



## 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 과일**을 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 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 피부부상부터 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, 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. *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: 급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"

# 26년 3월 식단표 만1-2세 일반간식형

날짜	2일 (월)	3일 (화)	4일 (수)	5일 (목)	6일 (금) 저염밥상	7일 (토)
오전간식		양배추참치죽,포도 (다량어:원양산)	딸기&치즈②	떠먹는요구르트②	사과	고칼슘두유⑤
중식	대 체 휴 일	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 콩비지찌개⑤⑨ 간벌치조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 경경채맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ (닭:국내산) 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 유부미소장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살굴소스덮밥 ⑤⑥⑨⑩ 감자맑은국 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑬⑭ (돈육:국내산) 백김치⑨
오후간식		편감자&우유②	토마토파스타 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑯	치즈스틱①②⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질/칼슘		432 / 18 / 204	420 / 19 / 246	414 / 19 / 290	440 / 18 / 239	376 / 18 / 216

날짜	9일 (월) 저당밥상	10일 (화)	11일 (수) 잔반zero	12일 (목)	13일 (금)	14일 (토)
오전간식	오렌지	모듬버섯죽⑤⑥	배&치즈②	요구르트②	바나나	미숫가루⑤&우유②
중식	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기볶음②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ (돼지:국내산) 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흰쌀밥 애호박두부찜국⑤⑨ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 열갈이배추나물⑤⑥ 백김치⑨	채소카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 근대된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯ (돼지:국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기장조림⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 복엇국⑤⑥ 양배추달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음우동⑤⑥⑩⑬ (소:국내산 한우) 후리가케주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑬ 닭가슴살샐러드①⑤⑬ (닭:국내산) 안매운깍두기⑨
오후간식	편고구마&우유②	머핀①②⑤⑥&우유② *조리사집합교육	참깨채소주먹밥⑤	생과일요거트②	시리얼⑤&우유②	
열량/단백질/칼슘	410 / 16 / 295	443 / 17 / 261	427 / 18 / 209	414 / 21 / 338	438 / 16 / 235	405 / 17 / 179

날짜	16일 (월)	17일 (화)	18일 (수)	19일 (목)	20일 (금)	21일 (토)
오전간식	배	누룽지죽	오렌지&치즈②	떠먹는요구르트②	바나나	고칼슘두유⑤
중식	흰쌀밥 콩나물국⑤ 버섯소불고기⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 경경채나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑬ (닭:국내산) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살양배추볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 달걀찜국① 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ (돈육:국내산) 백김치⑨	현미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 두부장정⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 감자양파국⑤⑥ 된장계육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 무쌈국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	편단호박&우유②	잔치국수①⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	414 / 18 / 271	415 / 16 / 218	438 / 22 / 237	449 / 16 / 177	385 / 17 / 204	382 / 16 / 246

날짜	23일 (월)	24일 (화)	25일 (수)	26일 (목)	27일 (금)	28일 (토)
오전간식	사과	달걀채소죽①	바나나&치즈②	요구르트②	배	미숫가루⑤&우유②
중식	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살오리주물럭⑤⑥ (오리:국내산) 파프리카새콤무침 백김치⑨	흰쌀밥 배추맑은국 돼지사태찜⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리유자청무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기테리야끼덮밥 ⑤⑥⑬⑭⑯ (소:국내산 한우) 열무된장국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑬ (닭:국내산) 두부조림⑤⑥ 상추오이무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기된장국⑤⑥⑬ (소:국내산 한우) 부추달걀찜① 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	해물칼국수⑤⑥⑨⑩ 흰쌀밥(소) 연근강정⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	바나나팬케이크①②⑤⑥ &우유②	편감자&우유②	밤새우주먹밥⑤⑥⑨	물만두찜①⑤⑥⑩	유과⑤&우유②	
열량/단백질/칼슘	444 / 17 / 242	414 / 18 / 222	411 / 19 / 402	427 / 20 / 256	390 / 15 / 226	364 / 13 / 181

날짜	30일 (월)	31일 (화)	❖ 확인해주세요! ❖			
오전간식	오렌지	된장채소죽⑤⑥				
중식	흰쌀밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아산) 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 들깨수제비국⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제철 식재료 : 양배추, 취나물, 봄동, 바지락</li> <li>■ 이달의 저염밥상 : 6일(나트륨 402mg)</li> <li>■ 이달의 저당밥상 : 9일(첨가당 0.35g)</li> <li>■ 제철 푸드브릿지 : 양배추참치죽(3일) → 양배추달걀말이(13일) → 새우살양배추볶음(18일) → 양배추나물(27일)</li> </ul>			
오후간식	에그샌드위치①②⑤⑥⑩ &우유②	편고구마&우유②				
열량/단백질/칼슘	436 / 19 / 199	472 / 16 / 209				



연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 블로그

▶ 원산지 일괄표시 ※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미, 현미, 찹쌀, 흑미)	밥	국내산	배추 기름지	배추	국내산	콩	두부	국내산
	죽	국내산		고춧가루	국내산		순두부	국내산
	누룽지	국내산					콩비지	국내산

▶ 알레르기 위험이 높은 식품 ※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.  
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲자 ※⑳야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.  
 ★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 가공표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.



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 빠른 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 과일**을 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
6/18 (목)	콩나물무침	미나리콩나물무침

알레르기

- ▶ **알레르기 유발식품**  
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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 해주시기 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
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, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁행이(명게), 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. <b>*수산물 가공품의 복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다.</b> 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: 어린이급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"



# 26년 6월 식단표 만1-2세(석식)



날짜	1일 (월)	2일 (화)	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금)
석식	차조밥 열두부된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 부추맑은국 소불고기⑤⑥⑩ (소:국내산한우) 고구마순무침⑤⑥ 백김치⑨	 지방 선거	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ (닭:국내산) 두부달걀부침&양념장①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기목살필라프 ①⑤⑥⑩⑬ (돼지:국내산) 유부된장국⑤⑥ 요거트양상추샐러드② 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	270 / 12 / 82	254 / 12 / 83		261 / 13 / 48	276 / 11 / 110
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수)	11일 (목)	12일 (금)
석식	흰쌀밥 연두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ (고등어:국내산) 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기양배추찜⑤⑥⑩ (소:국내산한우) 아욱된장무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 다시마감자된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑨ 닭살양파볶음⑤⑥⑬⑭ (닭:국내산) 파프리카새콤무침 백김치⑨	달걀소스크램블달걀①⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩⑬⑭ (돈육:국내산) 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	249 / 12 / 91	254 / 10 / 105	267 / 11 / 77	251 / 12 / 45	288 / 13 / 105
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수)	18일 (목)	19일 (금) 단오
석식	현미밥 안매운두부김치국⑤⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 조개살미역국⑤⑥⑩ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬⑭ (돈육:국내산) 양배추당근무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 모듬버섯두부된장국⑤⑥ 닭살단호박볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 오이과일샐러드② 백김치⑨	차조밥 호박익두부된장국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	버터장조림비빔밥①②⑤⑥⑩ (소:국내산한우) 팽이버섯맑은국⑤ 안매운간풍두부⑤⑥⑫ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	262 / 12 / 70	272 / 10 / 49	272 / 12 / 82	255 / 14 / 113	287 / 14 / 69
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
석식	흰쌀밥 배추두부맑은국⑤ 돼지고기강정 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지:국내산) 비름나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ (돼지:국내산) 김달걀말이①⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬⑭ (소:국내산한우) 토마토푸실리샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨	수수밥 양파감자국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑬ (닭:국내산) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기부추볶음밥⑤⑥⑩ (소:국내산한우) 애호박두부된장국⑤⑥ 깻잎전①⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질/칼슘	298 / 14 / 100	267 / 9 / 71	312 / 11 / 63	253 / 10 / 58	333 / 15 / 109
날짜	29일 (월)	30일 (화)	 연수구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 블로그		
석식	흰쌀밥 시금치두부된장국⑤⑥ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑩ (소:국내산한우) 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 두부양념구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨			
열량/단백질/칼슘	264 / 10 / 93	250 / 9 / 63			

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (백미, 현미, 찰쌀, 흑미)	밥	국내산	백김치	배추	국내산	콩	두부	국내산
							연두부	국내산
							콩비지	국내산

▶ 알레르기 위험이 높은 식품

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲자 \* ⑳야황산류는 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.