

2월 치아보조식 식단안내문

안녕하세요. 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터입니다.
영양사가 없는 소규모 복지시설에 전문적인 위생, 영양지원을 하기 위해 사회복지급식관리지원센터가 개소하였습니다.
어르신과 장애인의 건강한 영양관리 지원을 위하여 식단을 게시하고 있으니 급식업무에 활용해 주시기 바랍니다.

치아보조식 식단



치아상태가 좋지 않아서 저작기능이 원활하지 않거나 씹을 수 없을 만큼 심하게 쇠약한 경우 적용되는 식사입니다.

- 반찬은 다져서 촉촉하고 부드러운 상태로 제공하고 죽, 밥은 그대로 제공합니다.
- 두부, 계란, 생선의 경우 촉촉하게 조리하여 그대로 제공합니다.
- 다진 찬의 섭취가 어려운 경우는 갈아서 제공합니다.
- 김치는 잘게 썬 배추김치로 제공합니다.
- 오징어, 견과류, 콩, 튀김 등 딱딱하고 질긴 음식은 제한합니다.

알레르기 정보 표시

①난류(가금류에한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시 대상 식품 안내

- 원산지 표시 항목 : 건강, 안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표 하단에 원산지 기재를 권장합니다.

농산물 (3종)	쌀 (밥, 죽, 누룽지), 찹쌀, 현미, 찌릿쌀 포함 / 떡볶이, 떡국 등에 사용된 쌀은 원산지표시 대상 아님
	배추김치 (배추, 고춧가루 원산지 각각 표시), 열갈이, 봄동 포함
	콩 (콩비지, 콩국수, 두부) *가공두부, 유부 제외
축산물 (6종)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기 (산양, 염소 포함), 염소고기 → 식육, 포장육, 식육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육, 갈비가공품, 건조저장육 등)
수산물 (20종)	넙치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어(진미채), 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 * 명태 : 황태, 북어 등 건조한 것 제외 (단, 코다리는 표시) * 다랑어: 참치, 가쓰오부시 포함

식단감수

- 시설에서 식자재 수급이 어려운 경우 별도의 식단감수 없이 식단 변경이 가능합니다. (단, 같은 식품군과 조리법 내에서 변경)
- 제시된 원칙에서 벗어나는 식단으로 변경하는 경우 식단감수를 통해 변경해야 합니다. (감수관련 문의는 02-428-1172)

감수가 필요한 경우	감수가 필요하지 않은 경우
* 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴 변경하는 경우 * 메뉴를 삭제하는 경우 고등어구이 → 고등어조림 (X) 육개장 → 시금치된장국 (X)	* 같은 식품군, 같은 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우 고등어구이 → 가자미구이 (O) 육개장 → 닭개장 (O) 시금치된장국 → 열무된장국 (O)
	* 추가로 메뉴를 더 제공하는 경우 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품으로 변경 지양
	* 하루 전체식단(아침-오전간식-점심-오후간식-저녁) 변경 매주 화요일 ↔ 목요일 전체식단 교체변경 (O) 10/8 전체식단 ↔ 10/21 전체식단 변경 (O) * 전체식단의 50% 이상 변경은 지양해주시기 바랍니다.

		조식	중식	석식	간식	
토요일 1일		백미밥 달걀실파국 너비아니구이 탕평채 유채나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 동태양념찜 숙갓두부무침 무생채 배추김치	백미밥 감자양파국 순살닭갈비 토란대나물 미나리나물 배추김치	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				오후	물만두 &보리차
1779 kcal	81g					

「건강한 사회를 위한 급식관리지원센터」

안전한 급식 · 행복한 밥상 · 건강한 사회

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터가 함께하겠습니다.



강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

모두 함께해요

마이너스day

건강 식생활을 위한
마이너스+나트륨+슈가
에 대한 줄임말로, 나트륨과 당류 섭취를 줄이는
건강한 하루를 위한 날입니다.

강동구 사회복지급식관리지원센터



- 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.
 - **알레르기 유발 식품**
: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
 - * 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.
- 출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
		두부	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산		
	산	산	산	산	산	산	산	산
	너비아니 (쇠고기/돼지고기)				동태			
	산/ 산				산			

2월 2주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

영양사 : 김미영, 송다혜

		조식	중식	석식	간식	
일요일 2일		백미밥 봄동된장국 돈육장조림 감자채볶음 근대나물 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 닭살채소조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 깍두기	백미밥 육개장 치즈달걀말이 가지볶음 세발나물무침 배추김치	오전	미숫가루우유
에너지	단백질				오후	바나나& 떠먹는요거트
1872 kcal	85g					
<입춘> 월요일 3일		백미밥 쇠고기미역국 마파두부 사각어묵볶음 양념깻잎지 배추김치	<일품메뉴> 새싹비빔밥/달걀후라이 유부장국 해물완자전 단호박샐러드 배추김치	백미밥 북엇국 훈제오리구이/머스타드S 팽이버섯피망볶음 얼무된장나물 배추김치	오전	사과
에너지	단백질				오후	찐빵 &우유
1934 kcal	74g					
화요일 4일		백미밥 어묵숙갓국 스크램블에그 파래무무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 닭살채소볶음 올방개묵무침 유채나물무침 배추김치	백미밥1/2 잔치국수 궁중떡갈비 새우살마늘종볶음 시금치나물 깍두기	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				오후	크래커 &오미자차
1813 kcal	81g					
수요일 5일		백미밥 바지락살맑은국 채소달걀찜 북어포무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 고등어구이 브로콜리맛살볶음 오이나물 배추김치	백미밥 버섯된장국 쇠고기채소볶음 콩나물삼색채 봄동나물 깍두기	오전	감귤
에너지	단백질				오후	찐고구마 &두유
1853 kcal	90g					
목요일 6일		백미밥 토란국 섭산적 새우살호박볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육살양파볶음 부추양파무침 양배추나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 삼치엿장조림 표고들깨볶음 깻잎순나물 배추김치	오전	바나나
에너지	단백질				오후	핫케이크 &우유
1923 kcal	87g					
금요일 7일		백미밥 황태채뭇국 참치김치볶음 온두부찜 건파래자반 깍두기	잡곡밥 유채된장국 가자미카레구이 비엔나양송이버섯 숙주나물 깍두기	백미밥 홍합살미역국 닭볶음탕 무나물 시금치나물 배추김치	오전	사과
에너지	단백질				오후	증편 &수정과
1750 kcal	88g					
토요일 8일		백미밥 버섯들깨탕 조기구이 브로콜리굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥2/3 크림스프 함박스테이크/소스 마카로니콘샐러드 오이나물 깍두기	백미밥 근대된장국 오리주물럭 애너타리피망볶음 청경채무침 배추김치	오전	두유
에너지	단백질				오후	커스타드 &우유
1923 kcal	79g					

* 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기변호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산
표시	해물완자 (오징어)	떡갈비 (쇠고기/돼지고기)	햄 (돼지고기)	고등어	섭산적 (쇠고기/돼지고기)	참치	조기	함박스테이크 (쇠고기/돼지고기)	
	산	산/ 산	산	산	산/ 산	산	산	산/ 산	산

2월 3주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

영양사 : 김미영, 송다혜

		조식	중식	석식	간식	
일요일 9일		백미밥 다시마뽀국 미트볼케찹조림 숙갓두부무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 춘천닭갈비 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 돈육볶음 가지나물 무나물 배추김치	오전	떠먹는 요거트
	에너지				오후	단호박범벅 &동글레차
	1862 kcal					
월요일 10일		백미밥1/2 김가루떡국 돈사태찜 애호박새우젓볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어데리야끼구이 새송이버섯볶음 양념깻잎지 깍두기	백미밥 다시마감자국 순살아귀찜 청포묵김가루무침 유채고추장나물 배추김치	오전	바나나
	에너지				오후	호빵 &우유
	1856 kcal					
화요일 11일		백미밥 달걀파국 두부양념조림 팽이버섯전 무나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	백미밥 사골곰탕 너비아니구이 연근조림 파채무침 깍두기	오전	감귤
	에너지				오후	모닝빵 &우유
	1852 kcal					
<정월대보름> 수요일 12일		백미밥 황태해장국 닭살채소볶음 감자조림 취나물무침 배추김치	<절기메뉴> 차조밥 우거지된장국 쇠고기참살구이 곤드레&호박볶음 배추김치 감귤	백미밥 홍합살미역국 돈육장조림 마늘종햄볶음 청경채나물 깍두기	오전	떠먹는 요거트
	에너지				오후	크래커 &옥수수차
	1853 kcal					
목요일 13일		백미밥 쇠고기뭇국 토마토스크램블에그 북어포무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치무조림 애호박볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈육바베큐소스볶음 볼어묵조림 도라지오이무침 배추김치	오전	두유
	에너지				오후	찐감자 &녹차
	1886 kcal					
금요일 14일		백미밥 감자양파국 새우살청경채볶음 연두부/양념장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 대패삼겹살두루치기 상추겉절이 오이나물 깍두기	백미밥 육개장 동태전/양념장 어항가지볶음 세발나물무침 배추김치	오전	미숫가루우유
	에너지				오후	쌀과자 &보리차
	1953 kcal					
토요일 15일		백미밥 홍합살맑은국 참치채소볶음 우영조림 유채된장나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 애호박전 부들어묵볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 채소달걀말이 어묵채볶음 단배추나물 깍두기	오전	감귤
	에너지				오후	찐고구마 &우유
	1856 kcal					

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

• **알레르기 유발 식품**
: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
* 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	미트볼 (돼지고기)	고등어			아귀		너비아니 (쇠고기/돼지고기)		햄 (돼지고기)	참치
	산	산			산		산/ 산		산	산

2월 4주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

영양사 : 김미영, 송다혜

		조식	중식	석식	간식	
일요일 16일		백미밥 들깨미역국 쇠고기장조림 브로콜리두부무침 숙주나물 배추김치	<중식메뉴> 짜장밥 짬뽕국 돈채피망볶음 양상추콘샐러드/발사믹D 무나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 코다리양념찜 감자채볶음 청경채나물 배추김치	오전	사과
에너지	단백질				오후	쌀과자 &보리차
1812 kcal	90g					
월요일 17일		백미밥 호박새우젓국 닭살고구마조림 도라지오이무침 봄동나물 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 고등어무조림 도토리묵무침 고사리들깨나물 배추김치	백미밥 버섯된장국 제육불고기 상추겉절이 양념깻잎지 배추김치	오전	바나나
에너지	단백질				오후	카스테라 &두유
1832 kcal	78g					
화요일 18일		백미밥 콩나물김치국 떡갈비조림 파프리카어묵볶음 숙갓나물 깍두기	잡곡밥1/2 바지락칼국수 찜만두/양념장 애호박전 배추김치 사과주스	백미밥 얼갈이된장국 안동찜닭 가지볶음 세발나물무침 깍두기	오전	미숫가루우유
에너지	단백질				오후	모닝빵 &옥수수차
1866 kcal	78g					
수요일 19일		백미밥 아욱된장국 쇠고기당면볶음 미니새송이버섯조림 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 삼치구이 브로콜리맛살볶음 유채나물 깍두기	백미밥 감자양파국 채소달걀찜 탕평채 시래기된장나물 배추김치	오전	딸기
에너지	단백질				오후	호빵 &우유
1804 kcal	83g					
목요일 20일		백미밥 조갯살맑은국 비엔나케찹볶음 스크램블에그 파래무무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 돈육김치찜 팽이버섯파프리카볶음 깻잎순나물 깍두기	백미밥 사골우거지국 임연수무조림 연근조림 시금치나물 배추김치	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				오후	찜감자 &동글레차
1929 kcal	86g					
금요일 21일		백미밥 쇠고기뭇국 돈채피망볶음 알감자조림 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 동그랑땡전 닭가슴살샐러드/오리엔탈D 오이양파무침 배추김치	백미밥 근대된장국 단호박해물찜 실곤약채소무침 토란대들깨나물 깍두기	오전	바나나
에너지	단백질				오후	소금빵 &우유
1894 kcal	87g					
토요일 22일		백미밥 곤약어묵국 미트볼조림 물파래새우전 유채나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 고등어데리야끼구이 마늘종햄볶음 청경채유자무침 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 애느타리버섯볶음 돌나물초무침 깍두기	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				오후	단호박꿀찜 &보리차
1772 kcal	89g					

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 알레르기번호가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
		두부	순(연)두부	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	코다리	고등어		떡갈비 (쇠고기/돼지고기)	햄 (돼지고기)	동그랑땡 (돼지고기)		미트볼 (돼지고기)	
	산	산		산/ 산	산	산/ 산		산	

2월 5주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

영양사 : 김미영, 송다혜

		조식	중식	석식	간식	
일요일 23일		백미밥 달걀파국 마파두부 북어포무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 콩나물돈불고기 오이나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 다시마감자국 콩치레몬구이 어항가지볶음 삼색나물무침 배추김치	오전	감귤
에너지	단백질				오후	증편 &두유
1930 kcal	87g					
월요일 24일		백미밥 순두부백탕 가자미무조림 새송이피망볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀찜 연근조림 고사리나물 깍두기	백미밥 홍합살뚝국 훈제오리냉채 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	오전	바나나
에너지	단백질				오후	카스테라 &우유
1832 kcal	88g					
마이나슈day 화요일 25일		백미밥 송농 돈사태찜 부들어묵볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 닭가슴살구이 양배추샐러드/오리엔탈D 무초절임 사과	백미밥 콩나물국 임연수구이 표고버섯곤약조림 브로콜리숙회/저염초장 배추김치	오전	저당두유
에너지	단백질				오후	찐고구마 &보리차
1936 kcal	83g					
수요일 26일		백미밥 봄동된장국 새우살파프리카볶음 감자조림 건파래자반 깍두기	잡곡밥 들깨미역국 삼겹살굴소스볶음 치커리상추무침 무생채 배추김치	백미밥 동태숙갓국 닭가슴살피망볶음 도라지오이무침 시금치나물 배추김치	오전	미숫가루우유
에너지	단백질				오후	프렌치토스트 &우유
1872 kcal	81g					
목요일 27일		백미밥 감자맑은국 베이컨달걀볶음 두부숙갓무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 닭볶음탕 도토리묵무침 고사리들깨볶음 배추김치	백미밥 육개장 고추잡채/꽃빵 양송이버섯볶음 애호박나물 배추김치	오전	감귤
에너지	단백질				오후	증편 &두유
1879 kcal	79g					
금요일 28일		백미밥 복쌈국 쇠고기메추리알장조림 감자채피망볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 두부된장국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 애호박전 우영곤약조림 얼갈이된장나물 깍두기	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				오후	크래커 &매실차
1834 kcal	84g					

• 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. / 백미밥 → 잡곡밥으로 변경 가능하며 배추김치는 다른 김치류로 변경가능합니다.

알레르기 유발 식품

: 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

※ 알레르기변화가 포함되어 있는 식단은 알레르기 표시형 식단을 참고해주시기 바랍니다.

출처: 식생활안전관리원

원산지 표시	쌀(밥)	콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		두부	순(연)두부	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	동태					베이컨 (돼지고기)				
	산					산				