



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 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, 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. 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(건포도, 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	♣ 확인해주세요! ♣			1일 (목)	2일 (금)	3일 (토)
오전간식				배추된장죽⑤⑥&참외	바나나&치즈②	
중식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그	■ 제철 식재료 : 단호박, 부추, 배추, 사과, 배 ■ 이달의 저염밥상 : 29일(나트륨 471mg) ■ 이달의 저당밥상 : 20일(첨가당 0g) ■ 제철 푸드브릿지 : 단호박크림파스타(7일) → 단호박하이라이스(14일) → 닭살단호박조림(22일) → 찐단호박(27일)		흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지콩나물불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	 개 천 절
오후간식				밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘				430 / 15 / 250	475 / 21 / 351	
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
오전간식		두부채소죽⑤&바나나	파프리카스틱 &양파치즈죽②	참깨채소죽&멜론		고칼슘두유⑤
중식	대 체 휴 일	차조밥 달걀찜국① 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추오이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	소고기필라프①⑤⑥⑬⑮ (소:국내산/한우) 된장찌개⑤⑥ 가지탕수⑤⑥⑫ 사과 백김치⑨	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국내산) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	 한 글 날	들깨칼국수⑥ 흰쌀밥(소) 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑮⑮ (국내산:돼지고기) 안매운깍두기⑨
오후간식		찐감자&우유②	단호박크림파스타②⑥	물만두찜①⑤⑥⑩		
열량/단백질/칼슘				457 / 18 / 255	466 / 15 / 156	401 / 19 / 151
343 / 14 / 198						
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
오전간식	멜론&액상요구르트②	브로콜리죽&샤인머스켓	당근스틱&흑임자죽	달걀죽①&바나나	사과&치즈②	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흑미밥 설렁탕⑬ (소:국내산/한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기볶음②⑤⑥⑩⑫ (돼지:국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	Happy Birthday 흰쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ (국내산:돼지고기) 생과일요거트샐러드② 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 황태국⑤⑥ 안매운달걀볶음탕⑤⑥⑮ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑮ (돼지:국내산) 두부찜국⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	시리얼⑤우유②	찐고구마&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	559 / 21 / 378	459 / 15 / 223	482 / 18 / 229	407 / 15 / 123	484 / 22 / 313	388 / 19 / 218
날짜	19일 (월)	20일 (화) 저당밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
오전간식	배&떠먹는요구르트②	모듬버섯죽⑤⑥ &샤인머스켓	오이스틱&치즈아욱죽②	얼무죽⑤⑥&바나나	단감&치즈②	고칼슘두유⑤
중식	현미밥 얼무된장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑮⑮ (국내산:돼지고기) 갯손나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(돼지:국내산) 팽이미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 굴 안매운깍두기⑨	차조밥 수제비국①⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ (닭:국내산) 오이배무침 백김치⑨	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	소고기볶음우동⑤⑥⑬⑮ (소:국내산/한우) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	부추전①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	오믈렛①②&우유②	
열량/단백질/칼슘	519 / 24 / 415	459 / 18 / 216	444 / 15 / 119	427 / 15 / 152	430 / 21 / 307	320 / 11 / 218
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목) 저염밥상	30일 (금)	31일 (토)
오전간식	사과&액상요구르트②	두부채소죽⑤&배	파프리카스틱 &김가루잡쌀죽⑤⑥	양송이타락죽②&바나나	굴&치즈②	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 배추맑은국 간장순살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 굴 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑮⑮(돼지:국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑮(닭:국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	햇도그①②⑤⑥⑩⑮⑮ &우유②	찐단호박&우유②	잔치국수⑤⑥	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘	543 / 20 / 384	426 / 17 / 233	417 / 16 / 132	417 / 17 / 201	482 / 18 / 382	334 / 15 / 184

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

 쌀 (백미, 현미, 잡쌀, 흑미)	밥	국내산	 백김치	 배추	국내산	 콩	두부	국내산	
	죽	국내산					순두부	국내산	
	누룽지	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, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑳갯 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.



식단알림 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]

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 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 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, 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. 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(건포도, 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

오전간식

중식

오후간식

열량/단백질/칼슘

♣ 확인해주세요! ♣



연수구 어린이·사회복지
급식관리지원센터 블로그

■제철 식재료 : 단호박, 부추, 배추, 사과, 배
■이달의 저염밥상 : 29일(나트륨 696mg)
■이달의 저당밥상 : 20일(첨가당 0g)
■제철 푸드브릿지 : 단호박크림파스타(7일) → 단호박하이라이스(14일) → 닭살단호박조림(22일) → 찐단호박(27일)

1일 (목)

배추된장죽⑤⑥&참외

흰쌀밥
소고기미역국⑤⑥⑬
(소:국내산/한우)
채소달걀말이①⑤
감자조림⑤⑥
배추김치⑨

밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨

665 / 23 / 384

2일 (금)

바나나&치즈②

흑미밥
두부맑은국⑤
돼지콩나물불고기⑤⑥⑩
(돼지:국내산)
애호박나물⑤⑥
안매운깍두기⑨

밤식빵①②⑤⑥&우유②

699 / 31 / 437

3일 (토)



개천절

날짜

오전간식

중식

오후간식

열량/단백질/칼슘

5일 (월)

6일 (화)

7일 (수)

8일 (목)

9일 (금)

10일 (토)

오전간식

두부채소죽⑤&바나나

파프리카스틱
&양파치즈죽②

참깨채소죽&멜론

고칼슘두유⑤

중식

차조밥
달걀팥국①
돼지고기두부조림⑤⑥⑩
(돼지:국내산)
상추오이무침⑤⑥
안매운깍두기⑨

소고기필라프①⑤⑥⑬⑮
(소:국내산/한우)
된장찌개⑤⑥
가지탕수⑤⑥⑫
사과
배추김치⑨

흰쌀밥
버섯맑은국⑤⑥
닭다리살구이⑤⑮
(닭:국내산)
잔멸치볶음⑤⑥
배추김치⑨

들깨칼국수⑥
흰쌀밥(소)
너비아니구이
①⑤⑥⑩⑮⑮
(국내산:돼지고기)
안매운깍두기⑨

오후간식

찐감자와우유②

단호박크림파스타②⑥

물만두찜①⑤⑥⑩

534 / 21 / 308

열량/단백질/칼슘

703 / 28 / 392

719 / 24 / 240

620 / 30 / 233

534 / 21 / 308

날짜

오전간식

중식

오후간식

열량/단백질/칼슘

12일 (월)

13일 (화)

14일 (수) 잔반zero

15일 (목)

16일 (금)

17일 (토)

오전간식

멜론&액상요구르트②

브로콜리죽&샤인머스켓

당근스틱&흑임자죽

달걀죽①&바나나

사과&치즈②

미숫가루⑤⑥&우유②

중식

흑미밥
설렁탕⑬
(소:국내산/한우)
부추달걀찜①
무나물⑤⑥
배추김치⑨

흰쌀밥
시금치된장국⑤⑥
돼지고기복합②⑤⑥⑩⑫
(돼지:국내산)
참나물사과무침⑤⑥
안매운깍두기⑨

Happy Birthday
흰쌀밥
새우살미역국⑤⑥⑨
함박스테이크
①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮
(국내산:돼지고기)
생과일요거트샐러드②
안매운깍두기⑨

흰쌀밥
아욱된장국⑤⑥
소고기채소조림⑤⑥⑬
(소:국내산/한우)
배추나물⑤⑥
안매운깍두기⑨

수수밥
황태국⑤⑥
안매운닭볶음탕⑤⑥⑮
(닭:국내산)
새송이버섯나물⑤⑥
배추김치⑨

오므라이스
①⑤⑥⑩⑫⑮⑮
(돼지:국내산)
두부겉국⑤⑨
어묵볶음⑤⑥
배추김치⑨

오후간식

시리얼⑤&우유②

찐고구마&우유②

케이크①②⑤⑥&우유②

간장비빔국수⑤⑥

소보로빵①②④⑤⑥
&우유②

599 / 29 / 336

열량/단백질/칼슘

800 / 29 / 504

712 / 24 / 348

742 / 28 / 352

631 / 23 / 193

712 / 33 / 415

날짜

오전간식

중식

오후간식

열량/단백질/칼슘

19일 (월)

20일 (화) 저당밥상

21일 (수)

22일 (목)

23일 (금)

24일 (토)

오전간식

배&떠먹는요구르트②

모듬버섯죽⑤⑥
&샤인머스켓

오이스틱&치즈아욱죽②

열무죽⑤⑥&바나나

단감&치즈②

고칼슘두유⑤

중식

현미밥
열무된장국⑤⑥
간장제육볶음⑤⑥⑩
(돼지:국내산)
숙주나물⑤⑥
배추김치⑨

흰쌀밥
소고기뭇국⑤⑥⑬
(소:국내산/한우)
동그랑땡구이
①⑤⑥⑩⑮⑮
(국내산:돼지고기)
깻순나물⑤⑥
배추김치⑨

돼지고기채소볶음밥
⑤⑥⑩ (돼지:국내산)
팽이미소장국⑤⑥
마카로니샐러드①⑤⑥
굴
안매운깍두기⑨

차조밥
수제비국①⑤⑥
닭살단호박조림⑤⑥⑮
(닭:국내산)
오이배무침
배추김치⑨

흰쌀밥
새우살부추맑은국⑨
두부구이&양념장⑤⑥
파프리카무침⑤⑥
안매운깍두기⑨

소고기볶음우동⑤⑥⑬⑮
(소:국내산/한우)
다시마맑은국⑤⑥
그린샐러드
안매운깍두기⑨

오후간식

치즈샌드위치①②⑤⑥
&우유②

찐감자와우유②

부추전①⑤⑥

치즈스틱①②⑤⑥

오믈렛①②&우유②

497 / 17 / 342

열량/단백질/칼슘

751 / 34 / 563

708 / 28 / 331

689 / 23 / 188

660 / 23 / 234

661 / 32 / 472

날짜

오전간식

중식

오후간식

열량/단백질/칼슘

26일 (월)

27일 (화)

28일 (수) 잔반zero

29일 (목) 저염밥상

30일 (금)

31일 (토)

오전간식

사과&액상요구르트②

두부채소죽⑤&배

파프리카스틱
&감가루참살죽⑤⑥

양송이타락죽②&바나나

굴&치즈②

미숫가루⑤⑥&우유②

중식

흰쌀밥
버섯된장국⑤⑥
돼지고기양파볶음⑤⑥⑩
(돼지:국내산)
가지나물⑤⑥
배추김치⑨

수수밥
배추맑은국
간장순살찜닭⑤⑥⑮
(닭:국내산)
브로콜리소스무침①⑤⑥
안매운깍두기⑨

삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬
(소:국내산/한우)
콩나물국⑤
감자채맛살볶음①⑤⑥⑧
굴
배추김치⑨

기장밥
순두부백탕⑤
돼지고기데리야끼구이
⑤⑥⑩⑮⑮ (돼지:국내산)
양배추나물⑤⑥
안매운깍두기⑨

흰쌀밥
청경채된장국⑤⑥
달걀장조림①⑤⑥
유부채소무침⑤⑥
안매운깍두기⑨

닭살굴소스볶음밥
⑤⑥⑬⑮ (닭:국내산)
무채맑은국⑤⑥
온두부&양념장⑤⑥
배추김치⑨

오후간식

핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑮
&우유②

찐단호박&우유②

잔치국수⑤⑥

후리가케주먹밥
①②⑤⑥⑬⑮

찐고구마&우유②

516 / 23 / 283

열량/단백질/칼슘

776 / 29 / 513

661 / 27 / 364

644 / 25 / 202

646 / 27 / 314

709 / 26 / 520

원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀

밥

국내산

배추

국내산

콩

두부

국내산

쌀

죽

국내산

배추

국내산

콩

두부

국내산

쌀

누룽지

국내산

배추

고춧가루

국내산

콩

순두부

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, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲장 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.



식단알림 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 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]

영유아 메뉴비교표

▶ 영유아 메뉴비교표

만 1~2세와 만 3~5세는 발달 상태가 다르기 때문에 만 1~5세가 함께있는 어린이 급식소에서는 **해당 연령에 맞는 조리법으로 각각 제공**해야 합니다. 상황에 따라 메뉴변경이 필요할 때에는 **식단감수를 통해 메뉴를 변경**해 주시고, **연령에 맞는 크기와 형태로 메뉴를 제공**해 주시기 바랍니다. 자세한 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항은 표준레시피를 통해 확인하실 수 있습니다.

날짜	만 1~2세 메뉴	만 3~5세 메뉴
10/22 (목)	상추사과무침	치커리사과무침

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 해주시기 바랍니다.

원산지 표시안내

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, 우렁챙이(명게), 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. *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(건포두, 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: 어린이급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"





날짜				1일 (목)	2일 (금)
석식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그			흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ (돼지:국내산) 닭살간장조림⑤⑥⑬ (닭:국내산) 아욱나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 팽이장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩⑬⑮ (국내산:돼지고기) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘				264 / 11 / 97	313 / 15 / 75
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)
석식	대 체 휴 일	차조밥 열갈이두부된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 동부묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬⑮ (소:국내산/한우) 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	 10월 9일 한글날 한 글 날
열량/단백질/칼슘		259 / 13 / 97	267 / 13 / 68	330 / 13 / 68	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
석식	흑미밥 시래기두부된장국⑤⑥ 닭살카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ (닭:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 부추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 감자맑은국 스크램블에그①②⑤ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑫⑬⑮⑯ (돼지:국내산) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	266 / 12 / 78	288 / 11 / 48	248 / 10 / 98	284 / 11 / 115	354 / 17 / 122
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
석식	현미밥 청경채두부맑은국⑤ 미트볼케찹조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ (국내산:돼지고기,소고기) 호주산:소고기 요거트단호박범벅② 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 미역된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 열무두부무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 황태묵국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 감자양파조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추사과무침 안매운깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 소고기숙주국⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 찐만두①⑤⑥⑩ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	268 / 13 / 90	257 / 12 / 104	283 / 13 / 63	258 / 14 / 107	299 / 10 / 79
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
석식	흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 연두부된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 모듬어묵국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑬ (닭:국내산) 배추된장나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	기장밥 근대두부된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 애호박두부맑은국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	282 / 12 / 52	269 / 11 / 75	280 / 13 / 74	270 / 13 / 74	289 / 12 / 74

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찰쌀,흑미)	밥	국내산	백 김 치	배추	국내산	콩	두부	국내산	
							순두부	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, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ㉠장 ※㉢아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.



식단알림 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 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]

영유아 메뉴비교표

▶ 영유아 메뉴비교표

만 1~2세와 만 3~5세는 발달 상태가 다르기 때문에 만 1~5세가 함께있는 어린이 급식소에서는 **해당 연령에 맞는 조리법으로 각각 제공**해야 합니다. 상황에 따라 메뉴변경이 필요할 때에는 **식단감수를 통해 메뉴를 변경**해 주시고, **연령에 맞는 크기와 형태로 메뉴를 제공**해 주시기 바랍니다. 자세한 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항은 표준레시피를 통해 확인하실 수 있습니다.

날짜	만 1~2세 메뉴	만 3~5세 메뉴
10/22 (목)	상추사과무침	치커리사과무침

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 해주시기 바랍니다.

원산지 표시안내

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, 우렁챙이(명게), 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. *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(건포투, 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: 어린이급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"





날짜				1일 (목)	2일 (금)
석식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그			흰쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ (돼지:국내산) 닭살간장조림⑤⑥⑬ (닭:국내산) 아욱나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 팽이장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩⑬⑮ (국내산:돼지고기) 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘				377 / 16 / 139	448 / 21 / 107
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)
석식	대 체 휴 일	차조밥 열갈이두부된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 동부목김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬⑮ (소:국내산/한우) 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 안매운깍두기⑨	 10월 9일 한글날 한 글 날
열량/단백질/칼슘		370 / 18 / 138	381 / 18 / 98	472 / 18 / 97	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
석식	흑미밥 시래기두부된장국⑤⑥ 닭살카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ (닭:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 부추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 감자맑은국 스크램블에그①②⑤ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ (돼지:국내산) 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	380 / 17 / 111	411 / 16 / 68	354 / 15 / 139	405 / 15 / 164	506 / 25 / 175
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
석식	현미밥 청경채두부맑은국⑤ 미트볼케찹조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ (국내산:돼지고기,소고기 호주산:소고기) 요거트단호박범벅② 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 미역된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ (닭:국내산) 열무두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태묵국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑮ (소:국내산/한우) 감자양파조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추사과무침 안매운깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 소고기숙주국⑤⑥⑮ (소:국내산/한우) 찜만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	382 / 18 / 128	368 / 17 / 149	404 / 18 / 90	371 / 20 / 156	428 / 14 / 113
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
석식	흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑮ (소:국내산/한우) 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 연두부된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 모듬어묵국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑮ (닭:국내산) 배추된장나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	기장밥 근대두부된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ (소:국내산/한우) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 애호박두부맑은국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	403 / 17 / 74	384 / 16 / 107	400 / 18 / 106	386 / 18 / 106	412 / 17 / 106

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

 쌀 (백미, 현미, 찹쌀, 흑미)	밥	국내산	배추김치 배추	배추 고춧가루	국내산 국내산	콩 콩	두부	국내산
							연두부	국내산
							콩비지	국내산

▶ 알레르기 위험이 높은 식품

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

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