

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	생일식단	1	2	3(개천절)	4	5
오전간식	바나나	소고기죽⑤⑥⑬	치즈②		굴	우유②
점심	잡곡밥 조개살미역국⑤⑥⑬ 소고기잡채⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 고사리들깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑬⑮ 근대된장국⑤⑥ 견과류멸치볶음⑤⑥⑭ 양배추샐러드 (레몬드레싱) 깍두기⑨		흑미밥 안매운김치국⑨ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 복어국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ (토마토소스) 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	사과/우유②	우동⑤⑥		백설기/우유②	잼샌드위치②⑥/차
열량/단백질	464/14	427/20	409/18		446/15	420/17
변경사항						
날짜	7	8	9(한글날)	10	11	12
오전간식	떠먹는요거트②	두부채소죽⑤⑥		흑임자죽	바나나	우유②
점심	찰보리밥 유부장국⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 무초절임 배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 떡국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	(안매운)마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 토마토카프레제②⑫ 배추김치⑨
오후간식	송편/식혜	멜론/우유②		찐단호박/우유②	롤빵①②⑥/우유②	무지개떡/유자차
열량/단백질	476/21	398/17		394/15	467/17	423/15
변경사항						
날짜	14	15	16	17	18	19
오전간식	씨리얼/우유②	브로콜리배죽⑤⑥	사과	양송이채소죽⑤⑥	포도/우유②	우유②
점심	백미밥(추가) 들깨수제비⑥ 오리훈제채소구이 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기국⑩ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 옥수수스프② 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드(마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박달걀국 짜장달볶음⑤⑥⑮ 미나리채소전①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤ 돼지고기수육⑩ 양배추샐러드 (레몬드레싱) 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/차	돼지고기잡채⑤⑥⑩	식빵②⑥/딸기잼	찐고구마/우유②	백설기/매실차	절편/차
열량/단백질	484/15	391/19	481/14	427/18	436/14	417/17
변경사항						
날짜	21	22	23	24	25	26
오전간식	단감/우유②	미역죽⑤⑥	오렌지/우유②	단호박죽	배/우유②	우유②
점심	수수밥 콩나물국⑤ 새우살크림소스볶음②⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 버섯찌개 돼지불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 청경채맑은국 코우슬로 (마요네즈)①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 오징어국⑦ 닭안심사과볶음⑤⑥⑮ 양파초절임 배추김치⑨	잡곡밥 (안매운)육개장⑤⑥⑬ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 브로콜리채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참치주먹밥⑤ 시래기된장국⑤⑥ 달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑥/차	연근튀김⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑥⑩/차	토마토스파게티⑥⑩⑫	핫케이크①②⑤⑥/차	개피떡/차
열량/단백질	447/19	425/15	389/15	429/20	467/19	415/20
변경사항						
날짜	28	29	30	31		
오전간식	키위/우유②	부추된장국⑤⑥	사과	새우죽⑤⑥⑨		
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스⑤ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀파국① 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 갯살순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑮ 요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕⑥ 참치파프리카볶음⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	시루떡/차	크림떡볶이②⑩	카스텔라①②⑥/차	찐고구마/우유②		
열량/단백질	473/15	419/17	382/15	406/20		
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우/경소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	산	산	산	산	산	배추	고춧가루
	콩 (두부/콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어)				산
	산	산	고등어	명태	갈치	오징어	낙지

▶ 영양소 기준

(2015년 한국인영양섭취기준)

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심,간식포함(kcal)
영아용 (만 1~2세)	1,000	15	450
유아용 (만 3~5세)	1,400	20	600
지역아동센터(8~9세)	2,000	45	900

▶ 알레르기유발 식품

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류

구분	대체가능 식품의 예
달걀	쇠고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩	두부, 땅콩을 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선(대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
육류( 돼지고기)	달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체
토마토, 복숭아	귤, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박 등으로 대체
아황산류	- 식품의 변색을 방지하기 위해 첨가하는 식품첨가물 (아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨) 예) 단무지, 깐 연근, 도라지, 가공소시지 등 - 가공식품대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택한다.

▶ 식단변경 안내 및 감수요청

급식소 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 할 경우, **식단감수 요청서**를 작성하여 발송하여 주시기 바랍니다.

**단, 같은 식품군 내에서 메뉴를 변경할 경우, 식단감수 요청없이 제공할 수 있습니다(표 참조).**

예) 쇠고기무국→오징어무국(○), 다시마무국(×)  
달기→귤(○), 과일통조림(×), 김치 → 볶음김치(○)  
갈치구이→삼치구이(○), 오이무침(×)

구분	식단감수 요청없이 대체 가능한 식품
밥류	기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찹쌀밥 등
떡류	시루떡, 바람떡, 구름떡, 증편 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵류	소보로, 단팥빵, 카스테라, 핫케이크, 모닝빵, 식빵, 롤케익 등
육·어류	돼지고기, 소고기, 닭고기, 오리고기, 염소고기 고등어, 삼치, 꽁치, 가자미, 광어, 우럭, 동태, 아귀 등
나물(숙채)	참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 호박, 시금치, 고사리, 브로콜리, 콩나물 등
나물(생채)	부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지, 오이, 당근 등
김치	백김치, 깍두기, 나박김치, 총각김치, 백김치, 오이소박이 등
견과류(땅콩, 호두 등)	견과류 알레르기가 있는 영유아는 과일로 대체
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유, 치즈, 요거트로 대체
계절과일	귤, 토마토, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박 등

# 미나리채소전

어린이 10인 분량

## 재 료

미나리 150g  
당근 70g  
애호박 70g

쌀가루 150g  
물 150ml  
달걀 50g  
소금 2g  
전분가루 3g  
식용유 20g

## 만드는 방법

- ① 미나리는 다지고 당근, 애호박은 채 썰어 준비한다.
- ② 쌀가루에 물을 넣어 풀어준다.
- ③ 볼에 ①, ②, 달걀, 소금, 전분가루를 넣고 골고루 섞는다.
- ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ③의 반죽을 적당량 올려 굽는다.
- ⑤ 그릇에 담아 완성한다.

Tip



- 전분가루는 반죽 마지막에 넣어주세요.



## 영양소 정보 (1인 1회 분량)

열량 kcal	단백질 mg	칼슘 mg	철 mg	나트륨 mg
93.4	2.7	16	0.4	84.3