연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내문

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 뼈나 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 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]

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 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 **제한**해야 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(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 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"

국공립 송도
에듀포레 푸르지오
어린이집

26년 11월 식단표

만1-2세(새싹,풀잎,열매,하늘) 일반간식형

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 영양팀
Tel: 032)749-8904~8

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목) 저당밥상	6일 (금)	7일 (토) 입동
오전간식	사과	찹쌀무죽⑤⑥	당근스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	샤인머스캣	고칼슘두유⑤
중식	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국산) 상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ (다랑어:원양산) 아욱된장국⑤⑥ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (닭:국산) 안매운깍두기⑨	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 두부전골⑤⑥ 돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩ (돼지:국산) 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 흰쌀밥(소) 새우튀김&소스 ①②⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	치즈모닝빵①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	어묵탕⑤⑥	김가루우엉주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	441 / 19 / 289	404 / 18 / 193	416 / 24 / 285	427 / 19 / 301	423 / 17 / 229	364 / 16 / 260
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수) 잔반zero	12일 (목)	13일 (금) 저염밥상	14일 (토)
오전간식	배	삼색채소죽⑤⑥	오이스틱&치즈②	우유②	단감	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 두부양념조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돼지고기짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지:국산) 우동후레이크국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 달걀팟국① 로제브로콜리미트볼조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (닭:국산,돼지:국산) 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ (돼지:국산) 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ (돼지:국산) 다시마양팟국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ &우유②	찐고구마&우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	단호박요거트범벅② &우유②	
열량/단백질/칼슘	429 / 17 / 242	460 / 15 / 204	461 / 24 / 316	455 / 17 / 335	394 / 21 / 222	344 / 13 / 178
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	바나나	양송이죽	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시래기두부된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ (돼지:국산) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱ (닭:국산) 애호박맑은국 생선까스&소스①②⑤⑥ (동태:러시아산) 백김치⑨	현미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 채소달걀찜① 상추도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지안심조림⑤⑥⑩ (돼지:국산) 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 백김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑱ 흰쌀밥(소) 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	417 / 16 / 229	435 / 18 / 225	436 / 21 / 210	419 / 19 / 253	412 / 18 / 223	322 / 15 / 234
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	귤	누룽지죽	당근스틱&치즈②	우유②	파인애플	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부미소장국⑤⑥ 너비아니조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (닭:국산,돼지:국산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아산) 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ (닭:국산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국산) 배추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	Happy Birthday 흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 돼지고기폭찹②⑤⑥⑩⑫ (돼지: 국산) 잡채⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ (닭:국산) 팽이된장국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	생과일요거트샐러드②	케이크①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘	428 / 16 / 262	405 / 19 / 258	422 / 21 / 303	516 / 19 / 300	439 / 15 / 229	345 / 14 / 164
날짜	30일 (월)	♣ 확인해주세요! ♣				
오전간식	대추방울토마토					
중식	차조밥 소고기샤브국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 안매운마파두부⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	▪ 제철 식재료 : 브로콜리, 애호박, 배추, 무, 단감 ▪ 이달의 저염밥상 : 13일(나트륨 326mg) ▪ 이달의 저당밥상 : 5일(첨가당 0g) ▪ 제철 푸드브릿지 : 브로콜리달걀말이(5일) → 로제브로콜리미트볼조림(12일) → 브로콜리맛살무침(20일) → 브로콜리소스무침(27일)				연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그
오후간식	시리얼⑤&우유②					
열량/단백질/칼슘	421 / 16 / 216					

▸ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찹쌀, 흑미)	밥	국산	백김치	배추	국내산	콩	두부	국산		
	죽	국산					순두부	해당없음		
	누룽지	국산								

▸ 알레르기 위험이 높은 식품

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 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.

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내문

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 뼈나 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 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]

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 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 **제한**해야 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(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 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"

국공립 송도
에듀포레 푸르지오
어린이집

26년 11월 식단표 만3-5세(햇살)

일반간식형

연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 영양팀
Tel: 032)749-8904~8

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목) 저당밥상	6일 (금)	7일 (토) 입동
오전간식	사과	찹쌀무죽⑤⑥	당근스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	샤인머스캣	고칼슘두유⑤
중식	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국산) 상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ (다랑어:원양산) 아욱된장국⑤⑥ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (닭:국산) 안매운깍두기⑨	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 두부전골⑤⑥ 돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩ (돼지:국산) 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 흰쌀밥(소) 새우튀김&소스 ①②⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	치즈모닝빵①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	어묵탕⑤⑥	김가루우엉주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	681 / 29 / 444	626 / 29 / 302	614 / 35 / 376	597 / 25 / 363	653 / 26 / 352	563 / 25 / 399
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수) 잔반zero	12일 (목)	13일 (금) 저염밥상	14일 (토)
오전간식	배	삼색채소죽⑤⑥	오이스틱&치즈②	우유②	단감	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 두부양념조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돼지고기짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지:국산) 우동후레이크국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥⑭ 백김치⑨	흰쌀밥 달걀팟국① 로제브로콜리미트볼조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (닭:국산,돼지:국산) 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ (돼지:국산) 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ (돼지:국산) 다시마양팟국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ &우유②	찐고구마&우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	단호박요거트범벅② &우유②	
열량/단백질/칼슘	662 / 27 / 372	713 / 23 / 319	679 / 35 / 418	703 / 27 / 515	609 / 32 / 341	535 / 21 / 278
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	바나나	양송이죽	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시래기두부된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ (돼지:국산) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱ (닭:국산) 애호박맑은국 생선까스&소스①②⑤⑥ (동태:러시아산) 백김치⑨	현미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 채소달걀찜① 상추도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지안심조림⑤⑥⑩ (돼지:국산) 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 백김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑱ 흰쌀밥(소) 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑯⑱	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	644 / 24 / 352	675 / 28 / 351	641 / 30 / 255	603 / 26 / 318	636 / 27 / 343	498 / 24 / 359
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	귤	누룽지죽	당근스틱&치즈②	우유②	파인애플	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부미소장국⑤⑥ 너비아니조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (닭:국산,돼지:국산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아산) 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ (닭:국산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국산) 배추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	Happy Birthday 흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ (소: 한우 국산) 돼지고기폭찹②⑤⑥⑩⑫ (돼지:국산) 잡채⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ (닭:국산) 팽이된장국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	생과일요거트샐러드②	케이크①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘	660 / 24 / 402	625 / 30 / 397	622 / 30 / 404	**793 / 29 / 461**	678 / 23 / 351	534 / 22 / 252
날짜	30일 (월)	♣ 확인해주세요! ♣				
오전간식	대추방울토마토					
중식	차조밥 소고기샤브국⑤⑥⑯ (소:한우 국산) 안매운마파두부⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	▪ 제철 식재료 : 브로콜리, 애호박, 배추, 무, 단감 ▪ 이달의 저염밥상 : 13일(나트륨 499mg) ▪ 이달의 저당밥상 : 5일(첨가당 0g) ▪ 제철 푸드브릿지 : 브로콜리달걀말이(5일) → 로제브로콜리미트볼조림(12일) → 브로콜리맛살무침(20일) → 브로콜리소스무침(27일)				연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그
오후간식	시리얼⑤&우유②					
열량/단백질/칼슘	653 / 25 / 338					

▸ **원산지 일괄표시**

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찹쌀, 흑미)	밥	국산	배추김치	배추	국내산	콩	두부	국산
	죽	국산					순두부	해당없음
	누룽지죽	국산						

▸ **알레르기 위험이 높은 식품**

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 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.

< 국공립 송도 에듀포레 푸르지오 어린이집의 식품 알레르기가 있는 영유아를 위한 조치 >

<table>
<tr><td>1. 알레르기 조사과정</td><td colspan="2">입소 시 구비서류를 통해 식품알레르기를 가진 영유아와 원인 식품을 파악한 후 식품알레르기 조사표를 작성한다. 담임교사는 조사표를 이용해 아동의 식품알레르기 유무를 파악하고 특별관리가 필요한 아동들에 대해서 보육 교직원에게 보고한다. (원장, 교사, 조리사)</td></tr>
<tr><td>2. 알레르기 선정과정</td><td colspan="2">1단계 조사 실시 후 식품알레르기에 있음에 응답한 영유아를 대상으로 면담을 실시한다. 보호자에게 정확한 진단을 요청(진단의사, 진단시 검사방법, 진단 시기, 관리 수준) 위험한 반응에 대한 자세한 과거력, 반응이 나타나는 식품양, 조리에 따른 반응 변화 등의 세부적인 정보 수집하고 어린이집에서의 관리 여부를 함께 결정한다.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3. 알레르기 대응과정</td><td>대응계획수립</td><td>2단계를 통해 관리대상자로 선정되면, 대체식 관련 세부적인 제공 방법을 논의하고 '식품알레르기 영유아에 대한 정보관리 및 동의서'을 배포·수거해서 보관, 이를 토대로 '식품알레르기 반응 영유아 현황표'를 작성해서 각 반 및 원장실, 조리실 등에 게시한다. 또한, 식품알레르기 영유아 관리 유의사항에 대해서 원장, 교사, 조리원 등 정기적으로 논의한다.</td></tr>
<tr><td>급 식 대 응</td><td>기관에서 식품알레르기 영·유아의 안전하고 영양적인 급식 제공을 위해서, 식단 계획 시 및 매일 식단표내 알레르기 유발 식품을 확인하고 대체식,가정식, 제거식 중 선택하여 제공, 그 기록을 운영일지(또는 보육일지, 알레르기 대체식품확인서 등)에 남긴다. 간식 등으로 가공식품을 제공시에는 식품 표시 면을 확인해서 해당 알레르기 식품이 함유되어 있는지 확인 후 대체식,가정식, 제거식 중 선택하여 제공한다.</td></tr>
<tr><td>비상 발생 시</td><td>인근의 응급실이 있는 병원이나 119 구급센터와 사전 협의하여 응급환자 발생 시 신속 지원이 가능하도록 대비한다.</td></tr>
<tr><td>4. 알레르기 통제과정</td><td colspan="2">알레르기 관리 상태를 체크하고 문제점을 개선한다. 정기적인 회의를 개최해 대응절차와 내용상의 문제점은 없는지, 혹은 개선사항이 없는지, 식품알레르기가 있는 아이들의 모니터링은 잘 되고 있는지를 각 교사마다 꼼꼼히 체크한다. 알레르기 반응 소멸 시 반드시 '식품 알레르기 조사서'를 재 작성한 뒤, 대응을 종료한다.</td></tr>
</table>