

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	알레르기 유발물질				생일식단	1
오전간식					바나나	우유②
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑪ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 무피클 배추김치⑨	크림소스파스타②⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 오이피클 배추김치⑨
오후간식					케이크①②⑥/우유②	참치채소주먹밥⑤/차
열량/단백질					682/22	577/24
변경사항						
날짜	3	4	5	6	7	8(정월대보름)
오전간식	굴/떠먹는요거트②	닭죽⑮	사과	단호박죽	견과류④⑭/바나나	우유②
점심	잡곡밥 숙주맑은국 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 유부장국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨	수수밥 매생이국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 두부샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭개장⑤⑥⑬ 오징어숙회/유자소스⑰ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오곡밥⑤ 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐빵⑥/우유②	양념꼬치어묵⑤⑥⑫/우유②	백설기/차	유부초밥/차	블루베리고구마샐러드②
열량/단백질	598/26	583/24	583/28	657/21	589/26	566/27
변경사항						
날짜	10	11	12	13	14	15
오전간식	오렌지	연근채소죽⑤⑥	떠먹는요거트②	아욱두부된장국⑤⑥	방울토마토⑫/치즈②	우유②
점심	차조밥 불어묵국⑤⑥⑧ 참치채소볶음⑤ 파래무채무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 양상추샐러드 (키워드레싱)①⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 공가루배추국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운김치국⑨ 돼지고기수육⑩ 미니새송이버섯⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 복어국⑤⑥ 배추게맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫/ 우유②	찐고구마/우유②	자장면⑤⑥⑩	단팥빵①②⑥/차	약식/차	떡볶이⑤⑥
열량/단백질	597/29	637/20	581/26	556/22	574/21	618/24
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 메추리알피망게첩조림 ①⑤⑥⑫ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양송이된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑮ 콩자반⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥①⑤⑥⑫⑮ 새우맑은국⑨ 바나나 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	배/우유②	가래떡구이/차	토마토스파게티②⑥⑫	소보로빵①②⑥/차	바람떡/차
열량/단백질	594/24	593/24	648/21	588/22	662/29	618/29
변경사항						
날짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	키위	소고기브로콜리죽⑤⑥⑬	오렌지/우유②	옥수수죽	딸기	우유②
점심	수수밥 달래된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 오상불고기⑤⑥⑩⑰ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ 다시마무채국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 깍두기⑨	흑미밥 감자호박국 임연수구이⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 순두부백탕①⑤ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 마늘콩볶음⑤⑥ 배추김치⑨	우렁된장소스덮밥⑤⑥ 부추달걀국① 마카로니채소샐러드 (마요네즈)①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑥/우유②	고구마맛탕⑤/차	멸치주먹밥/차	우동⑤⑥	씨앗호떡④⑤⑥/우유②	무지개떡/차
열량/단백질	617/20	622/24	582/21	581/20	651/26	652/23
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	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어)				산
	산	산	고등어	명태	갈치	오징어	낙지

▶ 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 게 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