	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 과일채소요거트샐러드②⑫ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥  순살안동찜닭⑤⑥⑬ 오이볶음⑤ 잘게썰각두기⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 토마토소스파게티⑥⑩⑫ 잘게썰배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 치킨너겟+머스트드소스①②⑤⑥⑬ 돌나물사과무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식			꿀떡+보리차	오렌지+우유②	완두앙금羹+우유②	식빵+딸기잼①②⑥+과채주스
열량(kcal)/단백질(g)			661/25	594/31	745/24	693/28
일자	6	7	8	9	10	11
오전간식		오트밀죽②	채소죽	감자우유죽②	버섯죽	검은콩두유⑤
중식	♥어린이날 대체휴일♥ 	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 부추전①⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑬ 팽이버섯된장국⑤⑥ 메추리알마요네즈샐러드①⑤ 무나물 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 달걀떡국①  마늘종두부동그랑땡⑤⑩ 김구이 잘게썰각두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 복어뚝국⑤⑥ 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 상추초무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식		전고구마+우유②	단호박설기+보리차	바나나+우유②	롤빵①②⑥+우유②	우유미숫가루②⑤
열량(kcal)/단백질(g)		768/30	683/21	615/20	694/29	716/31
일자	13	14	15	16	17	18
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	유부채소죽⑤⑥		달걀채소죽①	쇠고기미역죽⑬	두유⑤
중식	백미밥 달걀찜국① 떡갈비피망볶음⑤⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	부처님 오신 날 	잡곡밥 수제비⑥ 닭다리살테라야끼구이⑤⑬ 호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	강된장돈육비빔밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 양배추유자청샐러드 잘게썰배추김치⑨
오후간식	참외+우유②	편감자+호상요구르트②		배+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	단팥빵①②⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	630/23	682/36		658/26	729/23	661/33
일자	20	21	22	23	24	25
오전간식	들깨죽	양송이치즈죽②	흑임자죽	장국죽⑤⑥⑬	김가루현미죽	검은콩두유⑤
중식	백미밥 얼갈이배추국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡곡밥 동태살무국⑤⑥  뽕타이차오러우(마늘종돼지고기조림)⑤⑥⑩⑬ 배추전①⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑩⑬ 실파감국  견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 양배추피클 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 새우살채소볶음⑤⑨ 숙갓두부무침⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 맛살미역죽기볶음①⑤⑥⑧ 오이초절임 잘게썰배추김치⑨
오후간식	오렌지+우유②	전고구마+우유②	송편+보리차	잘게썰씨없는포도+우유②	피자빵②⑥⑩⑫⑬+우유②	머핀①②⑥+아기치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	616/22	726/25	687/29	614/28	681/31	662/24
일자	27	28[잔반없DAY]	29	30	31	 생일잔치
오전간식	참깨죽	미역죽⑤⑥	새우채소죽⑤⑥⑨	브로콜리당근죽	두부들깨죽⑤	청경채죽⑤⑥
중식	백미밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑬ 닭가슴살버섯볶음⑤⑥⑬ 연두부+흑임자소스①⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 토마토치즈샐러드②⑫ 잘게썰각두기⑨	잡곡밥 안매운닭가장⑤⑥⑬ 생선까스+타르타르소스⑤ 김자반⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 돼지고기목살양파볶음⑤⑩ 부추나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	편감자+호상요구르트②	꿀백설기+보리차	참외+우유②	밤식빵①②⑥+우유②	케이크①②⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	634/29	632/26	730/21	619/24	684/25	719/19

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						
중식						
오후간식						
일자	13	14	15	16	17	18
오전간식						
중식						
오후간식						
일자	20	21	22	23	24	25
오전간식						
중식						
오후간식						
일자	27	28	29	30	31	생일잔치
오전간식						
중식						
오후간식						

※ 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, 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.



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, 뱀장어, 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), 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
- ▶ 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공해 주시길 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 ‘쫄타이차오려우(마늘종돼지고기조림)’이 다색다미 메뉴로 제공됩니다. ‘쫄타이차오려우(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 주시길 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 주시기 바랍니다.

