

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 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 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				477/19	430/15	440/21
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 톳채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골파국⑩ 닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑤⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 육개장⑤⑥⑫ <b>두부매추리알타르타르</b> ①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(추가) 잔치국수⑤⑥ 양상추유자청샐러드 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑥/우유②	구운달걀①/우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑫	슈크림빵①②⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/차	단호박꿀찜/차
열량/단백질	404/16	403/19	428/20	464/19	475/18	407/14
변경사항						
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	바나나	참치채소죽⑤⑥	씨리얼/우유②	찹쌀밤죽⑤⑥	굴	우유②
점심	백미밥 낙지연포탕⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑩⑫⑬ 팽이버섯카레전①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 오리주물럭⑤⑥ 파래무채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드(레몬드레싱) 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 대구엿장조림⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 연근유자청무침 깍두기⑨	돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 어묵탕⑤⑥ 과일샐러드(마요네즈) ①⑤ 깍두기⑨
오후간식	편빵⑥/차	무지개떡/우유②	찐고구마/차	크림떡볶이②⑩	날치알주먹밥⑤⑥/우유②	핫케이크①②⑤⑥/차
열량/단백질	475/17	534/23	464/15	393/15	386/16	402/16
변경사항						
날짜	20	21	22	23	24	25(설날)
오전간식	사과/떠먹는요거트②	황태죽	배	전복죽⑩		
점심	기장밥 바지락미역국⑤⑥⑫ 연두부/양념장⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯들깨탕⑤⑥ 단호박달볶음⑤⑥⑫ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레나물밥/양념장 ⑤⑥ 우렁된장국⑤⑥ 양배추키위샐러드 배추김치⑨	찰보리밥 안매운김치국⑨ 만두탕수⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	시금치견과류주먹밥⑤⑥/차	토마토스파게티②⑥⑫	롤빵①②⑥/두유⑤	방울토마토⑫/우유②		
열량/단백질	475/16	410/18	400/16	443/14		
변경사항						
날짜	27	28	29	30	31	생일식단
오전간식		채소죽⑤⑥	오렌지	단호박죽	키위/떠먹는요거트②	바나나
점심		차조밥 건새우무국⑤⑥⑨ 주꾸미야채볶음⑤⑥ 양배추숙삼/쌈장 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	기장밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 콘달갈찜① 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		389/18	447/15	452/14	448/16	471/18
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기 (한우/경소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
						배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	산
	콩 (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	<ul style="list-style-type: none"> <li>식품의 변색을 방지하기 위해 첨가하는 식품첨가물 (아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨) 예) 단무지, 깐 연근, 도라지, 가공소시지 등</li> <li>가공식품대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택한다.</li> </ul>

## ▶ 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, 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