



요일		월	화	수	목	금
1주	날짜	1	2	3	4	5
	저녁	차조밥 오징어묵국⑦ (건새우묵국⑤⑥⑨) 채소달걀말이①⑤ 깻잎지⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 느타리버섯국⑤⑥ 양상추샐러드(사우전드 아일랜드드레싱)①⑤⑫ 깍두기⑨	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 콩나물돈육볶고기 ⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 숙주맑은국 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	390.7/21.6/99.5	388.9/16.6/64.7	397.9/17.5/96.3	392.5/14.8/91.6	385.3/14.5/138.5
2주	날짜	8	9	10	11	12
	저녁	차조밥 감자양파국 메추리알피망게찜조림 ①⑤⑥⑫ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	열무보리비빔밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기떡조림⑤⑥⑬ 깍두기⑨	흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 돼지고기가자볶음 ⑤⑥⑩ 연근유자청무침 깍두기⑨	달걀양파덮밥①⑤⑥ 애호박맑은국 베이컨브로콜리볶음 ⑤⑩ 깍두기⑨	수수밥 무두부된장국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑨⑭ (돈육굴소스볶음⑤⑩⑭) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	383.2/12.8/116.4	390.0/17.6/114.9	389.9/15.6/67.8	391.6/14.7/100.8	382.5/18.7/127.5
3주	날짜	15	16	17	18	19
	저녁		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국 단호박해물찜⑤⑥⑦⑭ (쇠고기단호박찜⑤⑥⑭) 깍두기⑨	흰쌀밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 달걀후라이①⑤ 김구이 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ (쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑭) 고구마순된장국⑤⑥ 마카로니채소샐러드 (마요네즈)①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 호박잎+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	광복절	375.6/19.3/147.1	380.5/4.7/19.5	382.8/12.9/77.6	383.1/19.7/181.0
4주	날짜	22	23	24	25	26
	저녁	차조밥 달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 상추+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥⑤⑥ 오이미역냉국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨	흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 부추맑은국 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈민찌표고버섯볶음 ⑤⑥⑩ 무사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질/칼슘	393.4/13.5/108.6	383.5/12.3/86.1	390.4/10.9/122.7	392.9/15.0/96.8	390.3/15.9/101.9
5주	날짜	29	30	31		
	저녁	차조밥 양배추된장국⑤⑥ 참치파프리카볶음⑤ 건새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	굴소스닭가슴살덮밥 ⑤⑥⑭ 복쌈국⑤⑥ 당면채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 순두부찌개①⑥ 어묵채소조림⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 깍두기⑨		
	열량/단백질/칼슘	394.7/22.3/397.8	380.5/18.2/51.3	386.6/18.4/159.3		

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
	공류			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