

날짜	22[수]		23[목]	24[금]				
중식			혼합잡곡밥 감자옹심이국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩⑫ 골뱅이채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 양상추샐러드 +키워드레싱	강낭콩밥 무채국 ⑤⑥ 쇠고기우영볶음 ⑤⑥⑬ 도라지들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 떠먹는요구르트 ②	차조밥 홍합짬뽕국 ⑤⑥⑨⑰⑱ 닭강정 ⑤⑥⑫⑮ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 자두			
열량/단백질	657.5/23.7		632/24.7	710.1/40.2				
날짜	27[월]	28[화]	29[수]	30[목]	31[금]			
중식	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 계란파국 ① 애호박채전 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 떠먹는요구르트 ②	수수밥 느타리맑은국 ⑤ 소고기데리야끼볶음 ⑬ 멸치고추장조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 블루베리	기장밥 햄짜글이찌개 ⑤⑥⑨⑩ 갈치구이 ⑤ 검은콩견과류조림 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨ 감자샐러드 ①⑤	흑미밥 우동국 ⑤⑥ 김치제육볶음 ⑤⑨⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 액상요구르트 ②	보리밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 오리단호박찜 ⑤⑥⑱ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 참외			
열량/단백질	696/29.7	630.3/38.4	640.2/35.1	768.5/28.8	661.5/35.2			
원산지	쌀	배추김치	콩	육류		수산물	가공식품	
	밥	배추	두부	돼지고기	닭고기	오징어	어묵	불어묵
						진마채		
	누룽지	고춧가루		소고기	오리고기	동태	햄박스테이크	소시지

★식단안내문을 반드시 참고해주시기 바랍니다.

** 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

기타시설 증식 안내

- ▶ 증식은 김치류 포함 3찬식 + 후식(간식) 식단으로 작성되었습니다.
- ▶ 김치는 식단감수 없이 시설의 상황에 맞추어 변경 가능합니다.
- ▶ 7월 제철식재료로 애호박, 오이, 옥수수, 도라지, 열무, 감자, 가지, 파리고추, 갈치가 제공되며, 제철과일로 블루베리, 복숭아, 참외, 자두, 수박이 제공됩니다.

특별식단

- ▶ 빵 식단을 제공합니다.
- * 조리원님의 부재 시 빵 식단을 활용하여 제공하여 주시길 바랍니다.

빵 식단				
소보로빵 ①②④⑥ 우유②	피자빵 ②⑥⑩⑫⑬ 우유②	단팥크림빵 ①②⑥ 우유 ②	햄치즈샌드위치 ①②⑥⑩ 우유 ②	머핀 ①②⑥ 우유 ②
471 / 14	308 / 15	363 / 12	358 / 19	373 / 12

작성기준

- ▶ 인천옹진군 어린이급식관리지원센터의 식단은 4~6학년 초등 고학년(남학생) 기준으로 작성되었습니다.
- 어린이 9-11세는 1일 에너지:단백질=2000kcal:50g기준입니다.
- 1회의 저녁과 1회의 간식 공급을 기준으로 작성되어 있습니다.
- 중학생 12-14세 까지 이 식단을 사용해도 무관합니다. 단, 적절한 1회 제공량이 배식되어야 합니다.
- ▶ 연령별 영양섭취 기준

연령	성별	열량(kcal/일)	단백질(g/일)	칼슘(mg/일)
초등학생(저학년)	남	1,700	35	700
	여	1,500	35	700
초등학생(고학년)	남	2,000	50	800
	여	1,800	45	800
중학생	남	2,500	60	1,000
	여	2,000	55	900
고등학생	남	2,700	65	900
	여	2,000	55	800

(출처 : 한국영양학회, 한국인영양섭취기준 2020년)

적정량 안내

메뉴구분	초등학교 저학년 남·여, 고학년 여	초등학교 고학년 남, 중·고등학교 여	중·고등학교 남
밥	150	190	250
국	140	210	280
주찬	육류	70	100
	어류	50	70
부찬	80	80	80
김치류	20	30	40
그림자료	예시		

(출처 : 식품의약품안전처)

알레르기

▶ 알레르기 유발식품

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기	⑪ 복숭아
⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개	⑲ 홍합	⑳ 전복	㉑ 굴	㉒ 잣

▶ 식품알레르기란, 소아에게 흔히 발생하는 질환으로 경미한 피부증상부터 아나필락시스까지 다양한 증상을 유발할 수 있습니다.

* 특정식품 알레르겐의 섭취를 **제한**해야 하는 경우: 그 특정 단백질이 성분으로 포함된 식품까지 제한

▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 반드시 확인이 필요합니다.**

▶ ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함됩니다.

▶ 알레르기 유발식품 대체식품 및 유의사항

식품군	식품	대체식품 및 유의사항
곡류	메밀, 밀	- 곡류에 속하는 식품으로 대체 - 가공식품 원료 꼼꼼히 확인
대두	대두	- 달걀 및 어육류 에 속하는 식품으로 대체 - 중증 대두 알레르기가 아닐 경우 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료 섭취 여부 확인 필요
난류	달걀	- 두부 및 어육류 에 속하는 식품으로 대체
우유류	우유 제품류	- 칼슘 강화 두유 로 대체
육류	돼지고기, 닭고기, 소고기	- 다른 육류에 문제가 없는 지 확인 후 다른 육류 로 대체 또는 생선류 로 대체 - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있어 철분 보충으로 해조류 추가 권장
어류	고등어 등	- 생선은 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선 으로 대체
갑각류	새우, 계	- 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인 - 교차반응으로 다른 갑각류로 대체가 힘든 경우 갑각류가 아닌 어육류 로 대체
견과류	땅콩, 호두	- 다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류 로 대체 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음
과일류	복숭아, 키위	- 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일 로 대체

원산지표시안내

소고기	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '육우', '젓소'로 구분하여 표시합니다. 예) 소고기: 국내산 한우 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 소고기: 호주산
돼지고기, 닭고기, 오리고기	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하며, 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 오리고기: 국내산
배추김치	배추김치의 원료인 배추(얼갈이배추와 봄동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다. 외국산의 경우 배추김치를 제조·가공한 해당 국가명을 표시합니다. 예) 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수산물	수산물 중 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미는 원산지를 표시합니다. 예) 오징어: 국내산, 명태: 러시아산
농산물 가공품	조리한 음식에 사용된 배추김치가공품, 쌀가공품, 콩가공품, 식육가공품, 수산물가공품은 그 가공품에 사용된 주원료 원산지를 표시합니다. 예) 김치만두 → 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
수산물 가공품	15가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다. *수산물 가공품의 복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. 예) 생선가스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), 어묵 → 명태연육: 해당없음(생략가능)
식육 가공품	국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지를 표시합니다. 예) 햄 → 돼지고기: 국내산, 떡갈비 → 돼지고기: 국산, 쇠고기: 호주산, 닭고기: 국산

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다. 변경 시 추후 공지 및 일지에 작성하시기 바랍니다.

출처: 어린이급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"

식단감수안내

- ▶ 급식소 사정으로 인해 메뉴를 변경하고자 할 경우에는 **~24일 내에 신청서와 함께 변경된 식단을** 인천용진군센터 메일(ongjin37@ccfsm.or.kr)로 보내주시면 식단감수확인서를 보내드립니다.
※ 감수 기간을 반드시 준수하여 주시기 바랍니다. (가정으로 발송 된 후 식단감수 불가)
- ▶ 감수 완료 후 임의로 변경된 식단에 대해서는 본 센터에서 책임을 지지 않습니다.

대체가능 식자재

식자재 수급 문제 등 시설 사정으로 인하여 식단 변경이 필요 시 동일식품군, 동일조리법 내에서 식단감수 신청없이 변경사용이 가능합니다. 2021년 식단 가이드라인에 따라 나물류 변경 시 동일 색상으로 대체하여 제공해주시기 바랍니다.

구분	일반 메뉴	선택 메뉴
간식	떡, 빵	기호에 맞는 떡과 빵 제공(찹쌀떡 주의/당분, 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일↔채소스틱	모든 종류의 과일과 채소스틱
	자연식품↔자연식품	찐감자↔찐옥수수
	우유 및 유제품(두유 포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
중식&석식	쌀밥 또는 잡곡밥	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥등)
	배추김치 또는 깍두기	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
중식&석식 (동일 식품군에 한해서 변경가능)	육류	소고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 ※ 동일한 육류라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 순살찜닭→탕수육(X), 돼지고기장조림→소고기구이(X), 오리불고기→돼지불고기(O) ※ 육류 가공식품 대체 변경은 불가합니다. 닭고기→치킨너겟(X), 돼지고기→햄구이(X), 소고기조림→두부조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치(생물)↔연어↔방어 등 ※ 동일한 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살 생선 (생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 ※ 동일한 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔썩갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추↔오이 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
동일 식품군이더라도 조리법이 변경되는 경우 식단감수를 받아야 합니다.		