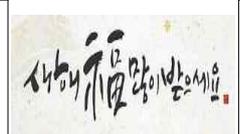


| 요일     | 월  | 화  | 수   | 목   | 금   | 토  |
|--------|--|--|---|---|---|--|
| 날짜     | 알레르기 유발물질  |  | 1(신정)   | 2   | 3   | 4  |
| 오전간식   |  |  |  | 게살죽①⑤⑥⑧   | 굴/우유②   | 우유②  |
| 점심     | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) |  |   | 백미밥(추가)<br>떡국<br>참치채소볶음⑤<br>마카로니채소샐러드⑥⑫<br>배추김치⑨    | 백미밥<br>들깨감자국⑤⑥<br>오리훈제/머스타드S①⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                     | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>조갯살맑은국⑩<br>너비아니구이⑤⑩⑬<br>배추김치⑨            |
| 오후간식   |  |  |   | 찐감자/우유②   | 백설기/차   | 피자빵②⑥⑩⑫⑬/차   |
| 열량/단백질 |  |  |   | 681/27  | 614/22  | 628/30   |
| 변경사항   |  |  |   |   |   |  |
| 날짜     | 6  | 7  | 8   | 9   | 10  | 11   |
| 오전간식   | 사과   | 고구마죽   | 떠먹는요거트②   | 김가루채소죽⑤⑥  | 배   | 두유⑤  |
| 점심     | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨  | 차조밥<br>복어국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑬<br>브로콜리숙회①⑤⑥<br>(들깨소스)<br>배추김치⑨ | 돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩<br>아욱된장국⑤⑥<br>툇채소튀김①⑤⑥<br>배추김치⑨                                       | 백미밥<br>사골파국⑬<br>닭가슴살굴소스볶음<br>⑤⑬⑭<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>육개장⑤⑥⑬<br>두부매추리알타르타르<br>①⑤⑥⑨<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                | 백미밥(추가)<br>잔치국수⑤⑥<br>양상추유자청샐러드<br>깍두기⑨                 |
| 오후간식   | 머핀①②⑥/우유②  | 구운달걀①/우유②  | 궁중떡볶이⑤⑥⑬  | 슈크림빵①②⑥/우유②   | 물만두⑤⑥⑩/차  | 단호박꿀찜/차  |
| 열량/단백질 | 577/22   | 575/27   | 611/29  | 663/27  | 678/25  | 581/20   |
| 변경사항   |  |  |   |   |   |  |
| 날짜     | 13   | 14   | 15  | 16  | 17  | 18   |
| 오전간식   | 바나나  | 참치채소죽⑤⑥  | 씨리얼/우유②   | 참살밤죽⑤⑥  | 굴   | 우유②  |
| 점심     | 백미밥<br>낙지연포탕⑥<br>미트볼토마토소스조림<br>⑤⑩⑫⑬<br>팽이버섯카레전①⑤⑥<br>배추김치⑨   | 흑미밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>오리주물럭⑤⑥<br>파래우채무침⑤⑥<br>배추김치⑨            | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>돈까스①⑤⑥⑩⑫<br>양배추샐러드<br>(레몬드레싱)<br>배추김치⑨<br>깍두기⑨                   | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>대구옛장조림⑤⑥<br>미나리무침⑤⑥<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑬<br>연근유자청무침<br>깍두기⑨  | 돼지고기김치볶음밥⑤⑨<br>⑩<br>어묵탕⑤⑥<br>과일샐러드(마요네즈)<br>①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식   | 찐빵⑥/차  | 무지개떡/우유②   | 찐고구마/차  | 크림떡볶이②⑩   | 날치알주먹밥⑤⑥/우유②  | 햇케이크①②⑤⑥/차   |
| 열량/단백질 | 679/25   | 763/33   | 663/21  | 561/21  | 551/23  | 574/23   |
| 변경사항   |  |  |   |   |   |  |
| 날짜     | 20   | 21   | 22  | 23  | 24  | 25(설날)   |
| 오전간식   | 사과/떠먹는요거트②   | 황태죽  | 배   | 전복죽⑩  |  |  |
| 점심     | 기장밥<br>바지락미역국⑤⑥⑬<br>연두부/양념장⑤⑥<br>탕평채⑤⑥<br>배추김치⑨  | 잡곡밥<br>버섯들깨탕⑤⑥<br>단호박닭볶음⑤⑥⑬<br>열갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨             | 곤드레나물밥/양념장⑤<br>⑥<br>우렁된장국⑤⑥<br>양배추키위샐러드<br>배추김치⑨                                  | 찰보리밥<br>안매운김치국⑨<br>만두탕수⑤⑥⑩<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨        |   |  |
| 오후간식   | 시금치견과류주먹밥⑤⑥/차  | 토마토스파게티②⑥⑫   | 롤빵①②⑥/두유⑤   | 방울토마토⑫/우유②  |   |  |
| 열량/단백질 | 682/23   | 585/26   | 571/23  | 633/20  |   |  |
| 변경사항   |  |  |   |   |   |  |
| 날짜     | 27   | 28   | 29  | 30  | 31  | 생일식단   |
| 오전간식   |  | 채소죽⑤⑥  | 오렌지   | 단호박죽  | 키위/떠먹는요거트②  | 바나나  |
| 점심     |                     | 차조밥<br>건새우무국⑤⑥⑨<br>쭈꾸미야채볶음⑤⑥<br>양배추숙쌈/쌈장<br>깍두기⑨           | 돈육자장밥⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤<br>고구마맛탕⑤<br>배추김치⑨  | 기장밥<br>안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩<br>콘달걀찜①<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 백미밥<br>갈비탕⑬<br>우렁잡채⑤⑥<br>배추게맛살샐러드<br>①⑤⑥⑧<br>깍두기⑨                                     | 잡곡밥<br>바지락미역국⑤⑥⑬<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨       |
| 오후간식   |  | 카스텔라 ①②⑥/우유②   | 우동⑤⑥  | 증편/우유②  | 잼샌드위치②⑥/차   | 케이크①②⑥/우유②   |
| 열량/단백질 |  | 555/25   | 638/21  | 645/20  | 640/23  | 673/26   |
| 변경사항   |  |  |   |   |   |  |

| 원산지 표시 | 쌀 (밥, 죽, 누룽지)  | 쇠고기 (한우/젓소/육우) | 돼지고기  | 닭고기   | 오리고기 | 김치   |        |      |
|--------|----------------|----------------|-------|---|------|------|--------|------|
|        | 산              | 산              | 산     | 산   | 산    | 배추 산 | 고춧가루 산 |      |
|        | 공 (두부/콩국/비지) 산 | 가공품 산          | 고등어 산 | 수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어) 산 | 명태 산 | 갈치 산 | 오징어 산  | 낙지 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 계 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  |
| 계, 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<br>(아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨)<br>예) 단무지, 깐 연근, 도라지, 가공소시지 등<br>- 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(x)  
 딸기→귤(○), 과일통조림(x), 김치 → 볶음김치(○)  
 갈치구이→삼치구이(○), 오이무침(x)

| 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<br>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                     |

# 두부 메추리알 타르타르

어린이 10인 분량

## 재료

두부 400g  
메추리알 300g  
파프리카 350g  
오이 350g

참기름 75g  
참깨 75g  
유자청 75g  
마요네즈 75g  
김치 30g  
후추 5g  
간장 5g

## 만드는 방법

- ① 두부는 작게 깍둑 썰기를 하고 메추리알은 삶아 껍질을 제거한다.
- ② 파프리카와 오이는 두부 크기와 같게 깍둑 썬다.
- ③ 팬에 기름을 두른 후 두부를 구워 식힌다.
- ④ 김치는 물에 씻은 후 잘게 다진다.
- ⑤ 참기름, 참깨, 유자청, 마요네즈, 다진 김치, 후추, 간장을 섞어 양념장을 만든다.
- ⑥ 볼에 두부, 메추리알, 파프리카, 오이를 넣고, 만들어 놓은 양념장을 넣어 섞어준다.
- ⑦ 그릇에 담아 완성한다.



Tip

- 소고기, 닭가슴살을 이용해도 좋아요.
- 라이스 페이퍼를 튀긴 후 곁들여도 좋아요.
- 다른 채소를 이용해도 좋아요.



## 영양소 정보 (1인 1회 분량)

| 열량<br>kcal | 단백질<br>g | 칼슘<br>mg | 철<br>mg | 나트륨<br>mg |
|------------|----------|----------|---------|-----------|
| 285.42     | 10.35    | 129.98   | 2.40    | 133.08    |