



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) 생일식단	2일 (금)	3일 (토)
오전간식				파인애플 & 배추된장죽⑤⑥	멜론 & 삼색채소죽⑤⑥	
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 새우살미역국⑤⑥⑨ 참박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지고기: 국내산) 생과일요거트샐러드② 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지콩나물볶고기⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	 개 천 절
오후간식				케이크①②⑤⑥ & 우유②	밤만쥬 & 우유②	
저녁간식				오렌지, 포도 & 떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ & 사과주스	
열량/단백질/칼슘				498 / 18 / 233	480 / 19 / 226	
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
오전간식		씨없는포도 & 흰살생선죽⑤⑥ (동태: 러시아산)	파프리카스틱 & 양파치즈죽②	사과 & 참깨채소죽		고칼슘두유⑤
중식	대 체 휴 일	차조밥 달걀파프리카① 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	소고기필라프①⑤⑥⑫⑬ (소: 국내산한우) 된장찌개⑤⑥ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑬ (닭: 국내산) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	 한글날	들깨칼국수⑥ 흰쌀밥(소) 너미야니구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기: 국내산) 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)
오후간식		찐감자와 우유②	단호박크림파스타②⑥ & 액상요구르트②	물만두찜①⑤⑥⑩ & 유기농사과포도주스		
저녁간식		미니편빵①②⑤⑥ & 액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ & 떠먹는요구르트②	오렌지, 포도 & 떠먹는요구르트②		
열량/단백질/칼슘		425 / 19 / 245	466 / 15 / 156	401 / 19 / 151		343 / 14 / 198
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)
오전간식	바나나 & 양배추죽⑤⑥	멜론 & 브로콜리죽	당근스틱 & 흑미자죽	배 & 달걀죽①	사과 & 가지죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥ & 우유②
중식	흑미밥 설렁탕⑩ (소: 국내산한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기볶음②⑤⑥⑩⑫ (돼지: 국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 쏙갓우동국⑤⑥ 치킨카스 & 소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ (닭: 국내산) 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑫ (소: 국내산한우) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	수수밥 복어국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ (닭: 국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지: 국내산) 두부전국⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)
오후간식	시리얼⑤ & 우유②	찐고구마 & 우유②	김가루채소주먹밥⑤⑥ & 액상요구르트②	간장비빔국수⑤⑥ & 유기농사과배주스	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	
저녁간식	사과, 포도 & 떠먹는요구르트②	미니편빵①②⑤⑥ & 액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ & 떠먹는요구르트②	오렌지, 포도 & 떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ & 사과주스	
열량/단백질/칼슘	515 / 18 / 241	459 / 15 / 223	430 / 16 / 135	407 / 15 / 123	492 / 20 / 191	388 / 19 / 218
날짜	19일 (월)	20일 (화) 저당밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)
오전간식	샤인머스켓 & 미역죽⑤⑥	배 & 모듬버섯죽⑤⑥	오이스틱 & 치즈아욱죽②	골드키위 & 열무죽⑤⑥	단감 & 모듬채소죽⑤⑥	고칼슘두유⑤
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장채웬볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	흰쌀밥 소고기된장국⑤⑥⑫ (소: 국내산한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지고기: 국내산) 갯손나물⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 팽이버섯장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	차조밥 수제미국①⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑬ (닭: 국내산) 오이배무침 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이 & 양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	소고기볶음우동⑤⑥⑫⑬ (소: 국내산한우) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	찐감자와 우유②	부추전①⑤⑥ & 액상요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥ & 유기농사과포도주스	오물렛①② & 우유②	
저녁간식	사과, 포도 & 떠먹는요구르트②	미니편빵①②⑤⑥ & 액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ & 떠먹는요구르트②	오렌지, 포도 & 떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ & 사과주스	
열량/단백질/칼슘	496 / 20 / 284	459 / 18 / 216	444 / 15 / 119	427 / 15 / 152	457 / 20 / 226	320 / 11 / 218
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목) 저염밥상	30일 (금)	31일 (토)
오전간식	바나나 & 누룽지죽	사과 & 두부채소죽⑤	파프리카스틱 & 김가루잡쌀죽⑤⑥	골드키위 & 양송이타락죽②	굴 & 소고기채소죽⑤⑥⑫ (소: 국내산한우)	미숫가루⑤⑥ & 우유②
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 가지나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	수수밥 배추맑은국 간장순살찜닭⑤⑥⑬ (닭: 국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑫ (소: 국내산한우) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	기장밥 순두부백탕⑤ 고동어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑫⑬ (고동어: 국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	달걀굴소스볶음밥 ⑤⑥⑫⑬ (닭: 국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부 & 양념장⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬ & 우유②	찐단호박 & 우유②	잔치국수⑤⑥ & 액상요구르트②	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫ & 유기농사과배주스	크랜베리고구마맛탕⑤ & 우유②	
저녁간식	사과, 포도 & 떠먹는요구르트②	미니편빵①②⑤⑥ & 액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ & 떠먹는요구르트②	오렌지, 포도 & 떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ & 사과주스	
열량/단백질/칼슘	494 / 17 / 244	426 / 17 / 233	417 / 16 / 132	417 / 17 / 201	504 / 18 / 257	334 / 15 / 184

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

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

▶ 알레르기 위험이 높은 식품

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③매실, 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, 가급적 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.



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) 생일식단	2일 (금)	3일 (토)		
오전간식				파인애플&배추된장죽⑤⑥	멜론&삼색채소죽⑤⑥			
중식	 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)		흰쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지고기: 국내산) 생과일요거트샐러드② 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지콩나물볶고기⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	 개 천 절		
오후간식				케이크①②⑤⑥&우유②	밤만쥬&우유②			
저녁간식				오렌지,포도&떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ &사과주스			
열량/단백질/칼슘				767 / 28 / 352	744 / 29 / 353			
날짜	5일 (월)	6일 (화)	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)		
오전간식		씨없는포도&흰살생선죽⑤⑥ (동태: 러시아산)	파프리카스틱 &양파치즈죽②	사과&참깨채소죽		고칼슘두유⑤		
중식	대 체 휴 일	차조밥 달걀찜국① 돼지고기두부조림⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	소고기필라프①⑤⑥⑫⑭⑮ (소: 국내산한우) 된장찌개⑤⑥ 가지탈스⑤⑥⑫ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	흰쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ (닭: 국내산) 잔멸치부음⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	 10월 9일 한글날 한 글 날	들깨칼국수⑥ 흰쌀밥(소) 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지고기: 국내산) 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)		
오후간식		찐감자&우유②	단호박크림파스타②⑥ &액상요구르트②	물만두찜①⑤⑥⑩ &유기농사과포도주스				
저녁간식		미니전빵①②⑤⑥ &액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ &떠먹는요구르트②	오렌지,포도&떠먹는요구르트②				
열량/단백질/칼슘		660 / 29 / 381	719 / 24 / 240	632 / 30 / 197		534 / 21 / 308		
날짜	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수) 잔반zero	15일 (목)	16일 (금)	17일 (토)		
오전간식	바나나&양배추죽⑤⑥	멜론&브로콜리죽	당근스틱&흑임자죽	배&달걀죽①	사과&가지죽⑤⑥	미숫가루⑤⑥&우유②		
중식	흑미밥 설렁탕⑩ (소: 국내산한우) 부추달걀찜① 무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기복쌈②⑤⑥⑩⑫ (돼지: 국내산) 참나물사과무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	단호박하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 숙갓우동국⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (닭: 국내산) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑫ (소: 국내산한우) 배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	수수밥 복어국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ (닭: 국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (돼지: 국내산) 두부전국⑤⑨ 어묵볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)		
오후간식	시리얼⑤&우유②	찐고구마&우유②	김가루채소죽먹방⑤⑥ &액상요구르트②	간장비빔국수⑤⑥ &유기농사과배주스	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②			
저녁간식	사과,포도&떠먹는요구르트②	미니전빵①②⑤⑥ &액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ &떠먹는요구르트②	오렌지,포도&떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ &사과주스			
열량/단백질/칼슘	779 / 28 / 371	712 / 24 / 348	664 / 25 / 208	631 / 23 / 193	760 / 31 / 293	599 / 29 / 336		
날짜	19일 (월)	20일 (화) 저당밥상	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일 (토)		
오전간식	사인머스켓&미역죽⑤⑥	배&모듬버섯죽⑤⑥	오이스틱&치즈아욱죽②	골드키위&열무죽⑤⑥	단감&모듬채소죽⑤⑥	고칼슘두유⑤		
중식	현미밥 열무된장국⑤⑥ 간장채소볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	흰쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑫ (소: 국내산한우) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지고기: 국내산) 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(돼지: 국내산) 팽이버섯장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	차조밥 수제비국①⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ (닭: 국내산) 오이배무침 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	흰쌀밥 새우살부추맑은국⑨ 두부구이&양념장⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)	소고기볶음우동⑤⑥⑫⑭⑮ (소: 국내산한우) 다시마맑은국⑤⑥ 그린샐러드 배추김치⑨ /백김치⑨(0세)		
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	부추전①⑤⑥ &액상요구르트②	치즈스틱①②⑤⑥& 유기농사과포도주스	오물렛①②&우유②			
저녁간식	사과,포도&떠먹는요구르트②	미니전빵①②⑤⑥ &액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ &떠먹는요구르트②	오렌지,포도&떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ &사과주스			
열량/단백질/칼슘	765 / 31 / 436	708 / 28 / 331	689 / 23 / 188	660 / 23 / 234	709 / 30 / 352	497 / 17 / 342		
날짜	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수) 잔반zero	29일 (목) 저염밥상	30일 (금)	31일 (토)		
오전간식	바나나&누룽지죽	사과&두부채소죽⑤	파프리카스틱 &김가루잡채죽⑤⑥	골드키위&양송이타락죽②	굴&소고기채소죽⑤⑥⑫ (소: 국내산한우)	미숫가루⑤⑥&우유②		
중식	흰쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 가지나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	수수밥 배추맑은국 간장순살찜닭⑤⑥⑮ (닭: 국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑫ (소: 국내산한우) 콩나물국⑤ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	기장밥 순두부배탕⑤ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑮⑯(고등어: 국내산) 양배추나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑮⑯(닭: 국내산) 무채맑은국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 안매운깍두기⑨ /나박김치⑨(0세)		
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ &우유②	찐단호박&우유②	잔치국수⑤⑥ &액상요구르트②	후리가게죽먹방 ①②⑤⑥⑮ &유기농사과배주스	크랜베리고구마맛탕⑤ &우유②			
저녁간식	사과,포도&떠먹는요구르트②	미니전빵①②⑤⑥ &액상요구르트②	뮤즐리⑤⑥ &떠먹는요구르트②	오렌지,포도&떠먹는요구르트②	바나나빵①②⑤⑥ &사과주스			
열량/단백질/칼슘	763 / 27 / 456	661 / 27 / 364	644 / 25 / 202	646 / 27 / 314	780 / 27 / 400	516 / 23 / 283		
▶ 원산지 일괄표시				※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.				
 쌀 (백미,현미, 잡쌀, 흑미)	밥	국내산	 배추	국내산	 콩	두부	국내산	
	죽	국내산				순두부	국내산	
	누룽지	국내산	 고춧가루	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				※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.				
★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가공제 표준치표를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.								

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



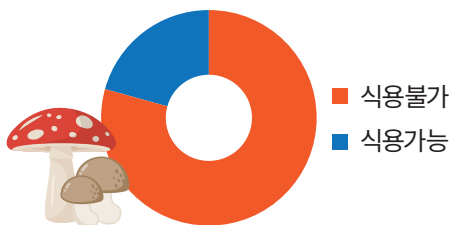
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

