



## 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 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 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', '젓소'로 구분하여 표시합니다. 예) 소고기: 국내산 한우<br>외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 소고기: 호주산                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 돼지고기, 닭고기, 오리고기 | 국내산의 경우 '국내산'으로 표시하며, 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다.<br>예) 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 오리고기: 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 배추김치            | 배추김치의 원료인 배추(얼갈이배추와 봄동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다.<br>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, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세는 원산지를 표시합니다.<br>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.<br>20가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다.<br>*2026.4.13. 「원산지 표시 관련 법령 개정」에 따라 어묵, 맛살류 등 일부 수산가공품은 원산지 표시를 생략할 수 있습니다.<br>수산물 가공품의 경우 제품별 식품유형에 따라 원산지 표시 대상 여부가 상이할 수 있으므로, 원산지 표시 대상(건포도, 어육살, 기타 수산물가공품 등)에 해당하는 경우 실제 사용하는 제품의 표시사항을 확인하여 원산지를 표시하시기 바랍니다.<br>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.<br>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                                                                                                                                                                                                                                       | ❀ 확인해주세요! ❀                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                           | 1일 (목)                                                                                 | 2일 (금)                                                                                       | 3일 (토)                                                                              |     |     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                           | 배추된장죽⑤⑥                                                                                | 멜론&삼색채소죽⑤⑥                                                                                   |                                                                                     |     |     |  |
| 중식                                                                                                                                                                                                                                       | <br>연수구 어린이·사회복지<br>급식관리지원센터 블로그 | ■제철 식재료 : 단호박, 부추, 배추, 사과, 배<br>■이달의 저염밥상 : 29일(나트륨 471mg)<br>■이달의 저당밥상 : 20일(첨가당 0g)<br>■제철 푸드브릿지 : 단호박크림파스타(7일) → 단호박하이라이스(14일) → 닭살단호박조림(22일) → 찐단호박(27일) |                                                                           | 흰쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>채소달걀말이①⑤<br>감자조림⑤⑥<br>백김치⑨                          | 흑미밥<br>두부맑은국⑤<br>돼지콩나물불고기⑤⑥⑩<br>(돼지: 국내산 )<br>애호박나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                             |  |     |     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                     | 닭살단호박조림(22일) → 찐단호박(27일)                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                           | 밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨                                                                            | 밤식빵①②⑤⑥&우유②                                                                                  | 개 천 절                                                                               |     |     |  |
| 열량/단백질/칼슘                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                           | 430 / 15 / 250                                                                         | 480 / 19 / 226                                                                               |                                                                                     |     |     |  |
| 날짜                                                                                                                                                                                                                                       | 5일 (월)                                                                                                            | 6일 (화)                                                                                                                                                       | 7일 (수)                                                                    | 8일 (목)                                                                                 | 9일 (금)                                                                                       | 10일 (토)                                                                             |     |     |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                           | 참깨채소죽                                                                                  |                                                                                              | 고칼슘두유⑤                                                                              |     |     |  |
| 중식                                                                                                                                                                                                                                       | 대 체 휴 일                                                                                                           | 흰쌀생선죽⑤⑥<br>(동태: 원양어 )                                                                                                                                        | 파프리카스틱<br>&양파치즈죽②                                                         | 흰쌀밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>닭다리살구이⑤⑩<br>된장찌개⑤⑥<br>(닭: 국내산 )<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨                   | <br>한 글 날 | 들깨칼국수⑥<br>흰쌀밥(소)<br>너비아니구이<br>①⑤⑥⑩⑩⑩<br>(돼지고기, 닭고기<br>국내산)<br>안매운깍두기⑨               |     |     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                   | 차조밥<br>달걀팍국①<br>돼지고기두부조림⑤⑥⑩<br>(돼지: 국내산 )<br>상추오이무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                                                                             | 소고기필라프①⑤⑥⑩⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>된장찌개⑤⑥<br>가지탕수⑤⑥⑩<br>백김치⑨                   | 물만두찜①⑤⑥⑩                                                                               |                                                                                              |                                                                                     |     |     |  |
| 열량/단백질/칼슘                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   | 찐감자와우유②<br>425 / 19 / 245                                                                                                                                    | 단호박크림파스타②⑥<br>466 / 15 / 156                                              |                                                                                        |                                                                                              | 343 / 14 / 198                                                                      |     |     |  |
| 날짜                                                                                                                                                                                                                                       | 12일 (월)                                                                                                           | 13일 (화)                                                                                                                                                      | 14일 (수) 잔반zero                                                            | 15일 (목)                                                                                | 16일 (금)                                                                                      | 17일 (토)                                                                             |     |     |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                     | 멜론&양배추죽⑤⑥                                                                                                         | (브로콜리스프②⑤⑥⑩⑩)                                                                                                                                                | 당근스틱&흑임자죽                                                                 | 달걀죽①                                                                                   | 사과&가지죽⑤⑥                                                                                     | 미숫가루⑤⑥&우유②                                                                          |     |     |  |
| 중식                                                                                                                                                                                                                                       | 흑미밥<br>설렁탕⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>부추달걀찜①<br>무나물⑤⑥<br>백김치⑨                                                             | 흰쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돼지고기족자②⑤⑥⑩⑩<br>(돼지: 국내산 )<br>참나물사과무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                                                                         | 단호박하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑩⑩⑩<br>숙갓우동국⑤⑥<br>치킨까스&소스<br>①②⑤⑥⑩⑩⑩<br>(닭: 국내산 )<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                       | 수수밥<br>복엇국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑩<br>(닭: 국내산 )<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨                                 | 오므라이스<br>①⑤⑥⑩⑩⑩⑩<br>(돼지: 국내산 )<br>두부겉국⑤⑨<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨                          |     |     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                     | (시리얼⑤)&우유②                                                                                                        | 찐고구마&우유②                                                                                                                                                     | 김가루채소주먹밥⑤⑥                                                                | 간장비빔국수⑤⑥                                                                               | 소보로빵①②④⑤⑥<br>&우유②                                                                            |                                                                                     |     |     |  |
| 열량/단백질/칼슘                                                                                                                                                                                                                                | 515 / 18 / 241                                                                                                    | 459 / 15 / 223                                                                                                                                               | 430 / 16 / 135                                                            | 407 / 15 / 123                                                                         | 492 / 20 / 191                                                                               | 388 / 19 / 218                                                                      |     |     |  |
| 날짜                                                                                                                                                                                                                                       | 19일 (월)                                                                                                           | 20일 (화) 저당밥상                                                                                                                                                 | 21일 (수)                                                                   | 22일 (목)                                                                                | 23일 (금)                                                                                      | 24일 (토)                                                                             |     |     |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                     | 배&미역죽⑤⑥                                                                                                           | 모듬버섯죽⑤⑥                                                                                                                                                      | 오이스틱&치즈아욱죽②                                                               | 열무죽⑤⑥                                                                                  | 단감&모듬채소죽⑤⑥                                                                                   | 고칼슘두유⑤                                                                              |     |     |  |
| 중식                                                                                                                                                                                                                                       | 현미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>간장계육볶음⑤⑥⑩<br>(돼지: 국내산 )<br>숙주나물⑤⑥<br>백김치⑨                                                       | 흰쌀밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>동그랑땡구이<br>①⑤⑥⑩⑩⑩<br>(돼지고기, 닭고기<br>국내산)<br>갯손나물⑤⑥<br>백김치⑨                                                                   | 돼지고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑩ (돼지:국내산)<br>팽이미소장국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>안매운깍두기⑨            | 차조밥<br>수제비국①⑤⑥<br>닭살단호박조림⑤⑥⑩<br>(닭: 국내산 )<br>오이배무침<br>백김치⑨                             | 흰쌀밥<br>새우살부추맑은국⑨<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                        | 소고기볶음우동⑤⑥⑩⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>다시마맑은국⑤⑥<br>그린샐러드<br>안매운깍두기⑨                          |     |     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                     | 치즈샌드위치①②⑤⑥<br>&우유②                                                                                                | 찐감자와우유②                                                                                                                                                      | 부추전①⑤⑥                                                                    | 치즈스틱①②⑤⑥                                                                               | (삶은달걀①)<br>&우유②                                                                              |                                                                                     |     |     |  |
| 열량/단백질/칼슘                                                                                                                                                                                                                                | 496 / 20 / 284                                                                                                    | 459 / 18 / 216                                                                                                                                               | 444 / 15 / 119                                                            | 427 / 15 / 152                                                                         | 457 / 20 / 226                                                                               | 320 / 11 / 218                                                                      |     |     |  |
| 날짜                                                                                                                                                                                                                                       | 26일 (월)                                                                                                           | 27일 (화)                                                                                                                                                      | 28일 (수) 잔반zero                                                            | 29일 (목) 저염밥상                                                                           | 30일 (금)                                                                                      | 31일 (토)                                                                             |     |     |  |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                     | 사과&누룽지죽                                                                                                           | 두부채소죽⑤                                                                                                                                                       | 파프리카스틱<br>&김가루참살죽⑤⑥                                                       | 양송이타락죽②                                                                                | 굴&소고기채소죽⑤⑥⑩<br>(소: 국내산 한우)                                                                   | 미숫가루⑤⑥&우유②                                                                          |     |     |  |
| 중식                                                                                                                                                                                                                                       | 흰쌀밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>(돼지: 국내산 )<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨                                                     | 수수밥<br>배추맑은국<br>간장순살찜닭⑤⑥⑩<br>(닭: 국내산 )<br>브로콜리소스무침①⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                                                                             | 삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>(소: 국내산 한우)<br>콩나물국⑤<br>감자채맛살볶음①⑤⑥⑧<br>백김치⑨                | 기장밥<br>순두부백탕⑤<br>(돼지고기데리야끼구이<br>⑤⑥⑩⑩⑩)<br>(돼지: 국내산 )<br>양배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨             | 흰쌀밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>유부채소무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨                                           | 닭살굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑩⑩(닭:국내산)<br>무채맑은국⑤⑥<br>온두부&양념장⑤⑥<br>백김치⑨                             |     |     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                                                                                                     | 핫도그①②⑤⑥⑩⑩⑩⑩<br>&우유②                                                                                               | 찐단호박&우유②                                                                                                                                                     | 잔치국수⑤⑥                                                                    | 후리가케주먹밥<br>①②⑤⑥⑩⑩                                                                      | 크랜베리고구마맛탕⑤<br>&우유②                                                                           |                                                                                     |     |     |  |
| 열량/단백질/칼슘                                                                                                                                                                                                                                | 494 / 17 / 244                                                                                                    | 426 / 17 / 233                                                                                                                                               | 417 / 16 / 132                                                            | 417 / 17 / 201                                                                         | 504 / 18 / 257                                                                               | 334 / 15 / 184                                                                      |     |     |  |
| ▶ 원산지 일괄표시 ※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                     |     |     |  |
| <br>쌀<br>(백미,현미,<br>잡쌀, 흑미)                                                                                                                            | 밥                                                                                                                 | 국내산                                                                                                                                                          | 백<br>김<br>치                                                               | 배추  | 국내산                                                                                          |  | 두부  | 국내산 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                          | 죽                                                                                                                 | 국내산                                                                                                                                                          |                                                                           |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                     |     |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                          | 누룽지                                                                                                               | 국내산                                                                                                                                                          |                                                                           |                                                                                        | 순두부                                                                                          |                                                                                     | 국내산 |     |  |
| ▶ 알레르기 위험이 높은 식품 ※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.<br>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲갯 ※⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다. |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                     |     |     |  |
| ★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가공급 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                           |                                                                                        |                                                                                              |                                                                                     |     |     |  |