



식단 알림 및 구성

- ▶ **식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다. (정보공개포털, 부모안내, 게시판 등)**
 - ▶ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 만 1~5세가 있는 통합어린이 급식소에서는 **통합식단이 아닌 해당 연령에 맞는 식단으로 각각 게시 및 제공**해주시기 바랍니다.
 - ▶ 센터에서는 만 1~2세와 만 3~5세의 발달 상태에 따라 식단과 표준레시피가 작성되었습니다. 식단과 표준레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운받으실 수 있습니다.
 - ▶ 모든 음식은 **아이들에게 맞게 자극적이지 않고, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공**해야 하며, 배식 시 빠나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 자세한 내용은 표준레시피를 참고해주시기 바랍니다.
 - ▶ 센터에서는 2025 한국인 영양소 섭취기준 만3~5세 기준을 준수하여 식단을 제공하고 있습니다. 또한, 정상적인 성장과 발육에 도움을 주기 위하여 **유제품과 과일을 각각 주 3~4회 제공**하고 있습니다.
- 만3~5세 어린이의 1일 영양섭취기준은 [총열량 1,400kcal / 단백질 25g / 칼슘 550mg]
만1~2세 어린이의 1일 영양섭취기준은 [총열량 900kcal / 단백질 20g / 칼슘 450mg]

건강 밥상 소개

- ▶ **이달의 저염 밥상** ※ 만3~5세 나트륨 총분섭취량 : 1,000mg/일 / 만1~2세 나트륨 총분섭취량 : 630mg/일
→ 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 따라 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단프로그램을 이용하여 열량산출 후 해당 연령의 나트륨 섭취량을 기준으로 하여 나트륨이 가장 적게 들어간 식단을 하루 선정하여 **저나트륨 식단**으로 구성하였습니다.
- ▶ **이달의 저당 밥상** ※ 만3~5세 : 35g/일 / 만1~2세 : 22.5g/일 (1일 열량 필요 추정량 10%이하 섭취)
→ 「2025 한국인 영양소 섭취기준」과 WHO 권고기준에 근거하여 가공식품을 통한 당류 섭취를 최대한 지양하는 식단을 구성하여 제공하고, 당 섭취가 높을 수 있는 **빵류와 떡류가 포함되지 않고 표준레시피를 기준으로 첨가당을 사용하지 않은 식단을 선정하여 저당 식단**으로 구성하였습니다. ※ 출처 : 식품의약품안전처
- ▶ **푸드브릿지 밥상**
→ 제철 식재료를 활용하여 **식재료에 대한 거부감을 줄일 수 있도록 단계별로 적용한 편식예방 식단**으로 구성하였습니다.

알레르기

- ▶ **알레르기 유발식품**
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣 (고추장, 된장, 간장을 사용한 메뉴에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어 있습니다.)
- ▶ 식품알레르기란, 소아에게 흔히 발생하는 질환으로 경미한 피부증상부터 아나필락시스까지 다양한 증상을 유발할 수 있습니다.
- * 특정식품 알레르겐의 섭취를 제한해야 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.
- ▶ 보육시설에 어린이 신규 입소 시 **식품알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관**하시기 바랍니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다.

원산지 표시 안내

소고기	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '육우', '젖소'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(열갈이배추와 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, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 꾸꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 전복, 부세는 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	20가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다. 20가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다. *2026.4.13. 「원산지 표시 관련 법령 개정」에 따라 어묵, 맛살류 등 일부 수산가공품은 원산지 표시를 생략할 수 있습니다. 수산물 가공품의 경우 제품별 식품유형에 따라 원산지 표시 대상 여부가 상이할 수 있으므로, 원산지 표시 대상(건포류, 어육살, 기타 수산물가공품 등)에 해당하는 경우 실제 사용하는 제품의 표시사항을 확인하여 원산지를 표시하시기 바랍니다. 예) 생선까스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), 어묵, 맛살 → 미표시 가능(단, 제품 표시사항 확인)
식육 가공품	국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 소고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지를 표시합니다. 예) 햄 → 돼지고기: 국내산, 떡갈비 → 돼지고기: 국산, 소고기: 호주산, 닭고기: 국산

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다. 변경 시 추후 공지 및 일지에 작성하시기 바랍니다.
출처: 급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"

날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목)	30일 (금)
오전간식	사과	두부채소죽⑤	파프리카스틱&치즈②	우유②	굴
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추맑은국 간장순살찜닭⑤⑥⑬ (닭:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 안매운각두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 콩나물국⑤ 감자채만살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑬⑮⑱ (돼지:국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운각두기⑨	흰쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 생과일요거트샐러드② 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑱ &우유②	편단호박&우유②	잔치국수⑤⑥	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮⑱	케이크①②⑤⑥&우유②
영양/단백질/칼슘	665 / 25 / 370	661 / 27 / 364	599 / 25 / 313	657 / 28 / 397	658 / 25 / 344

 밥 (백미, 현미, 잡쌀, 흑미)	밥	국내산	 배추	국내산	 콩	두부	국내산	
	죽	국내산		고춧가루		국내산	순두부	

★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가급적 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.

날짜	❀ 확인해주세요! ❀		1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
오전간식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그	■ 제철 식재료 : 단호박, 부추, 배추, 사과, 배 ■ 이달의 저염밥상 : 23일(나트륨 471mg) ■ 이달의 저당밥상 : 20일(청가당 0g) ■ 제철 푸드브릿지 : 단호박크림파스타(7일) → 단호박하이라이스(14일) → 닭살단호박조림(22일) → 찐단호박(27일)	우유②	멜론	 개 천 절
중식			흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소:국내산) 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지콩나물불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식			밤새우채소주먹밥⑤⑥⑨ 460 / 18 / 394	밤식빵①②⑤⑥&우유② 412 / 17 / 223	

날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)
오전간식	대 체 휴 일	흰쌀생선죽⑤⑥ (동태:러시아)	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	 10월 9일 한글날 한 글 날
중식		차조밥 달걀찜① 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추오이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	소고기필라프①⑤⑥⑬⑮ (소:국내산 한우) 된장찌개⑤⑥ 가지탕숙⑤⑥⑫ 백김치⑨	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국내산) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		편강자와우유②	단호박크림파스타②⑥	물만두찜①⑤⑥⑩	
열량/단백질/칼슘		425 / 19 / 245	441 / 17 / 238	418 / 23 / 277	

날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)
오전간식	멜론	브로콜리죽	당근스틱&치즈②	고칼슘두유⑤	사과
중식	흑미밥 설렁탕⑬ (소:국내산 한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기쪽창②⑤⑥⑩⑫ (돼지:국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑮ 쏙갠두부국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑮⑬ (닭:국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑮ (소:호주산) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 안매운달걀볶음탕⑤⑥⑮ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	시리얼⑤&우유② 447 / 17 / 235	찐고구마&우유② 459 / 15 / 223	감가루채소주먹밥⑤⑥ 418 / 18 / 200	간장비빔국수⑤⑥ 427 / 16 / 270	소보로빵①②④⑤⑥ &우유② 422 / 19 / 189

날짜	19일 (월)	20일 (화) 저당밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 저염밥상
오전간식	배	모듬버섯죽⑤⑥	오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	단감
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑮⑬ 갯송나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(돼지:국내산) 팽이미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	차조밥 수제비국①⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ (닭:국내산) 오이배무침 백김치⑨	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유② 429 / 19 / 275	찐감자&우유② 459 / 18 / 216	부추전①⑤⑥ 414 / 16 / 175	치즈스틱①②⑤⑥ 449 / 19 / 277	삶은달걀①&우유② 388 / 18 / 222

날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목)	30일 (금)
오전간식	사과	두부채소죽⑤	파프리카스틱&치즈②	우유②	굴
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 배추맑은국 간장송이찜닭⑤⑥⑮ (닭:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	상채소보로덮밥①⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑮⑬(돼지:국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮⑬⑮ 생과일요거트샐러드② 백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑬ &우유② 431 / 16 / 241	찐단호박&우유② 426 / 17 / 233	잔치국수⑤⑥ 408 / 18 / 247	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮ 424 / 18 / 255	케이크①②⑤⑥&우유② 427 / 16 / 224

▶ 원산지 일괄표시					※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.				
쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 물미)	밥	국내산	백김치	배추	국내산	콩	두부	국내산	
	죽	국내산					순두부	국내산	

▶ 알레르기 위험이 높은 식품 ※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.
 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 달걀, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲ 잣 ※ ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.

★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가공적 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.