



식단알림및구성

- ▶ **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]

건강밥상소개

- ▶ **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.

원산지표시안내

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(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, 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	멜론				
중식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그	■ 제철 식재료 : 단호박, 부추, 배추, 사과, 배 ■ 이달의 저염밥상 : 23일(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 돼지콩나물볶고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	 개 천 절			
오후간식				밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨	밤식빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질/칼슘			430 / 15 / 250	412 / 17 / 223					
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)			
오전간식		흰쌀생선죽⑤⑥바나나 (동태:러시아산)	사과&치즈②	참깨채소죽		고칼슘두유⑤			
중식	대 체 휴 일	차조밥 달걀찜국① 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추오이무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기필라프①⑤⑥⑬⑮ (소:국내산 한우) 된장찌개⑤⑥ 가지탕수⑤⑥⑫ 백김치⑨	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ (닭:국내산) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	 한 글 날	들깨칼국수⑥ 흰쌀밥(소) 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑮⑫ (국내산돈육) 백김치⑨			
오후간식		찐감자&우유②		단호박크림파스타②⑥		물만두찜①⑤⑥⑩			
열량/단백질/칼슘	425 / 19 / 245		441 / 17 / 238	401 / 19 / 151	343 / 14 / 198				
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)			
오전간식	멜론	브로콜리죽 ②⑤⑥⑮⑫	배&치즈②	달걀죽①	사과	미숫가루⑤⑥&우유②			
중식	흑미밥 설렁탕⑬ (소:국내산 한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 백김치⑨	Happy Birthday 흰쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮⑫⑮ (돼지:국내산) 생과일요거트샐러드② 백김치⑨	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮ 쇠갓우동국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑮⑮ (닭:국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑮ (돼지:국내산) 두부겉국⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	(시리얼⑤)&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	김가루채소주먹밥⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②				
열량/단백질/칼슘	447 / 17 / 235	482 / 18 / 229	418 / 18 / 200	407 / 15 / 123	422 / 19 / 189	388 / 19 / 218			
날짜	19일 (월)	20일 (화) 저당밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금) 저염밥상	24일 (토)			
오전간식	샤인머스켓	모듬버섯죽⑤⑥	굴&치즈②	열무죽⑤⑥	단감	고칼슘두유⑤			
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑮⑮ (국내산돈육) 갯순나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(돼지:국내산) 팽이미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 수제비국①⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ (닭:국내산) 오이배무침 백김치⑨	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음우동⑤⑥⑬⑮ (소:국내산 한우) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 백김치⑨			
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	부추전①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	(삶은달걀①) &우유②				
열량/단백질/칼슘	429 / 19 / 275	459 / 18 / 216	414 / 16 / 175	427 / 15 / 152	388 / 18 / 222	320 / 11 / 218			
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목)	30일 (금)	31일 (토)			
오전간식	사과	두부채소죽⑤	샤인머스켓&치즈②	양송이타락죽②	굴	미숫가루⑤⑥&우유②			
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 배추맑은국 간장소살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑮⑮ (고등어:국내산) 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑮(닭:국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑮ &우유②	찐단호박&우유②	잔치국수⑤⑥	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮	(찐고구마)&우유②				
열량/단백질/칼슘	431 / 16 / 241	426 / 17 / 233	408 / 18 / 247	417 / 17 / 201	440 / 16 / 290	334 / 15 / 184			
▶ 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	
	죽	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), ⑲갯 ※⑳아황산류는 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.									



식단알림및구성

- ▶ 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]

영유아메뉴비교표

▶ 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.

원산지표시안내

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
백김치	백김치의 원료인 배추(얼갈이배추와 봉동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다. 외국산의 경우 백김치를 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 백김치가공품, 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"





26년 월 식단표 만1-2세(석식)



연수구 어린이·사회복지
급식관리지원센터 블로그

날짜				1일 (목)	2일 (금)
석식				수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ (돼지: 국내산) 닭살간장조림⑤⑥⑮ (닭: 국내산) 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 팽이장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩⑮⑯ (국내산돈육) 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	흰쌀밥 얼갈이두부된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 동부묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ (소: 국내산 한우) 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨	 10월 9일 한글날 한글날
열량/단백질/칼슘		259 / 13 / 97	267 / 13 / 68	330 / 13 / 68	
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)
석식	흰쌀밥 시래기두부된장국⑤⑥ 닭살카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (닭: 국내산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 두부탕국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑫ (소: 국내산 한우) 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 감자맑은국 스크램블에그①②⑤ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (돼지: 국내산) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	266 / 12 / 78	288 / 11 / 48	255 / 15 / 86	284 / 11 / 115	354 / 17 / 122
날짜	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)
석식	흰쌀밥 청경채두부맑은국⑤ 미트볼케찹조림 ①⑤⑥⑫⑮⑯⑰ (원산지표시) 요거트단호박범벅② 백김치⑨	흑미밥 미역된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ (닭: 국내산) 열무두부무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 북어묵국⑤⑥ 소고기숙주찌⑤⑥⑫ (소: 국내산 한우) 감자양파조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 아욱두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 상추사과무침 백김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 게살맑은국①⑤⑥⑧ (연육외국산) 찜만두①⑤⑥⑩ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	268 / 13 / 90	257 / 12 / 104	283 / 13 / 63	258 / 14 / 107	270 / 9 / 62
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)
석식	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑫ (소: 국내산 한우) 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 연두부된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 모듬어묵국⑤⑥ 단호박달걀비⑤⑥⑮ (닭: 국내산) 배추된장나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 근대두부된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑫ (소: 국내산 한우) 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	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	백김치	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), ⑲갯 ※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.