



## 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 총분섭취량 : 1,000mg/일 / 만1~2세 나트륨 총분섭취량 : 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', '젖소'로 구분하여 표시합니다. 예) 소고기: 국내산 한우<br>외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. 예) 소고기: 호주산                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 돼지고기, 닭고기, 오리고기 | 국내산의 경우 '국내산'으로 표시하며, 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다.<br>예) 돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산, 오리고기: 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 배추김치            | 배추김치의 원료인 배추(열갈이배추와 봄동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다.<br>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, 꾸꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 방어, 전복, 부세는 원산지를 표시합니다.<br>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.<br>20가지 원산지 표시 대상 수산물(위 수산물 원산지 안내 참고)의 가공식품은 원산지를 표시합니다.<br>*2026.4.13. 「원산지 표시 관련 법령 개정」에 따라 어묵, 맛살류 등 일부 수산가공품은 원산지 표시를 생략할 수 있습니다.<br>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.<br>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.<br>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      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 우유②                                                          | 멜론                                                             |                                                                                     |
| 중식        |  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제철 식재료 : 단호박, 부추, 배추, 사과, 배</li> <li>■ 이달의 <b>저염밥상</b> : 23일(나트륨 471mg)</li> <li>■ 이달의 <b>저당밥상</b> : 20일(첨가당 0g)</li> <li>■ 제철 <b>푸드브릿지</b> : 단호박크림파스타(7일) → 단호박하이라이스(14일) → 닭살단호박조림(22일) → 찐단호박(27일)</li> </ul> |  |  | 흰쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>(소:국내산,한우)<br>채소달걀말이①⑤<br>감자조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>두부맑은국⑤<br>돼지콩나물불고기⑤⑥⑩<br>(돼지:국내산)<br>애호박나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ |  |
| 오후간식      | 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 블로그                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨                                                  | 밥식빵①②⑤⑥&우유②                                                    | 개 천 절                                                                               |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 460 / 18 / 394                                               | 412 / 17 / 223                                                 |                                                                                     |

| 날짜        | 5일 (월)  | 6일 (화)              | 7일 (수)         | 8일 (목)                                                   | 9일 (금)                                                                              | 10일 (토)                                                     |
|-----------|---------|---------------------|----------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식      |         | 흰쌀생선죽⑤⑥<br>(동태:원양산) | 파프리카스틱&치즈②     | 떠먹는요구르트②                                                 |                                                                                     | 고칼슘두유⑤                                                      |
| 중식        | 대 체 휴 일 |                     |                | 흰쌀밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>닭다리살구이⑤⑤<br>(닭:국내산)<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |  | 들깨칼국수⑥<br>흰쌀밥(소)<br>너비아니구이<br>①⑤⑥⑩⑤⑥<br>(돼지:국내산)<br>안매운깍두기⑨ |
| 오후간식      |         | 찐감자&우유②             | 단호박크림파스타②⑥     | 물만두찜①⑤⑥⑩                                                 | 한글날                                                                                 |                                                             |
| 열량/단백질/칼슘 |         | 425 / 19 / 245      | 441 / 17 / 238 | 418 / 23 / 277                                           |                                                                                     | 343 / 14 / 198                                              |

| 날짜        | 12일 (월)                                              | 13일 (화)                                                                  | 14일 (수) 잔반zero                                                               | 15일 (목)                                                          | 16일 (금)                                                     | 17일 (토)                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 오전간식      | 멜론                                                   | 브로콜리죽                                                                    | 당근스틱&치즈②                                                                     | 우유②                                                              | 사과                                                          | 미숫가루⑤⑥&우유②                                                   |
| 중식        | 흑미밥<br>설렁탕⑩<br>(소:국내산,한우)<br>부추달걀찜①<br>무나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>함박스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑤⑥⑥<br>(돼지:국내산)<br>생과일요거트샐러드②<br>백김치⑨ | 단호박하이라이스<br>②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>숙갓우동국⑤⑥<br>치킨까스&소스<br>①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(닭:국내산)<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>소고기채소조림⑤⑥⑥⑥<br>(소:국내산,한우)<br>배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 수수밥<br>복엇국⑤⑥<br>안매운닭볶음탕⑤⑥⑥⑥<br>(닭:국내산)<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 오므라이스<br>①⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(돼지:국내산)<br>두부전국⑤⑨<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식      | 시리얼⑤&우유②                                             | 케이크①②⑤⑥&우유②                                                              | 김가루채소주먹밥⑤⑥                                                                   | 간장비빔국수⑤⑥                                                         | 소보로빵①②④⑤⑥<br>&우유②                                           |                                                              |
| 열량/단백질/칼슘 | 447 / 17 / 235                                       | 427 / 16 / 224                                                           | 418 / 18 / 200                                                               | 427 / 16 / 270                                                   | 422 / 19 / 189                                              | 388 / 19 / 218                                               |

| 날짜        | 19일 (월)                                                   | 20일 (화) 저염밥상                                                                        | 21일 (수)                                                                    | 22일 (목)                                                   | 23일 (금) 저염밥상                                          | 24일 (토)                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 오전간식      | 샤인머스켓                                                     | 모듬버섯죽⑤⑥                                                                             | 오이스틱&치즈②                                                                   | 떠먹는요구르트②                                                  | 단감                                                    | 고칼슘두유⑤                                                           |
| 중식        | 현미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>간장계육볶음⑤⑥⑩<br>(돼지:국내산)<br>숙주나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑥⑥<br>(소:국내산,한우)<br>동그랑땡구이<br>①⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(돼지:국내산)<br>깻순나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 돼지고기채소볶음밥<br>⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(돼지:국내산)<br>팽이버섯소창국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 차조밥<br>수제비국①⑤⑥<br>닭살단호박조림⑤⑥⑥⑥<br>(닭:국내산)<br>오이배무침<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>새우살부추맑은국⑨<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 소고기볶음우동⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(소:국내산,한우)<br>다시마맑은국⑤⑥<br>그린샐러드<br>안매운깍두기⑨ |
| 오후간식      | 치즈샌드위치①②⑤⑥<br>&우유②                                        | 찐감자&우유②                                                                             | 부추전①⑤⑥                                                                     | 치즈스틱①②⑤⑥                                                  | 삶은달걀①<br>&우유②                                         |                                                                  |
| 열량/단백질/칼슘 | 429 / 19 / 275                                            | 459 / 18 / 216                                                                      | 414 / 16 / 175                                                             | 449 / 19 / 277                                            | 388 / 18 / 222                                        | 320 / 11 / 218                                                   |

| 날짜        | 26일 (월)                                                      | 27일 (화)                                                          | 28일 (수) 잔반zero                                                 | 29일 (목)                                                                      | 30일 (금)                                             | 31일 (토)                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 오전간식      | 사과                                                           | 두부채소죽⑤                                                           | 파프리카스틱&치즈②                                                     | 우유②                                                                          | 굴                                                   | 미숫가루⑤⑥&우유②                                                         |
| 중식        | 흰쌀밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑥⑥<br>(돼지:국내산)<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>배추맑은국<br>간장순살찜닭⑤⑥⑥⑥<br>(닭:국내산)<br>브로콜리소스무침①⑤⑥⑥<br>안매운깍두기⑨ | 삼색소보로덮밥①⑤⑥⑥⑥⑥<br>(소:국내산,한우)<br>콩나물국⑤<br>감자채맛살볶음①⑤⑥⑥⑥⑥⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>순두부백탕⑤<br>돼지고기데리야끼구이<br>⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(돼지:국내산)<br>양배추나물⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 흰쌀밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥⑥<br>유부채소무침⑤⑥<br>안매운깍두기⑨ | 닭살굴소스볶음밥<br>⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>(닭:국내산)<br>무채맑은국⑤⑥<br>온두부&양념장⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식      | 핫도그①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥<br>&우유②                                        | 찐단호박&우유②                                                         | 잔치국수⑤⑥                                                         | 후리가케주먹밥<br>①②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥                                                        | 찐고구마&우유②                                            |                                                                    |
| 열량/단백질/칼슘 | 431 / 16 / 241                                               | 426 / 17 / 233                                                   | 408 / 18 / 247                                                 | 424 / 18 / 255                                                               | 440 / 16 / 290                                      | 334 / 15 / 184                                                     |

| 원산지 일괄표시                         |   |     |     |    |     |   |     |     |  |
|----------------------------------|---|-----|-----|----|-----|---|-----|-----|--|
| ※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다. |   |     |     |    |     |   |     |     |  |
| 쌀<br>(백미,현미,찰쌀,흑미)               | 밥 | 국내산 | 백김치 | 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, ⑰조지어, 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.