



요일	월	화	수	목	금
날짜		1(설날)	2	3	4
1주	저녁	<p>행복하고 따뜻한 설날 되세요~</p>		오징어채소볶음밥 ⑤⑥⑦ (우영채소볶음밥⑤⑥) 두부김치국⑤⑨ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘				382.9/25.6/91.6	378.7/13.0/101.9
2주	7	8	9	10	11
저녁	차조밥 봄동된장국⑤⑥ 참치달걀말이①⑤ 콩자반⑤⑥ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 연두부+흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 오이파프리카냉채⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 채소개살탕 ①⑤⑥⑧⑨ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기묵국⑩ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 건과류시금치무침 ⑤⑥⑭ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	386.1/18.3/153.4	380.4/17.4/108.5	377.8/16.7/95.4	381.0/19.7/258.2	385.4/14.2/59.1
3주	14	15	16	17	18
저녁	차조밥 김국⑤⑥⑨ 닭안심애호박찜 ⑤⑥⑭ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩⑭ 건새우콩나물국⑤⑨ 버터감자구이② 배추김치⑨	흰쌀밥 시금치맑은국 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑭ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥 ⑤⑥⑩ 꼬치어묵국⑤⑥ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 표고버섯탕①⑨ 돼지목살구이⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	378.9/15.7/139.5	388.7/15.2/207.8	379.3/15.0/48.6	385.4/20.4/121.2	384.0/18.7/187.3
4주	21	22	23	24	25
저녁	차조밥 유부장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑭ 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 대구살맑은국⑤⑥ (순두부백탕⑤) 오이들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 다시마묵국⑤⑥ 토마토소스닭조림 ⑫⑭ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	양배추밥+양념장⑤⑥ 감자미역국⑤⑥ 미트볼치즈구이 ②⑤⑥⑩⑭ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 시금치달걀말이 ①⑤⑥⑧ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질/칼슘	370.6/16.3/124.3	379.4/21.5/102.0	385.6/19.8/105.1	396.5/13.4/161.0	370.5/13.7/129.6
5주	28				
저녁	차조밥 맑은장국⑤⑥ 닭가슴살브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 콩비지전①⑤⑥⑨ 배추김치⑨				
열량/단백질/칼슘	382.1/14.8/58.0				

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	배추	고춧가루	고등어	갈치	명태·동태
	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산	( )산
	공류			가공식품						
알레르기 유발식품	두부	순두부	비지							
	( )산	( )산	( )산							
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 학부모에게 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