

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|--------|--|--|---|---|---|--|
| 날짜 | 알레르기 유발물질 | | 1(신정) | 2 | 3 | 4 |
| 오전간식 | | | 1(신정) | 게살죽①⑤⑥⑧ | 굴/우유② | 우유② |
| 점심 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | |  | 백미밥(추가) 떡국 참치채소볶음⑤ 마카로니채소샐러드⑥⑫ 배추김치⑨ | 백미밥 들깨감자국⑤⑥ 오리훈제/머스타드S①⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 달걀채소볶음밥①⑤⑥ 조갯살맑은국⑩ 너비아니구이⑤⑩⑫ 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 콩나물국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 차조밥 복어국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑫ 브로콜리숙회①⑤⑥ (들깨소스) 배추김치⑨ | 돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 툇채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 사골파국⑥ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑤⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 수수밥 육개장⑤⑥⑫ 두부매추리알타르타르 ①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 양상추유자청샐러드 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 머핀①②⑥/우유② | 구운달걀①/우유② | 궁중떡볶이⑤⑥⑫ | 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 | 참쌀밥죽⑤⑥ | 굴 | 우유② |
| 점심 | 백미밥 낙지연포탕⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑩⑫⑬ 팽이버섯카레전①⑤⑥ 배추김치⑨ | 흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 오리주물럭⑤⑥ 파래무채무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드 (레몬드레싱) 깍두기⑨ | 차조밥 콩나물국⑤ 대구옛장조림⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 백미밥 감자국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 연근유자청무침 깍두기⑨ | 돼지고기김치볶음밥⑤⑨ ⑩ 어묵탕⑤⑥ 과일샐러드(마요네즈) ①⑤ 깍두기⑨ |
| 오후간식 | 찐빵⑥/차 | 무지개떡/우유② | 찐고구마/차 | 크림떡볶이②⑩ | 날치알주먹밥⑤⑥/우유② | 핫케이크①②⑤⑥/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 바지락미역국⑤⑥⑫ 연두부/양념장⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨ | 잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 단호박닭볶음⑤⑥⑫ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 곤드레나물밥/양념장⑤ ⑥ 우렁된장국⑤⑥ 양배추키위샐러드 배추김치⑨ | 찰보리밥 안매운김치국⑨ 만두탕수⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 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 건새우무국⑤⑥⑨ 쭈꾸미야채볶음⑤⑥ 양배추숙쌈/쌈장 깍두기⑨ | 돈육자장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨ | 기장밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 콘달걀찜① 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 백미밥 갈비탕⑥ 우렁잡채⑤⑥ 배추게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ | 잡곡밥 바지락미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 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 | 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

| 구 분 | 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(×)

| 구 분 | 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 |

두부 메추리알 타르타르

어린이 10인 분량

재 료

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.



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



영양소 정보 (1인 1회 분량)

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