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
파크자이어린이집
Tel) 032-215-2007

26년 11월 식단표 만1-2세 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	메론&치즈②	소고기채소죽⑤⑥⑯ (소:국내산한우)	샤인머스켓	고칼슘두유⑤
중식	기장밥 된장찌개⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥⑱ (다랑어:원양산) 아욱된장국⑤⑥ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (닭:국내산) 백김치⑨	현미밥 북어뭇국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부전골⑤⑥ 돼지고기된장주물럭⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 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	396 / 15 / 121	423 / 17 / 229	364 / 16 / 260
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수) 잔반zero	12일 (목)	13일 (금) 저염밥상	14일 (토)
오전간식	배	삼색채소죽⑤⑥	귤&치즈②	새우살죽⑤⑥⑨	단감	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ (닭:국내산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 두부양념조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (돼지:국내산) 우동후레이크국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 달걀팟국① 로제브로콜리미트볼조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (국내산돈육) 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 삼치구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 다시마양팟국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯ &우유②	찐고구마&우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥	(찐단호박)&우유②	
열량/단백질/칼슘	429 / 17 / 242	460 / 15 / 204	461 / 24 / 316	430 / 17 / 192	394 / 21 / 222	344 / 13 / 178
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	사과	양송이죽 (②⑤⑥⑮⑯)	바나나&치즈②	근대죽⑤⑥	멜론	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 들기름두부구이⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시래기두부된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑮⑱ (닭:국내산) 애호박맑은국 생선까스&소스①②⑤⑥ (러시아산) 백김치⑨	현미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 채소달걀찜① 상추도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지안심조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 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	399 / 15 / 119	412 / 18 / 223	322 / 15 / 234
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	귤	누룽지죽	단감&치즈②	아욱죽⑤⑥	샤인머스켓	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부미소장국⑤⑥ 너비아니조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (국내산돈육) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아) 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ (닭:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 배추맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 수제비국①⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ (닭:국내산) 팽이된장국⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	생과일요거트샐러드②	(삼색채소주먹밥⑤)	(찐고구마)&우유②	
열량/단백질/칼슘	428 / 16 / 262	405 / 19 / 258	422 / 21 / 303	455 / 15 / 102	439 / 15 / 229	345 / 14 / 164
날짜	30일 (월)	♣ 확인해주세요! ♣				
오전간식	배					
중식	차조밥 소고기샤브국⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 안매운마파두부⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	(시리얼⑤)&우유②					
열량/단백질/칼슘	421 / 16 / 216					

▪ 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

▸ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찹쌀, 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), 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]

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
11/17 (화)	무나물	무생채

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 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
백김치	백김치의 원료인 배추(얼갈이배추와 봄동배추 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, 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 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(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: 어린이급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"

국공립
파크자이어린이집
Tel) 032-215-2007

26년 11월 식단표 만1-2세(석식)

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)	6일 (금)
석식	흰쌀밥 청경채맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ (닭:국내산) 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 열무두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림①⑤⑥⑩⑮⑯ (국내산돈육) 사과당근무침 백김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 참나물두부무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	채소볶음밥①⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ (닭:국내산) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	269 / 12 / 76	267 / 9 / 90	281 / 12 / 76	281 / 12 / 158	256 / 14 / 87
날짜	9일 (월)	10일 (화)	11일 (수)	12일 (목)	13일 (금)
석식	기장밥 부추맑은국 돼지고기데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑮⑱ (돼지:국내산) 요거트과일샐러드② 백김치⑨	흰쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ (닭:국내산) 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	버터장조림비빔밥①②⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 팽이버섯맑은국 물만두찜①⑤⑥⑩ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	280 / 11 / 76	266 / 12 / 73	284 / 11 / 109	256 / 13 / 72	279 / 13 / 64
날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)
석식	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 감자맑은국 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추새콤무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부탕국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑱ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (국내산돈육) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	300 / 12 / 124	282 / 10 / 68	266 / 11 / 68	253 / 13 / 66	309 / 14 / 74
날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)
석식	차조밥 순두부백탕⑤ 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ (소:국내산한우) 양배추당근무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 설렁탕⑯ (소:국내산한우) 고등어조림⑤⑥⑦ (고등어:국내산) 봄동무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 다시마뭇국⑤⑥ 닭살단호박찜⑤⑥⑮ (닭:국내산) 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 아욱두부된장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩⑮⑯ (국내산돈육) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	253 / 14 / 80	259 / 11 / 59	276 / 13 / 44	266 / 13 / 87	292 / 12 / 115
날짜	30일 (월)				
석식	흰쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (돼지:국내산) 푸실리양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨				
열량/단백질/칼슘	282 / 11 / 67				

연수구 어린이·사회복지
급식관리지원센터 블로그

▸ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미,현미, 찹쌀, 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), 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.