

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	생일식단				1	2
오전간식	바나나	알레르기 유발물질			단감	우유②
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑬ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			기장밥 감자양파국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러드 (마요네즈)①⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥/양념장⑤ ⑥ 들깨무국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 배추겉절이
오후간식	케이크①②⑥/우유②				단호박전⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥
열량/단백질	481/16				476/18	421/16
변경사항						
날짜	4	5	6	7	8	9
오전간식	바나나	채소죽⑤⑥	굴/우유②	미역죽⑤⑥	사과/우유②	우유②
점심	잡곡밥 오징어국⑦ 돈육불고기⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 소고기파인애플볶음⑤⑥⑮ 브로콜리숙회/ (들깨소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소주먹밥⑤ 맑은콩나물국⑤ 탕평채①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	수수밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑫ 견과류잔멸치볶음⑤⑥⑭ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부장국⑤⑥ 합박스테이크①⑤⑥⑫⑮ 시금치감자샐러드①②⑤ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 소고기무국⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	롤빵①②⑥/차	찐밤/오렌지주스	토마토소스스파게티⑥⑮⑫	잼샌드위치②⑥/우유②	바람떡/차	단팥빵①②⑥/오미자차
열량/단백질	394/19	436/16	407/19	424/15	455/18	422/17
변경사항						
날짜	11	12	13	14	15	16
오전간식	배/우유②	계살채소죽⑤⑥⑧	씨리얼/우유②	단호박죽	단감	우유②
점심	찰보리밥 안매운김치국⑨ 연양식소불고기⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우렁된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 과일샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨	백미밥 사골떡국⑮ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀현미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 달걀찜① 콩자반⑤⑥ 배추김치⑨	시래기영양밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 김구이 배추김치⑨
오후간식	절편/차	우동⑤⑥	해물파전①⑤⑥⑦⑮/차	멜론/우유②	소보로빵①②⑥/매실차	약식/둥글레차
열량/단백질	423/16	415/17	428/18	391/15	468/15	514/16
변경사항						
날짜	18	19	20	21	22	23
오전간식	키위/우유②	잔멸치채소죽⑤⑥	견과류④⑭	김가루채소죽⑤⑥	바나나/우유②	우유②
점심	잡곡밥 홍합탕⑮ 소고기양파볶음⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 청경채맑은국 간장닭강정①⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵탕⑤⑥ 새우살크림소스볶음②⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 삼치구이⑤⑥ 미니새송이버섯⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 고사리들깨국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 부추달걀국① 오징어링튀김⑤⑥⑦ 배추김치⑨
오후간식	떡볶이⑤⑥	찐고구마/차	안매운김치전⑤⑥⑨/매실차	삶은달걀①/우유②	무지개떡/차	방울토마토⑫/치즈②
열량/단백질	387/18	433/14	439/18	389/19	489/14	394/20
변경사항						
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	사과	쇠고기채소죽⑥	굴/우유②	고구마죽⑤⑥	단감/우유②	우유②
점심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑮ ⑮ 참나물겉절이 배추김치⑨	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 오리훈제구이/ (머스타드소스)①⑤ 숙주나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지⑬	검정콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 브로콜리맛살무침 ⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰보리밥 안매운순두부찌개①⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 매생이전⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ 우유②	잡채⑤⑥⑩/매실차	시금치견과류주먹밥⑤⑥/차	잔치국수⑤⑥	찐빵⑥/차	프렌치토스트①②⑥/ 포도주스
열량/단백질	399/17	424/20	450/19	435/17	468/19	432/15
변경사항						

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

▶ 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

시금치감자샐러드

어린이 10인 분량

재 료

감자 300g
시금치 50g
당근 15g
오이 15g

마요네즈 10g
플레인요거트 65g
올리고당 30g
설탕 5g
소금 2g
후추 1g

만드는 방법

- ① 감자는 적당한 크기로 잘라 삶은 후 뜨거울 때 으갠다.
- ② 시금치는 끓는 물에 소금을 넣어 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 짰다.
- ③ 시금치, 당근, 오이는 잘게 다진다.
- ④ 마요네즈, 플레인요거트, 올리고당, 설탕, 소금, 후추를 넣고 소스를 만든다.
- ⑤ 볼에 으갠 감자와 ③, ④를 넣고 고루 섞는다.
- ⑥ 그릇에 담아 완성한다.

Tip

- 기호에 맞는 다른 채소를 이용해도 좋아요.
- 샐러드의 농도는 소스의 양으로 조절 가능해요.



영양소 정보 (1인 1회 분량)

열량 kcal	단백질 mg	칼슘 mg	철 mg	나트륨 mg
34.1	1.14	16.0	0.22	11.83