



식단알림 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 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]

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 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 적합한 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, 주꾸미, 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. *수산물 가공품의 복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. 예) 생선가스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), 어묵 → 연육: 해당없음(생략가능)
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 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
오전간식			오이스틱&브로콜리죽	고구마치즈죽② &방울토마토②	자두&치즈②	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	■제철 식재료 : 감자, 오이, 파프리카, 열무 ■이달의 저염밥상 : 27일(나트륨 474mg) ■이달의 저당밥상 : 30일(첨가당 0g) ■제철 푸드브릿지 : 감자샐러드모닝빵(6일) → 소고기감자조림(16일) → 감자채볶음(22일) → 찐감자(28일)		달걀스크램블덮밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ (어묵:해당없음) 참외 안매운깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 무채맑은국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 열갈이두부무침⑤ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑬⑮ (닭:국내산) 미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식			후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮	들기름메밀국수①③⑤⑥	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘			424 / 15 / 138	519 / 20 / 137	443 / 17 / 249	362 / 14 / 172
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수) 잔반zero	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
오전간식	바나나 &엑상요구르트②	달걀죽①&멜론	당근스틱&아욱죽⑤⑥	모듬버섯죽⑤⑥&수박	참외&치즈②	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 배추맑은국 소고기가지볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 깻순나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑬ (닭:국내산) 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	Happy Birthday 흰쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	수수밥 청경채두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 도토리묵상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 흰쌀밥 (소) 소고기바베큐이 ⑤⑥⑬⑮ (소:국내산/한우) 백김치⑨
오후간식	감자샐러드모닝빵 ①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	참깨채소주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	495 / 18 / 262	411 / 19 / 236	477 / 18 / 211	410 / 15 / 134	437 / 19 / 223	418 / 18 / 222
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수) 초복	16일 (목)	17일 (금)	18일 (토)
오전간식	멜론&떠먹는요구르트②	양송이버섯죽&자두	파프리카스틱 &양배추죽⑤⑥	단호박타락죽②&바나나	 제헌절	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	기장밥 호박찜된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 달걀찜국① 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮ 닭살묵국⑤ (닭:국내산) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑮⑮ (국내산:돼지고기) 수박 백김치⑨	흰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨		안매운김치볶음밥⑤⑨ 후레이크우동국⑤⑥ (다량어:인도네시아) 달걀장조림①⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	당근팬케이크①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	생과일요거트샐러드②	토마토파스타 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮		
열량/단백질/칼슘	473 / 21 / 304	446 / 16 / 248	422 / 20 / 125	435 / 16 / 194		353 / 13 / 202
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토) 중복
오전간식	사과&엑상요구르트②	김가루찜쌀죽⑤⑥&참외	오이스틱 &된장채소죽⑤⑥	닭살양파죽⑤⑥⑬ (닭:국내산)&수박	멜론&치즈②	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 황태살맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑬ (닭:국내산) 열무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기푼찜②⑤⑥⑩⑬ (돼지:국내산) 참외무침 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 버섯들깨탕⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 방울토마토② 백김치⑨	흰쌀밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 데리야끼두부구이 ⑤⑥⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮ 백김치⑨	차조밥 애호박전국⑨ 돼지고기주물럭⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 청경채나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	간장비빔국수①⑤⑥ 다시마맑은국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ (닭:국내산) 백김치⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	온메밀국수③⑤⑥	달걀파프리카주먹밥①⑤	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘	485 / 22 / 298	429 / 17 / 221	487 / 18 / 143	445 / 18 / 132	446 / 20 / 228	326 / 17 / 226
날짜	27일 (월) 저염밥상	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목) 저당밥상	31일 (금)	♣ 확인해주세요! ♣
오전간식	수박&떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥ &방울토마토②	당근스틱 &애호박치즈죽②	브로콜리양파죽②&참외	바나나&치즈②	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그
중식	기장밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 숙주무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 팽이두부된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑮ (국내산:돼지고기 국내산:소고기) 토마토카프레제②⑬ 백김치⑨	돼지고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑬ (돼지:국내산) 청경채맑은국 연두부&양념장⑤⑥ 방울토마토② 백김치⑨	흰쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 치즈달걀찜①② 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 안매운두부김치국⑤⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 오이들깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	오물렛①②&우유②	찐감자&우유②	볶음우동⑤⑥⑬	참치채소주먹밥⑤ (다량어:원양산)	찐단호박&우유②	
열량/단백질/칼슘	462 / 23 / 216	438 / 17 / 309	441 / 16 / 133	422 / 18 / 144	437 / 18 / 227	

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

 쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)	밥	국내산	 배추	국내산	 콩	두부	국내산	
	죽	국내산				연두부	국내산	
	누룽지	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, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑳갯 ※㉓야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.



식단알림 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 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]

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 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 적합한 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, 주꾸미, 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. *수산물 가공품의 복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. 예) 생선가스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), 어묵 → 연육: 해당없음(생략가능)
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 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
오전간식			오이스틱&브로콜리죽	고구마치즈죽② &방울토마토②	자두&치즈②	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	■ 제철 식재료 : 감자, 오이, 파프리카, 열무 ■ 이달의 저염밥상 : 27일(나트륨 729mg) ■ 이달의 저당밥상 : 30일(첨가당 0g) ■ 제철 푸드브릿지 : 감자샐러드모닝빵(6일) → 소고기감자조림(16일) → 감자채볶음(22일) → 찐감자(28일)		달걀스크램블달걀①⑤⑥ 두부맑은국⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ (어묵:해당없음) 참외 안매운깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 무채맑은국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑬ (돼지:국내산) 열갈이두부무침⑤ 안매운깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑬⑮ (닭:국내산) 미소장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식			후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑬⑮	들기름메밀국수①③⑤⑥	찐고구마&우유②	
열량/단백질/칼슘			653 / 24 / 212	798 / 32 / 211	681 / 26 / 383	557 / 22 / 264
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수) 잔반zero	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
오전간식	바나나 &액상요구르트②	달걀죽①&멜론	당근스틱&아욱죽⑤⑥	모듬버섯죽⑤⑥&수박	참외&치즈②	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 배추맑은국 소고기가지볶음⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 깻순나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑬ (닭:국내산) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	Happy Birthday 흰쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 안매운깍두기⑨	수수밥 청경채두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 도토리묵상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 흰쌀밥(소) 소고기바베큐이 ⑤⑥⑬⑮ (소:국내산/한우) 배추김치⑨
오후간식	감자샐러드모닝빵 ①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	참깨채소주먹밥⑤	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	761 / 27 / 403	632 / 29 / 363	733 / 28 / 325	631 / 24 / 206	673 / 30 / 347	643 / 28 / 342
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수) 초복	16일 (목)	17일 (금)	18일 (토)
오전간식	멜론&떠먹는요구르트②	양송이버섯죽&자두	파프리카스틱 &양배추죽⑤⑥ 채소하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮⑮	단호박타락죽②&바나나	 제헌절	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑬ (돼지:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 달걀찜국① 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	닭살묵국⑤ (닭:국내산) 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑬⑮⑮ (국내산:돼지고기) 수박 배추김치⑨	흰쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨		안매운김치볶음밥⑤⑨ 후레이크우동국⑤⑥ (다량어:인도네시아) 달걀장조림①⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	당근팬케이크①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②	생과일요거트샐러드②	토마토파스타 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮		543 / 20 / 311
열량/단백질/칼슘	729 / 33 / 467	687 / 24 / 382	650 / 31 / 193	669 / 25 / 299		
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토) 중복
오전간식	사과&액상요구르트②	김가루찜쌀죽⑤⑥&참외	오이스틱 &된장채소죽⑤⑥	닭살양파죽⑤⑥⑬ (닭:국내산) & 수박	멜론&치즈②	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 황태살맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑬ (닭:국내산) 열무나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기목찜②⑤⑥⑬⑮ (돼지:국내산) 참외무침 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 버섯들깨탕⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 방울토마토② 배추김치⑨	흰쌀밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 데리야끼두부구이 ⑤⑥⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑬⑮⑮⑮ 배추김치⑨	차조밥 애호박전국⑨ 돼지고기주물럭⑤⑥⑬ (돼지:국내산) 청경채나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	간장비빔국수①⑤⑥ 다시마맑은국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ (닭:국내산) 배추김치⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	온메밀국수③⑤⑥	달걀파프리카주먹밥①⑤	카스테라①②⑤⑥ &우유②	502 / 26 / 347
열량/단백질/칼슘	746 / 34 / 459	660 / 26 / 340	749 / 27 / 220	653 / 24 / 255	686 / 31 / 350	
날짜	27일 (월) 저염밥상	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목) 저당밥상	31일 (금)	♣ 확인해주세요! ♣
오전간식	수박&떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥ &방울토마토②	당근스틱 &애호박치즈죽②	브로콜리양파죽&참외	바나나&치즈②	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그
중식	기장밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 숙주무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 팽이두부된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①⑤⑥⑬⑮⑮⑮ (국내산:돼지고기 국내산:소고기) 토마토카프레제②⑬ 배추김치⑨	돼지고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑬⑮ (돼지:국내산) 청경채맑은국 연두부&양념장⑤⑥ 방울토마토② 배추김치⑨	흰쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑬ (소:국내산/한우) 치즈달걀찜①② 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운두부김치국⑤⑨ 돈육불고기⑤⑥⑬ (돼지:국내산) 오이들깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	오믈렛①②&우유②	찐감자&우유②	볶음우동⑤⑥⑬	참치채소주먹밥⑤ (다량어:원양산)	찐단호박&우유②	
열량/단백질/칼슘	710 / 36 / 333	674 / 26 / 476	678 / 25 / 205	649 / 28 / 221	673 / 27 / 350	

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

 쌀 (백미, 현미, 잡쌀, 흑미)	밥	국내산	배 추 김 치	배추 	국내산	 콩	두부	국내산	
	죽	국내산		고춧가루 	국내산		연두부	국내산	
	누룽지	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), ⑳참
※㉑아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.



식단알림 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 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]

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
7/13 (월)	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
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, 주꾸미, 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. *수산물 가공품의 복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. 예) 생선까스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), 어묵 → 연육: 해당없음(생략가능)
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"





연수구 어린이·사회복지
급식관리지원센터 블로그

날짜			1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
석식			흑미밥 부추두부된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배추두부맑은국⑤ 닭다리살구이⑤⑩⑪ (닭:국내산) 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ (다량어:원양산) 시금치된장국⑤⑥ 맛살채소튀김①⑤⑥⑧ (맛살:해당없음) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘			255 / 12 / 64	259 / 12 / 74	265 / 13 / 126
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
석식	흰쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ (소:국내산/한우) 두부구이&양념장⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 미역된장국⑤⑥ 소고기바베큐구이 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (소:국내산/한우) 샐러드파스타⑤⑥⑩⑫ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩⑪ (닭:국내산) 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 아욱두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑪ (돼지:국내산) 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 팽이두부맑은국⑤ 돈까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (국내산:돼지고기) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	284 / 11 / 84	300 / 12 / 72	282 / 13 / 105	297 / 13 / 136	314 / 16 / 70
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)
석식	기장밥 수제비국①⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑩⑪ (닭:국내산) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 두부황태국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩⑪ (소:국내산/한우) 노각무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 애호박두부된장국⑤⑥ 돼지고기양송이볶음⑤⑥⑩⑪ (돼지:국내산) 취나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 너비아니파프리카조림 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ (국내산:돼지고기) 열무두부무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	 제헌절
열량/단백질/칼슘	353 / 17 / 70	287 / 13 / 47	267 / 11 / 85	257 / 9 / 94	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
석식	흰쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑩⑪ (소:국내산/한우) 근대나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 두부버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩⑪ (돼지:국내산) 아욱된장무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 감자양파국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑩⑪ (닭:국내산) 어묵볶음⑤⑥ (어묵:해당없음) 백김치⑨	소고기파프리카잡채덮밥 ⑤⑥⑩⑪ (소:국내산/한우) 미소장국⑤⑥ 새우살부추전⑤⑥⑨ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	276 / 11 / 72	280 / 12 / 150	250 / 11 / 122	269 / 11 / 59	290 / 14 / 81
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
석식	기장밥 열무두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩⑪ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑩⑪ (소:국내산/한우) 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩⑪ (소:국내산/한우) 숙주나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩⑪ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ (어묵:해당없음) 후레이크우동국⑤⑥ (다량어:인도네시아) 물만두찜①⑤⑥⑩ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	255 / 14 / 90	308 / 16 / 124	270 / 10 / 48	261 / 12 / 76	254 / 9 / 83

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미, 현미, 잡쌀, 흑미)	밥	국내산	백 김 치	배추	국내산	콩	두부	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), ⑳자 ※㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.



식단알림 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 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]

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
7/13 (월)	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
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, 주꾸미, 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. *수산물 가공품의 복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. 예) 생선까스 → 명태살: 러시아산, 참치캔 → 다랑어: 원양산(태평양), 어묵 → 연육: 해당없음(생략가능)
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"





연수구 어린이·사회복지
급식관리지원센터 블로그

날짜			1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)
석식	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그		흑미밥 부추두부된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추두부맑은국⑤ 닭다리살구이⑤⑩⑮ (닭:국내산) 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 안매운깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ (다랑어:원양산) 시금치된장국⑤⑥ 맛살채소튀김①⑤⑥⑧ (맛살:해당없음) 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘			369 / 18 / 95	376 / 17 / 111	383 / 19 / 183
날짜	6일 (월)	7일 (화)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)
석식	흰쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩⑮ (소:국내산/한우) 두부구이&양념장⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 미역된장국⑤⑥ 소고기바베큐구이 ⑤⑥⑩⑮⑰ (소:국내산/한우) 샐러드파스타⑤⑥⑩⑫ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩⑮ (닭:국내산) 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 아욱두부된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑮ (돼지:국내산) 유부채소무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 팽이두부맑은국⑤ 돈까스&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ (국내산:돼지고기) 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	410 / 16 / 121	435 / 18 / 111	409 / 18 / 158	431 / 19 / 200	448 / 22 / 104
날짜	13일 (월)	14일 (화)	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)
석식	기장밥 수제비국①⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑩⑮ (닭:국내산) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 두부황태국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩⑮ (소:국내산/한우) 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 애호박두부된장국⑤⑥ 돼지고기양송이볶음⑤⑥⑩⑮ (돼지:국내산) 취나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 너비아니파프리카조림 ①⑤⑥⑩⑮⑰⑰ (국내산:돼지고기) 열무두부무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	 제헌절
열량/단백질/칼슘	504 / 24 / 103	414 / 18 / 70	388 / 16 / 128	374 / 13 / 140	
날짜	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)
석식	흰쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑩⑮ (소:국내산/한우) 근대나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	수수밥 두부버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지고기단호박찜⑤⑥⑩⑮ (돼지:국내산) 아욱된장무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 감자양파국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑩⑮ (닭:국내산) 어묵볶음⑤⑥ (어묵:해당없음) 배추김치⑨	소고기파프리카잡채덮밥 ⑤⑥⑩⑮ (소:국내산/한우) 미소장국⑤⑥ 새우살부추전⑤⑥⑨ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	400 / 16 / 108	405 / 17 / 215	364 / 16 / 182	388 / 17 / 87	419 / 20 / 119
날짜	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)
석식	기장밥 열무두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩⑮ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑩⑮ (돼지:국내산) 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩⑮ (소:국내산/한우) 숙주나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩⑮ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	김밥볶음밥①⑤⑥ (어묵:해당없음) 후레이크우동국⑤⑥ (다랑어:인도네시아) 물만두찜①⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	370 / 20 / 134	444 / 23 / 180	392 / 14 / 74	379 / 17 / 115	368 / 14 / 121

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미, 현미, 잡쌀, 흑미)	밥	국내산	배추 배추김치	배추 고춧가루	국내산	콩	두부	국내산	
					국내산			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), ㉠장 ※㉢아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.