



요일		월	화	수	목	금
1주	날짜	2	3	4	5	6
	저녁	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살미나리무침 ⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩ 감자된장국⑤⑥ 콘샐러드(마요네즈)①⑤ 백김치	흰쌀밥 맑은두부찌개⑤ 참치채소볶음⑤ 김구이 백김치	 어린이날을 축하해요!	수수밥 오징어무국⑦ (쇠고기묵국⑩) 메추리알피망볶음 ①⑤⑥ 다시마튀김⑤ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	242.7/11.5/61.7	257.2/10.7/50.6	239.7/13.1/67.3		258.7/11.4/44.2
2주	날짜	9	10	11	12	13
	저녁	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 도토리묵간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 김파국①⑤⑥ 소시지전①⑤⑩⑮ 배추김치⑨	흰쌀밥 숙주맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 열무볶음⑤⑥ 백김치	햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 숙된장국⑤⑥ 느타리버섯강정⑤⑥⑫ 백김치	수수밥 달걀국① 두부케첩조림⑤⑥⑫ 우거지나물⑤⑥ 백김치
	열량/단백질/칼슘	244.6/6.9/98.1	250.9/14.1/67.9	253.6/10.3/112.0	243.6/7.7/75.3	244.4/10.5/83.0
3주	날짜	16	17	18	19	20
	저녁	차조밥 맑은대구탕⑤⑥ (순두부백탕①⑤) 쇠고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑭ 무당근생채 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 버섯당면전골⑤⑥ 깻잎새콤무침 배추김치⑨	흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카오이무침 백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 감자고로케①⑤⑥ 백김치	수수밥 가지양파국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 무들깨나물⑤⑥ 백김치
	열량/단백질/칼슘	257.9/10.6/46.1	257.2/12.7/170.6	240.5/11.2/59.1	246.0/11.3/55.8	240.0/6.9/86.0
4주	날짜	23	24	25	26	27
	저녁	차조밥 애호박맑은국⑤ 짜장닭볶음⑤⑥⑮ 숙갓사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 치즈스틱②⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤ 오이달걀볶음①⑤ 부추나물⑤⑥ 백김치	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 과일샐러드 (요거트드레싱)②⑫ 백김치	수수밥 양송이된장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑭ 양파초절임 백김치
	열량/단백질/칼슘	254.4/11.6/58.4	239.3/11.1/310.5	238.0/9.8/79.4	256.7/10.8/81.2	241.3/8.0/54.8
5주	날짜	30	31			
	저녁	차조밥 무채양파국⑤⑥ 쇠고기당근볶음 ⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 맛살콩나물냉채 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			
	열량/단백질/칼슘	239.5/10.0/73.0	256.7/14.3/94.1			

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀 ()산	닭고기 ()산	돼지고기 ()산	쇠고기 ()산	오리고기 ()산	배추 ()산	고춧가루 ()산	고등어 ()산	갈치 ()산	명태·동태 ()산
	콩류			가공식품						
	두부 ()산	순두부 ()산	비지 ()산							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두, 잣 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.									

※가공식품(예:돈까스, 만두, 동그랑땡 등)을 메뉴로 제공 시 모든 가공식품의 원산지를 식단에 표시하여 주시기 바랍니다.

※위 식단은 양평군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

<식단 참고사항>

▣ 알레르기 유발 식품에 따른 대체가능 식품

* 알레르기 식단에는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

* 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.

식품군	대체식의 예
과일류	복숭아 ▶ 사과, 참외, 포도, 오렌지 등
견과류 및 종실류	땅콩 ▶(교차반응이 없는 경우) 호두, 잣, 은행 등 ▶(교차반응이 있는 경우) 달걀 등 단백질 식품 (교차반응이 있는 경우)
난류	달걀 ▶ 소고기, 돼지고기, 닭고기, 조기, 갈치, 두부 등
어류	고등어 ▶(교차반응이 없는 경우) 명태, 임연수, 조기 등 흰살생선 ▶(교차반응이 있는 경우) 소고기, 돼지고기, 닭고기 (교차반응이 있는 경우)
채소류	토마토 ▶(교차반응이 없는 경우) 오이, 당근, 사과, 참외 등 오이 ▶(교차반응이 있는 경우)가지, 콩나물 등
갑각류	새우 ▶(교차반응이 없는 경우) 게 등 다른 갑각류 ▶(교차반응이 있는 경우) 두부, 소고기, 닭고기
두류	두부 ▶ 달걀, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 고등어, 갈치 등 콩나물 ▶ 무, 시금치, 아욱, 근대 등 두유 ▶ 우유
우유류	우유 ▶ 칼슘강화 두유
곡류	메밀, 밀▶ 떡 등 쌀가루로 만든 음식
육류	돼지고기▶ 소고기, 닭고기, 두부, 달걀, 고등어, 조기 등

▣ 식단감수 요청방법

메뉴변경을 원하는 시설은 홈페이지 '컨설팅 신청'을 이용하여 식단감수를 신청할 수 있습니다.

식단감수 기간: 식단 게시 익일부터 5일(주말제외)

- 변경하고 싶은 메뉴를 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능합니다.
- 식자재 수급이 어려운 경우 같은 식품군 내에서 대체하여 식단감수를 받아 사용하시기 바라며 감수 받은 메뉴는 **학부모**에게 반드시 안내되어야 합니다.

* 단, 1개월 중 50%이상 변경 시 평가인증 N평정임을 참고바라며, 50% 이상 메뉴명 변경 시 기존 식단에 기재된 영양사 성명 및 기관명 로고를 사용할 수 없음을 알려드립니다.

▣ 원산지 표시

2020년 4월 30일부터 표기해야 하는 품목 추가!

수산물 중 **다랑어, 주꾸미, 아귀** 사용 시에는 반드시 정확하게 원산지 표시해야 함

☑ 원산지 표시대상 품목

(밭작,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩 (두부류,콩비지,콩국수만 표시) / 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 / 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀

<조리 및 배식 참고사항>

◎ 모든 음식은 어린이집·유치원의 상황(영유아 연령 분포 고려)에 맞게 아이들이 먹기 좋은 크기로 조리하고, 맵고 짜지 않으며, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 다음 표의 내용을 고려하여 조리 및 배식하시기 바랍니다.

■ 밥류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
잡곡밥류	잡곡 양은 전체의 5% 제공 / 충분히 불린 뒤 조리 / 혼합		잡곡 사용을 지양함
볶음밥류	0.3 * 0.3 * 0.3 cm		밥과 함께 떠질 수 있는 크기로 조리
카레라이스류	1 * 1 * 1 cm		

■ 국류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
국류	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

■ 주찬류 (조리 완료 후 기준)

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
돈육, 우육 (불고기용)	1 * 1 * 0.2 cm	2 * 2 * 0.2 cm	
돈육, 우육 (장조림용)	1 * 1 * 1 cm		
메추리알 장조림	2 ~ 4 등분		표면이 미끄러우므로 2~4등분으로 작게 잘라 씹어삼키도록 지도
닭고기요리	1 * 1 * 0.5 cm	2 * 2 * 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살을 이용
생선	두께 = 2 cm		배식 전 생선살만 발라서 제공 (가급적 순살 사용 권장)
해물	0.5 ~ 1 cm		

■ 부찬류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
나물류	1 ~ 2 cm	2 ~ 3 cm	짜지 않도록 유의하여 간할 것
샐러드류	1 * 1 * 1 cm	2 * 2 * 1 cm	생채소는 반드시 소독 후 사용 배식 직전 버무려서 제공

■ 김치류

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
배추김치	1 cm	2 cm	만1~2세 : 백김치 또는 씻어서 사용 만 3세 이상 : 고춧가루 함량 줄임
깍두기	1 cm		만1~2세 : 흐르는 물에 씻은 뒤 삼김에 유의하여 반드시 잘게 잘라서 제공

■ 간식 및 기타

메뉴	만1-2세	만3-5세	유의사항
빵(롤케이크)	두께 = 1.5 cm	두께 = 2 cm	
떡	2 * 2 * 1 cm	3 * 3 * 1 cm	참쌀로 만든 떡(인절미 등) 주의
채소스틱	1 * 1 * 0.3 cm	2 * 2 * 0.3 cm	
표면이 미끄러운 음식	2 ~ 4 등분	2 등분	예) 포도, 방울토마토, 도토리묵, 청포묵
과일	두께 = 1.5 cm	두께 = 2 cm	
찜류	2 * 2 * 1 cm	1/2 ~ 1/3개 제공	목이 매이지 않도록 음료와 함께 제공 만1~2세 : 숟가락 떠먹을 수 있도록 잘라서 제공
전/튀김류	폭 = 1 ~ 2 cm	폭 = 2 ~ 3 cm	튀긴 후 먹을 수 있는 크기로 절단
면류	길이 = 1 ~ 2 cm	길이 = 3 cm	만1~2세 : 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 만 3세 : 포크 사용

문의사항은 연락주시면 답변드리겠습니다. 담당 영양팀: 전해주, 홍세민 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193