

4월 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, 찌릿 포함 / 떡볶이, 떡국 등에 사용된 쌀은 원산지표시 대상 아님
	배추김치 (배추, 고춧가루 원산지 각각 표시), 얼갈이, 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, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 * 명태 : 황태, 북어 등 건조한 것 제외 (단, 코다리에는 표시) * 다랑어 : 참치, 가쓰오부시 포함

식단감수

- 시설에서 식자재 공급이 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	* 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.

고등어구이 → 고등어조림 (X)
육개장 → 시금치된장국 (X)

		조식	중식	석식	죽식		간식	
화요일 1일		백미밥 두부새우젓국 돈사태찜 감자피망볶음 참나물무침 배추김치	<일품메뉴> 하이라이스 달걀파국 떡갈비조림 브로콜리볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리양념찜 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	조	누룽지죽	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				중	쇠고기버섯죽		
1862 kcal	86g				석	흑임자죽	오후	증편& 동굴레차
수요일 2일		백미밥 황태채뚝국 쇠고기숙주볶음 숙갓두부무침 도시락김 배추김치	잡곡밥 유부장국 해물완자전 맛살채소볶음 양상추샐러드/키위D 깍두기	백미밥 쇠고기미역국 훈제오리채소무침 쌈바귀나물무침 미나리무생채 배추김치	조	흰죽	오전	미숫가루우유
에너지	단백질				중	새우살채소죽		
1874 kcal	84g				석	참치채소죽	오후	바람떡& 녹차
목요일 3일		백미밥 달걀파국 단호박해물찜 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭살굴소스볶음 연근조림 청경채나물 깍두기	백미밥 근대된장국 돈육짜장볶음 실곤약채소무침 취나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	사과
에너지	단백질				중	달걀채소죽		
1787 kcal	86g				석	들깨버섯죽	오후	찐빵& 우유
<청명> 금요일 4일		백미밥 바지락살맑은국 두부양념조림 비엔나소시지볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 콩비지찌개 가자미카레구이 애너타리볶음 숙주나물 깍두기	조	흰죽	오전	떠먹는 요거트
에너지	단백질				중	맛살브로콜리죽		
1830 kcal	81g				석	유부채소죽	오후	약밥& 보리차
<한식> 토요일 5일		백미밥 어묵숙갓국 채소달걀찜 도라지오이무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 다시마무채국 안동찜닭 마카로니콘샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 달래된장찌개 쇠고기완자전 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	조	흰죽	오전	참외
에너지	단백질				중	쇠고기채소죽		
1821 kcal	82g				석	흑임자죽	오후	숙떡 &두유

「건강한 사회를 위한 급식관리지원센터」

안전한 급식 · 행복한 밥상 · 건강한 사회

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터가 함께 하겠습니다.

강동구 어린이·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.

① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 개 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 * ⑬ 아화산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 장 * 아화산류는 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	오리고기	
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젖소	외국산				
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	떡갈비 (쇠고기/돼지고기)	코다리			해물원자 (오징어)		오징어		참치		햄 (돼지고기)	
	산/ 산	산			산		산		산		산	

4월 3주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 13일		백미밥 콩나물김치국 두부데리야끼조림 토마토달걀볶음 숙갓나물 깍두기	잡곡밥 호박된장찌개 돈육버섯볶음 미나리무생채 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 온도토리묵국 순대채소볶음 연근튀김 부추양파무침 배추김치	조	흰죽	오전	두유
	에너지				중	쇠고기채소죽		
	단백질				석	들깨버섯죽	오후	찐감자&우유
월요일 14일		백미밥 달래된장국 가지미양념찜 메추리알곤약조림 도라지무침 배추김치	잡곡밥1/2 유부어묵우동 찐만두/양념장 참나물겉절이 깍두기	백미밥 콩비지찌개 떡갈비구이 느타리버섯볶음 오복지들기름무침 깍두기	조	누룽지죽	오전	바나나
	에너지				중	복어채소죽		
	단백질				석	새우살채소죽	오후	꿀호떡&두유
화요일 15일		백미밥 복쌈국 맛살달걀찜 가지볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 제육김치볶음 연두부찜/양념장 애호박나물 깍두기	백미밥 근대된장국 고추잡채/꽃빵 볼어묵조림 유채나물 깍두기	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	참치채소죽		
	단백질				석	달걀채소죽	오후	약과&등굴레차
수요일 16일		백미밥 시금치된장국 닭살감자조림 미니새송이버섯볶음 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 함박스테이크/소스 양상추토마토S/발사믹D 오이피클 배추김치	백미밥 청국장찌개 임연수구이 연근조림 비름나물 배추김치	조	누룽지죽	오전	사과
	에너지				중	쇠고기채소죽		
	단백질				석	닭살채소죽	오후	바람떡&우유
목요일 17일		백미밥 달걀파국 돈사태찜 파리고추버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기	<일품메뉴> 새싹비빔밥 우렁강된장찌개 코다리양념찜 올방개묵무침 숙주나물 배추김치	백미밥 홍합살미역국 닭강정 감자채카레볶음 치커리양파무침 배추김치	조	흰죽	오전	미숫가루우유
	에너지				중	두부채소죽		
	단백질				석	달걀채소죽	오후	쌀과자&수정과
금요일 18일		백미밥 애호박맑은국 새우살채소볶음 부들어묵조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 육개장 채소달걀말이 팽이버섯피망볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈삼겹수육 봄동겉절이 무나물볶음 배추김치	조	흰죽	오전	떠먹는요거트
	에너지				중	참치채소죽		
	단백질				석	단호박죽	오후	모닝빵샌드위치&우유
토요일 19일		백미밥 다시마감자국 쇠고기우영볶음 연두부새싹S/오리엔탈D 청경채나물 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물부추전 오이양파무침 깍두기	백미밥 맑은콩나물국 마파두부 애호박나물 삼색나물무침 배추김치	조	누룽지죽	오전	검은콩두유
	에너지				중	맛살채소죽		
	단백질				석	쇠고기채소죽	오후	단호박찜&녹차

• 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 * ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 * 야생산류는 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	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젖소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	떡갈비 (쇠고기/돼지고기)		함박스테이크 (쇠고기/돼지고기)		코다리		참치		오징어		
	산/	산	산/	산	산		산		산		

4월 5주 식단표

<3식 표준형_치아보조식>

강동구 급식관리지원센터 사회복지팀

		조식	중식	석식	죽식		간식	
일요일 27일		백미밥 근대된장국 참치채소볶음 불어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	<일품메뉴> 짜장밥 짬뽕국 물만두/초간장 양배추콘샐러드 배추김치	백미밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 봄동겉절이 깍두기	조	누룽지죽	오전	떠먹는요거트
에너지	단백질				중	달걀채소죽		
1901 kcal	76g				석	새우살채소죽	오후	약과& 등굴레차
월요일 28일		백미밥 두부새우젓국 쇠고기당면볶음 도라지무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 동태무조림 해물완자전 오이무침 깍두기	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 우영채볶음 돌나물무침 배추김치	조	흰죽	오전	오렌지
에너지	단백질				중	쇠고기채소죽		
1866 kcal	84g				석	두부채소죽	오후	핫케이크& 우유
화요일 29일		백미밥 쇠고기미역국 가자미양념찜 마늘종볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈육파채불고기 애호박나물 상추겉절이 배추김치	백미밥 꽃게탕 비엔나케첩조림 브로콜리파프리카볶음 고사리나물 깍두기	조	흰죽	오전	바나나
에너지	단백질				중	새우살브로콜리죽		
1882 kcal	88g				석	흰살생선채소죽	오후	바람떡& 두유
마이나슈day 수요일 30일		백미밥 맑은콩나물국 닭살버섯볶음 두부썩갓무침 건파래자반 깍두기	산채비빔밥/달걀후라이 팽이장국 떡갈비조림 과일샐러드 배추김치	백미밥 감자양파국 코다리양념조림 궁채들깨볶음 가지나물 배추김치	조	흰죽	오전	저당우유
에너지	단백질				중	닭살채소죽		
1786 kcal	79g				석	흑임자죽	오후	찐감자& 보리차

「건강한 사회를 위한 급식관리지원센터」

안전한 급식 · 행복한 밥상 · 건강한 사회

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터가 함께 하겠습니다.



강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

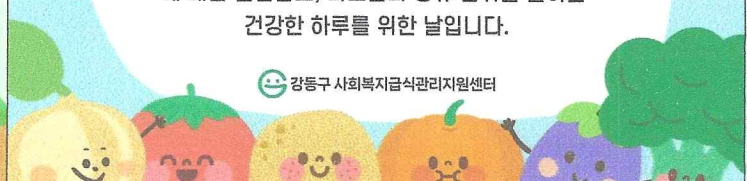
모두 함께해요

마이나슈day

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	오리고기
		두부	순(연)두부	콩비지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소	외국산			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	참치	오징어		동태	해물완자 (오징어)	꽃게	햄 (돼지고기)	떡갈비 (쇠고기/돼지고기)	코다리		
	산	산	산	산	산	산	산/산	산			