

	요일	월	화	수	목	금	토
	날짜		1(설날)	2	3	4	5
1주	오전간식	<div>행복하고 따뜻한 설날 되세요~</div> 			★사과, 액상요구르트②	식빵토스트①②⑥+굴젓, 우유②	떠먹는요구르트②
	점심				흑미밥 ◎오징어묵국⑰ 두부부침⑤⑥ 땅콩우영조림④⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ ♥매추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 시금치들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양배추샐러드 (참깨드레싱①⑤⑥) 배추김치⑨
	오후간식				충무김밥, 매실차	짜장떡볶이⑤⑥	
	열량/단백질/칼슘				392.3/16.9/85.7	386.1/19.1/70.6	390.8/12.4/139.0
2주	날짜	7	8	9	10	11	12
	오전간식	시리얼, 우유②	★바나나, 액상요구르트②	★찐단호박, 우유②	★딸기, 떠먹는요구르트②	바람떡, 우유②	가자미양배추죽
	점심	흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 봄동나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀파프리카볶음밥 ①⑤⑥ 송농 쇠고기참살구이⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 사과샐러드 (발사믹드레싱) 배추김치⑨	흰쌀밥1/2 잔치국수⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨
	오후간식	찰보리빵①②⑥, 포도주스	미트볼스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬	김치전⑤⑥⑨, 보리차	치즈주먹밥②⑤	삶은달걀①, 오렌지주스	
	열량/단백질/칼슘	396.9/16.3/109.9	395.8/13.1/66.9	394.4/12.3/35.5	391.0/17.6/154.8	376.2/16.7/91.7	398.6/16.5/131.6
3주	날짜	14	15	16	17	18	19
	오전간식	수제바나나우유②	★굴, 치즈②	★찐고구마, 우유②	★레드향, 떠먹는요구르트②	채소찐빵⑥, 우유②	검은콩우유②⑤
	점심	흰쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이⑤⑥⑦ (달데리아끼구이⑤⑥⑮) 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	오곡밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈까스⑤⑥⑩⑫ 삼색나물⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 감자베이컨볶음⑤⑩ 깍두기⑨	흑미밥 숙갓맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 시금치스크램블에그 ①②⑤ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	◎김밥속볶음밥 ①⑤⑥⑧ 우동국물⑤⑥ 닭가슴살겨자채무침⑮ 배추김치⑨
	오후간식	슈크림빵①②⑥, 액상요구르트②	◎견과류꿀볶음④⑤⑥⑭, 오미자차	유부초밥⑤⑥	당근스프②	무지개컵밥①②⑩, 옥수수차	
	열량/단백질/칼슘	377.9/16.6/95.5	396.1/18.7/88.0	393.3/14.1/43.4	386.9/14.3/106.3	396.2/15.3/67.8	379.4/17.6/113.4
4주	날짜	21	22	23	24	25	26
	오전간식	미니핫도그①②⑥⑩, 우유②	★사과, 떠먹는요구르트②	★오이스틱, 우유②	★한라봉, 액상요구르트②	무지개떡, 우유②	크림스프②⑥
	점심	흰쌀밥 부추맑은국 ♥쇠고기근약조림⑤⑥⑮ 단호박샐러드①⑤ 배추김치	기장밥 냉이된장국⑤⑥ 대구양념구이⑤⑥ 옥수수전⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토치즈샐러드 ②⑫ 깍두기⑨	흑미밥 유부김치국⑤⑨ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 매콤애호박국⑤⑥ 오리훈제채소구이 (머스타드소스)①⑤ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스 ⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
	오후간식	연두부+양념⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑨, 등글레차	◎떡마카롱	감자고로케①⑤⑥	크로와상①②⑥, 사과주스	
	열량/단백질/칼슘	388.7/14.8/100.4	397.5/18.1/158.5	398.9/17.8/152.6	398.9/18.4/199.4	371.4/15.8/111.0	393.3/12.7/70.3
5주	날짜	28					
	오전간식	마들렌①②⑥, 우유②				<div>☑ 간식 주 3회 이상 자연식품 제공 ☑ 월 2회 이상 저당메뉴 제공 ☑ 월 1회 저염의 날 '국 없는 날' ★: 자연식품 ◎: 신메뉴 ♥: 저당메뉴</div>	◎ 매주 금요일은 푸드브릿지 식단입니다. ◎ 영양성분 표시는 점심식단만 산출하였습니다. ◎ 자연식품/잡곡밥은 임의로 작성하였으며 원의 상황에 맞게 변경 가능합니다.
	점심	흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 쇠고기떡집⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+초고추장 ⑤⑥ 배추김치⑨	<div> 2월 푸드브릿지는 '시금치' 시금치의 진한 녹색 외에 가득한 클로로필은 비타민C와 함께 나쁜 콜레스테롤의 산화를 방지할 뿐만 아니라 식이섬유가 풍부해 배변기능을 도와주고 변비를 예방해줍니다. ^^ </div>				
	오후간식	양념꼬치어묵⑤⑥⑫					
	열량/단백질/칼슘	398.0/17.4/73.6					

원산지 표시	농축산물					배추김치		수산물		
	쌀	닭고기	돼지고기	쇠고기	오리고기	배추	고춧가루			
	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산	()산
	공류					가공식품				
알레르기 유발식품	두부	순두부								
	()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, 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>

◎ 어린이집·유치원의 상황에 맞는 종류로 선택 가능하며 식단에 구체적인 식품명을 기재하여 부모님께 보내주시기 바랍니다.
또한, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 식품명을 기재하셔야 합니다.

자연식품	딸기, 사과, 한라봉, 귤, 천혜향, 당근스틱, 오이스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱, 찐옥수수, 찐단호박, 찐고구마, 찐감자 등
빵	롤케이크, 머핀, 소보로, 카스텔라, 크림빵, 식빵, 핫도그, 도넛 등
떡	무지개떡, 바람떡, 백설기, 시루떡, 증편, 절편, 구름떡 등 (찰기가 적은 떡으로 선택)
잡곡밥	기장밥, 보리밥, 수수밥, 울무밥, 찹쌀밥, 차조밥, 현미밥, 흑미밥 등
김치	백김치, 배추김치, 깍두기, 오이피클, 물김치, 열무김치 등
차	보리차, 결명자차, 옥수수차, 오미자차, 매실차 등

■ 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 식단감수를 포함하여 50%이상 변경 시 평가인증 N평정임을 참고바라며, 50% 이상 메뉴명 변경 시 기존 식단에 기재된 영양사 성명 및 기관명 로고를 사용할 수 없음을 알려드립니다.

■ 센터에서 제공하는 생일·건강식단을 사용하는 경우

생일식단	건강식단
★귤	★찐고구마, 우유②
흰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟+머스타드소스 ①②⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	멸치주먹밥⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩ 사과
생일케이크①②⑥, 우유②	머핀①②⑥, 포도주스
379.6/47.6/70.4	386.3/13.8/88.6

■ 원산지 표시

2020년 4월 30일부터 표기해야 하는 품목 추가!

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

☑ 원산지 표시대상 품목

(갑축누룽지) / 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: 홍세민, 전해주 ☎ 031-775-7207 / 070-8850-9193