

국공립에스케이뷰도담어린이집

날짜		❁ 확인해주세요! ❁		1일 (목)		2일 (금)		3일 (토)	
오전간식				고칼슘두유⑤ 흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소: 국내산 한우) 채소달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨ 밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨ 460 / 18 / 394		멜론 흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지콩나물불고기⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 밤식빵①②⑤⑥&우유② 412 / 17 / 223		 개 천 절	
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)							
오후간식	연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그								
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)			
오전간식		현살생선죽⑤⑥ (동태: 러시아산)	사과&치즈②	떠먹는요구르트②		고칼슘두유⑤			
중식	대 체 휴 일	차조밥 달걀찜국① 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 상추오이무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기필라프①⑤⑥⑬⑯ (소: 국내산 한우) 된장찌개⑤⑥ 가지탕수⑤⑥⑫ 백김치⑨	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑬ (닭: 국내산) 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	 한 글 날	들깨칼국수⑥ 흰쌀밥(소) 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑬⑯ (소: 국내산 한우) 돼지: 국내산 섞음 백김치⑨			
오후간식		찐감자&우유② 425 / 19 / 245	단호박크림파스타②⑥ 441 / 17 / 238	물만두찜①⑤⑥⑩ 418 / 23 / 277		343 / 14 / 198			
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)			
오전간식	멜론	브로콜리죽	배&치즈②	고칼슘두유⑤	사과	미숫가루⑤⑥&우유②			
중식	흑미밥 설렁탕⑩ (소: 국내산 한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기볶음②⑤⑥⑩⑫ (돼지: 국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 백김치⑨	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 숙갓우동국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑯ (닭: 국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ (소: 국내산 한우) 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 복덕국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ (닭: 국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ (돼지: 국내산) 두부젓국⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	시리얼⑤&우유② 447 / 17 / 235	찐고구마&우유② 459 / 15 / 223	김가루채소주먹밥⑤⑥ 418 / 18 / 200	간장비빔국수⑤⑥ 427 / 16 / 270	소보로빵①②④⑤⑥ &우유② 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	떠먹는요구르트②	단감	고칼슘두유⑤			
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ (소: 국내산 한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑬⑯ (닭: 국내산) 돼지: 국내산 섞음 갯송나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(돼지: 국내산) 팽이미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 수제비국①⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑬ (닭: 국내산) 오이배무침 백김치⑨	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음우동⑤⑥⑬⑯ (소: 국내산 한우) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 백김치⑨			
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유② 429 / 19 / 275	찐감자&우유② 459 / 18 / 216	부추전①⑤⑥ 414 / 16 / 175	치즈스틱①②⑤⑥ 449 / 19 / 277	삶은달걀①&우유② 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	고칼슘두유⑤	굴	미숫가루⑤⑥&우유②			
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 배추맑은국 간장소살찜닭⑤⑥⑬ (닭: 국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑬ (소: 국내산 한우) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 돼지고기데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑬⑯ (돼지: 국내산) 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 경향채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑬⑯(닭: 국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑯ &우유② 431 / 16 / 241	찐단호박&우유② 426 / 17 / 233	잔치국수⑤⑥ 408 / 18 / 247	후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑯ 424 / 18 / 255	찐고구마&우유② 440 / 16 / 290	334 / 15 / 184			
아내 사랑	영아의 월령, 발달단계 등을 고려하여 제공되는 음식은 맵지 않고 싱거우며, 질감은 무르게 조리하고, 유아보다 더 작게 잘라서 제공 [세부내용] 배추김치 : 영아(백김치) / 각두기 : 영아(빨간 파프리카로 색을 낸 맵지 않은 각두기) 콩(검은콩, 완두콩, 강낭콩 등)이 들어간 찹쌀밥 : 크기가 크지 않게 작게 분쇄된 찹쌀 사용 땅콩, 아몬드 등 독에 걸릴 수 있는 식품 : 제거한 크기가 크지 않게 분쇄하여 사용 부모모니터링단과 관련하여 주3회 자연간식(월, 수, 금, 과일)을 제공합니다. 식품 알레르기 질환 영유아에대한 식품 알레르기 질환 지침이 마련되어 있으며, 별도의 알레르기 식단을 제공하고 있습니다. 우리 국공립에스케이이유도담어린이집의 식단은 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 제공받아 사용하고 있습니다.								
원산지 일괄표시				※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.					
 쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)	밥	국내산	 배추	국내산	 콩	두부	국내산		
	죽	국내산		백김치		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), ⑳걀 ※⑩아황산류는 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** 제공해야 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]

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 식단으로** 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', '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, 우렁छ이(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"