

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	배/우유②	채소죽⑤⑥	바나나	콩나물죽⑤⑥	떠먹는요거트②	우유②
점심	흑미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은동태찌개⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리숙회 (들깨소스)①⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 유부장국⑤⑥ 마카로니채소샐러드 (토마토소스)⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯찌개 소고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 땅콩연근조림④⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 홍합맑은국⑩ 과일샐러드(마요네즈) ①⑤ 단무지⑬
오후간식	잼샌드위치②⑥/차	치즈스틱②⑤/차	씨앗호떡④⑤⑥/ 요구르트②	찐단호박/우유②	무지개떡/차	우동⑤⑥
열량/단백질	398/14	396/20	447/16	432/20	444/15	433/19
변경사항						
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	방울토마토⑫/우유②	잔멸치채소죽⑤⑥	굴/두유⑤	찹쌀밥죽⑤⑥	바나나/우유②	우유②
점심	기장밥 떡국 돈육장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물맑은국⑤ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 콩가루배추국⑤⑥ 푸실리샐러드 (토마토소스)⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 연어구이⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑬⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑥ 백미밥(추가) 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬/차	찐고구마/우유②	꿀떡/차	자장떡볶이⑤⑥	피자빵②⑥⑩⑫⑬/차	단호박꿀찜
열량/단백질	446/15	412/15	449/15	408/19	425/18	432/13
변경사항						
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	견과류④⑭	닭죽⑬	사과	팔죽	배	우유②
점심	잡곡밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 명태조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 호박고지들깨탕⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 미소된장국⑤⑥ 콘달갈집① 배추김치⑨	백미밥 김치국⑨ 소고기찹쌀구이⑤⑬ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 만두국①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 깍두기⑨
오후간식	레몬소스탕수육 ①⑤⑥⑩/차	구운달걀①/우유②	쿠키/우유②	오이당근스틱/ 떠먹는요거트②	잔치국수⑤⑥	절편/차
열량/단백질	365/17	421/23	414/15	424/18	399/17	426/17
변경사항						
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	씨리얼/우유②	바지락죽⑬	바나나	게살죽①⑤⑥⑧	굴/우유②	우유②
점심	차조밥 달걀파국① 갈치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 양송이소프②⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 비트무초절임 배추김치⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 콘샐러드 (올리브유드레싱) 배추김치⑨	수수밥 안매운순두부찌개①⑤ 소고기호두조림⑤⑥⑫⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	검정콩밥⑤ 버섯맑은국⑤⑥ 깻잎육전①⑤⑥⑬ 양상추유자청샐러드 깍두기⑨
오후간식	증편/차	토마토소스파게티 ⑥⑩⑫	시금치스프레드식빵피자 ②⑤⑥⑫/차	군고구마/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/차	채소찐빵⑥/차
열량/단백질	440/16	486/17	470/19	465/20	439/17	481/22
변경사항						
날짜	30	31	생일식단	알레르기 유발 물질		
오전간식	키위/우유②	매생이죽⑤⑥	바나나	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		
점심	차조밥 두부된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥ 소고기목볶이⑤⑥⑬ 무사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 굴미역국⑤⑥⑬ 조랭이떡소불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑥/차	우영채소볶음밥⑤⑥/차	케이크①②⑥/우유②			
열량/단백질	420/18	465/19	447/14			
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우/절소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	산	산	산	산	산	배추	고춧가루
	공 (두부/콩국/비지)	가공품	고등어	명태	갈치	오징어	낙지
	산	산	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(×)  
    딸기→귤(○), 과일통조림(×), 김치 → 볶음김치(○)  
    갈치구이→삼치구이(○), 오이무침(×)

구분	식단감수 요청없이 대체 가능한 식품
밥류	기장밥, 콩밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 찰쌀밥 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

# 소고기묵볶이

어린이 10인 분량

## 재 료

소고기200g  
도토리묵150g  
애호박50g  
느타리버섯50g  
부추10g  
콩기름20g  
  
다진 양파50g  
다진 마늘10g  
매실청20g  
청주20g  
간장30g  
후추1g  
참기름2g

## 만드는 방법

- ① 소고기는 핏물을 제거하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 불에 넣고 양념 재료 다진 양파, 다진 마늘, 매실청, 청주, 간장, 후추, 참기름에 재워둔다.
- ② 애호박과 묵은 먹기 좋은 크기(3cm\*1cm\*1cm)로 썰어 준다.
- ③ 느타리버섯은 밑동을 제거 하고 가닥가닥 찢어주고, 부추는 송송 썰어 준다.
- ④ 달군 팬에 기름을 두르고 애호박을 넣어 1분, 느타리버섯을 넣고 1분간 볶아 준다.
- ⑤ ④에 소고기를 넣어 2분간 볶아 주고, 도토리묵, 부추를 넣어 1분간 볶아 준다.
- ⑥ 그릇에 담아 완성한다.

Tip



• 느타리버섯 대신 다른 버섯을 사용해도 좋아요.



## 영양소 정보 (1인 1회 분량)

열량 kcal	단백질 mg	칼슘 mg	철 mg	나트륨 mg
98.31	4.06	14.66	0.18	161.13