



연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내문



식단알림 및 구성

- ▶ 식단 게시 시 식단안내문도 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 배나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다. 자세한 내용은 표준레시피를 참고해주시기 바랍니다.
- ▶ 센터에서는 **2025 한국인 영양소 섭취기준 만3~5세 기준을 준수**하여 식단을 제공하고 있습니다. 또한, 정상적인 성장과 발육에 도움을 주기 위하여 **유제품과 과일**을 각각 주 3~4회 제공하고 있습니다.
만3~5세 어린이의 1일 영양섭취기준은 [총열량 1,400kcal / 단백질 25g / 칼슘 550mg]
만1~2세 어린이의 1일 영양섭취기준은 [총열량 900kcal / 단백질 20g / 칼슘 450mg]

건강밥상 소개

- ▶ **이달의 저염 밥상** ※ 만3~5세 나트륨 충분섭취량 : 1,000mg/일 / 만1~2세 나트륨 충분섭취량 : 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 식단으로 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 맥류가 포함되지 않고 표준레시피를 기준으로 첨가당을 사용하지 않은 식단을 선정하여 저당 식단**으로 구성하였습니다.
※ 출처 : 식품의약품안전처
- ▶ **푸드브라이트 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 대체 메뉴를 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
돼지고기, 닭고기, 오리고기	외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 소고기: 호주산 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, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세는 원산지를 표시합니다. 예) 오징어: 국내산, 명태: 러시아산
농산물 가공품	조리한 음식에 사용된 배추김치·가공품, 쌀·가공품, 콩·가공품, 식육·가공품, 수산물·가공품은 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. *2026.4.13. 「원산지 표시 관련 법령 개정」에 따라 어묵, 맛살류 등 일부 수산물·가공품은 원산지 표시를 생략할 수 있습니다. 수산물·가공품의 경우 제품별 식품유형에 따라 원산지 표시 대상 여부가 상이할 수 있으므로, 원산지 표시 대상(건포류, 어육살, 기타 수산물·가공품 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 식육·가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 소고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지를 표시합니다. 예) 햄 → 돼지고기: 국내산, 엑살비 → 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"



송도숲
어린이집



26년 10월 식단표 만3-5세 일반간식형

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
작성일 : 2024.10.10
Tel: 032)749-8904~6

날짜	❀ 확인해주세요! ❀			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
오전간식				우유② 흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬⑯	굴 흑미밥 두부맑은국⑤	
중식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그			(소:국내산 한우) 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지콩나물불고기⑤⑥⑬⑯ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식				밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨ 710 / 28 / 606	롤케이크①②⑤⑥&우유② 639 / 27 / 348	
열량/단백질/칼슘						
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
오전간식	대 체 휴 일	흰쌀생선죽⑤⑥ (동태:러시아산)	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②		고칼슘두유⑤
중식		차조밥 달걀찜① 돼지고기두부조림⑤⑥⑬⑯ (돼지:국내산) 상추오이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	새우살필라프①⑤⑥⑨⑬⑯ 된장찌개⑤⑥ 가지탕수⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 달걀다리살구이⑤⑬⑯ (닭:국내산) 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		들깨갈국수⑥ 흰쌀밥(소) 너비아니구이 ①⑤⑥⑬⑯⑮⑯ (원산지 확인) 깍두기⑨
오후간식		전감자&우유② 660 / 29 / 381	단호박크림파스타②⑥ 649 / 24 / 298	물만두점①⑤⑥⑬⑯ 610 / 33 / 314		534 / 21 / 308
열량/단백질/칼슘						
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
오전간식	멜론	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑯⑮	당근스틱&치즈②	우유②	사과	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흑미밥 설렁탕⑬ (소:국내산 한우) 부추달걀찜① 무생채 배추김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기떡찜②⑤⑥⑬⑯⑮ (돼지:국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑬⑯⑮⑮ 쫄갓우동국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑬⑯⑮⑮ (닭:국내산) 배추김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬⑯ (소:호주산) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 안매운달걀볶음탕⑤⑥⑬⑯ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스 ①⑤⑥⑬⑯⑮⑮ (돼지:국내산) 두부절편⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤&우유②	전고구마&우유②	김가루채소주먹밥⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	599 / 29 / 336
열량/단백질/칼슘	673 / 26 / 361	712 / 24 / 348	613 / 26 / 239	662 / 25 / 420	652 / 29 / 290	599 / 29 / 336
날짜	19일 (월)	20일 (화) 저염밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 저염밥상	24일 (토)
오전간식	배	모듬버섯죽⑤⑥	오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	단감	고칼슘두유⑤
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑬⑯ (돼지:국내산) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 소고기무국⑤⑥⑬⑯ (소:국내산 한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑬⑯⑮⑮ (원산지 확인) 갯손나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑯(돼지:국내산) 팽이버섯소창국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	차조밥 수제비국①⑤⑥ 달걀단호박조림⑤⑥⑬⑯ (닭:국내산) 오이배무침 배추김치⑨	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	소고기볶음우동⑤⑥⑬⑯⑮⑮ (소:호주산) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	전감자&우유②	부추전①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	삶은달걀①&우유②	497 / 17 / 342
열량/단백질/칼슘	662 / 29 / 422	708 / 28 / 331	610 / 23 / 207	646 / 27 / 349	602 / 28 / 347	497 / 17 / 342
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
오전간식	사과	두부채소죽⑤	파프리카스틱&치즈②	우유②	바나나	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑬⑯ (돼지:국내산) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	H 흰쌀밥 Y 새우살미역국⑤⑥⑨ 6 햄박스테이크 ①②⑤⑥⑬⑯⑮⑮ (원산지 확인) 생과일요거트샐러드② 배추김치⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬⑯ (소:호주산) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	순두부백탕⑤ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑬⑮⑮ (고등어:국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	달걀굴소스볶음밥 ⑤⑥⑬⑯(닭:국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑬⑯⑮⑮ &우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑯⑮⑮	전단호박&우유②	516 / 23 / 283
열량/단백질/칼슘	665 / 25 / 370	742 / 28 / 352	599 / 25 / 313	657 / 28 / 397	682 / 24 / 451	516 / 23 / 283

▶ 원산지 일괄표시				※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.						
 쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)	밥	백미, 현미, 찰쌀, 흑미 : 국내산	배 추 김 치	배추	국내산	 콩	두부	국내산	동그랑땡(20일)	돼지고기:국내산
	죽	백미 : 국내산		고춧가루	국내산		순두부	국내산	햄박스테이크(27일)	돼지고기:국내산

▶ 알레르기 위험이 높은 식품
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑳갯 * ㉑아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.

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

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.



날짜	❖ 확인해주세요! ❖			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
오전간식				우유② 흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨ 460 / 18 / 394	굴 흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지콩나물불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 롤케이크①②⑤⑥&우유② 412 / 17 / 223	
중식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그					
오후간식	연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그					
열량/단백질/칼슘						
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
오전간식				떠먹는요구르트②		
중식				흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 달다리살구이⑤⑬ (닭:국내산) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 물만두점①⑤⑥⑩ 418 / 23 / 277		
오후간식						고칼슘두유⑤
열량/단백질/칼슘						돌깨칼국수⑥ 흰쌀밥(소) 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑮ (원산지 확인) 깍두기⑨ 343 / 14 / 198
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
오전간식	멜론	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑮	당근스틱&치즈②	우유②	사과	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흑미밥 설렁탕⑬ (소:국내산 한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기쪽찜②⑤⑥⑩⑫ (돼지:국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 쫄갓우동국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ (닭:국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ (소:호주산) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 안매운달걀볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ (돼지:국내산) 두부정국⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	시리얼⑤&우유②	천고구마&우유②	김가루채소주먹밥⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	447 / 17 / 235	459 / 15 / 223	418 / 18 / 200	427 / 16 / 270	422 / 19 / 189	388 / 19 / 218
날짜	19일 (월)	20일 (화) 저염밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 저염밥상	24일 (토)
오전간식	배	모듬버섯국⑤⑥	오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	단감	고칼슘두유⑤
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑬⑮ (원산지 확인) 갯손나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(돼지:국내산) 팽이버섯소창국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	차조밥 수제비국①⑤⑥ 달걀단호박조림⑤⑥⑬ (닭:국내산) 오이배무침 백김치⑨	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	소고기볶음우동⑤⑥⑬⑮ (소:호주산) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	천감자&우유②	부추전①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	삶은달걀①&우유②	
열량/단백질/칼슘	429 / 19 / 275	459 / 18 / 216	414 / 16 / 175	449 / 19 / 277	388 / 18 / 222	320 / 11 / 218
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)
오전간식	사과	두부채소죽⑤	파프리카스틱&치즈②	우유②	바나나	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	H 흰쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ (원산지 확인) 생과일요거트샐러드② 백김치⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬ (소:호주산) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑬⑮ (고등어:국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	달걀굴소스볶음밥 ⑤⑥⑬⑮(닭:국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑮ &우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮	천단호박&우유②	
열량/단백질/칼슘	431 / 16 / 241	482 / 18 / 229	408 / 18 / 247	424 / 18 / 255	440 / 16 / 290	334 / 15 / 184

▶ 원산지 일괄표시							※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.				
쌀 (백미, 현미, 잡쌀, 흑미)	밥	백미, 현미, 잡쌀, 흑미 : 국내산	배추 김치	배추	국내산	콩	두부	국내산	동그랑땡(20일)	돼지고기:국내산	
	죽	백미 : 국내산		고춧가루	X		순두부	국내산	함박스테이크(27일)	돼지고기:국내산	

▶ 알레르기 위험이 높은 식품 ※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑳갯지렁이, ㉑참깨, ㉒보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.

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