

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	식품 알레르기 유발물질				생일식단	1
오전간식					바나나	우유②
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				백미밥 혼합살미역국⑤⑥⑧ 달강정①⑤⑥⑫⑮ 무피클 배추김치⑨	크림소스파게티②⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오이피클 배추김치⑨
오후간식					케이크①②⑥/우유②	참치채소주먹밥⑤/차
열량/단백질					477/15	404/17
변경사항						
날짜	3	4	5	6	7	8(정월대보름)
오전간식	굴/떠먹는요거트②	닭죽⑮	사과	단호박죽	견과류④⑭/바나나	우유②
점심	잡곡밥 숙주맑은국 소고기당면볶음⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 유부장국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨	수수밥 매생이국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭개장⑤⑥⑮ 오징어숙회/유자소스⑰ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오곡밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐빵⑥/우유②	양념꼬치어묵⑤⑥⑫/우유②	백설기/차	유부초밥/차	블루베리고구마샐러드②
열량/단백질	419/18	408/17	408/20	460/15	413/18	396/19
변경사항						
날짜	10	11	12	13	14	15
오전간식	오렌지	연근채소죽⑤⑥	떠먹는요거트②	아욱두부된장국⑤⑥	방울토마토⑫/치즈②	우유②
점심	차조밥 불어묵국⑤⑥⑧ 참치채소볶음⑤ 파래무채무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 양상추샐러드 (키워드레싱)①⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 공가루배추국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 돼지고기수육⑩ 미니새송이버섯⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 불어국⑤⑥ 배추게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫/ 우유②	찐고구마/우유②	자장면⑤⑥⑩	단팥빵①②⑥/차	약식/차	떡볶이⑤⑥
열량/단백질	418/20	446/14	407/18	389/15	402/15	433/17
변경사항						
날짜	17	18	19	20	21	22
오전간식	사과/우유②	견과죽⑭	씨리얼/우유②	김가루참쌀죽	굴/떠먹는요거트②	우유②
점심	기장밥 버섯무국⑤⑥ 갈치구이⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙된장국⑤⑥ 돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 애호박맑은국 양파초절임 배추김치⑨	차조밥 동태살무국⑤⑥ 메추리알피망계첩조림 ①⑤⑥⑫ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양송이된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 콩자반⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 새우맑은국⑨ 바나나 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	배/우유②	가래떡구이/차	토마토스파게티②⑥⑫	소보로빵①②⑥/차	바람떡/차
열량/단백질	416/17	415/17	454/15	412/16	464/20	433/21
변경사항						
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	키위	소고기브로콜리죽⑤⑥⑮	오렌지/우유②	옥수수죽	딸기	우유②
점심	수수밥 달래된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 불어국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 다시마무채국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 깍두기⑨	흑미밥 감자호박국 임연수구이⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 마늘홍볶음⑤⑥ 배추김치⑨	우렁된장소스덮밥⑤⑥ 부추달걀국① 마카로니채소샐러드 (마요네즈)①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥/우유②	고구마맛탕⑤/차	멸치주먹밥/차	우동⑤⑥	씨앗호떡④⑤⑥/우유②	무지개떡/차
열량/단백질	432/14	447/18	408/15	407/14	456/19	456/16
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	410 ~ 490
유아용 (만 3~5세)	1,400	20	600 ~ 680
지역아동센터(6~8세)	1,600	27.5	1,000 ~ 1,400
지역아동센터(9~11세)	1,950	40	1,000 ~ 1,400

▶ 식품 알레르기유발 식품

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- [표] 식품 알레르기 대체식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	철분이 많은 해조류, 생선류로 대체
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	건포도, 볶은 콩 등

▶ 식단변경 안내 및 감수 요청

- 급식소 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 할 경우,
  - 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우
- 식단감수 요청서를 작성하여 발송하여 주시기 바랍니다.

단, 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 식자재를 대체한 경우,  
제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고영양 및 저영양 식품은 제외)  
식단감수 요청없이 제공할 수 있습니다. (표 참조)

식단	일반메뉴	대체 가능한 식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (참쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자 ↔ 찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀 두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 닭고기 → 치킨너겟(x), 돼지고기 → 햄구이(x), 쇠고기조림 → 두부조림(x)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 ↔ 병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 고등어구이 → 고등어조림(x), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 가자미구이 → 가자미조림(x), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	녹색나물·채소	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	흰색나물·채소	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

# 아욱두부된장죽

어린이 10인 분량

## 재 료

멥쌀 250g  
아욱 100g  
두부 50g

참기름 10g  
된장 10g  
마늘 2g  
소금 2g

## 만드는 방법

- ① 쌀은 불린다.
- ② 아욱은 잘게 다지고 두부는 으갠다.
- ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 아욱을 함께 넣고 볶는다.
- ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 마늘, 된장, 소금으로 간을 한다.
- ⑤ 그릇에 담아 완성한다.

Tip

- 당근을 추가하면 색도 예쁘고 영양도 풍부해져요.
- 아욱 대신 브로콜리도 좋아요.



## 영양소 정보 (1인 1회 분량)

열량 kcal	단백질 mg	칼슘 mg	철 mg	나트륨 mg
107.42	2.52	33.04	0.48	116.52