



날짜	1일 (월)	2일 (화) 저당밥상	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금) 저염밥상
오전간식	골드키위	파프리카죽		고칼슘두유⑤	멜론
중식	흰쌀밥 달걀찜국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 열갈이나물⑤⑥ 새콤무생채 안매운깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ (삼치:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	지방 선거	현미밥 머위두부된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑩ (돼지:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 김구이⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 소고기웃국⑤⑥⑩ (소:한국내산) 당근달걀찜① 오이나물⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식 1 (15시)	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑭ & 우유②	찐고구마 & 우유②		잔치국수①⑤⑥	(찐단호박) & 우유②
연장반간식2 (17시 30분)	찐감자 & 요구르트	구운계란 & 저당주스		찐단호박 & 우유	바나나 & 우유
열량/단백질/칼슘	433 / 17 / 309	436 / 19 / 238		448 / 19 / 261	404 / 14 / 200
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수) 잔반zero	11일 (목)	12일 (금)
오전간식	수박	브로콜리죽	모닝빵①②⑤⑥⑩오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	바나나
중식	흑미밥 썩갠유부국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 무나물⑤⑥ 파프리카상추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기바베구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지:국내산) 비름나물⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 배추맑은국 치킨가스①②⑤⑥⑩⑬⑭ (닭:국내산) 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 버섯두부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	차조밥 감자맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑩ (소:한국내산) 노각무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식 1 (15시)	(시리얼⑤) & 우유②	찐감자 & 우유②	물만두찜①⑤⑥⑩	참치채소주먹밥⑤ (다국어:원양산)	머핀①②⑤⑥ & 우유②
연장반간식2 (17시 30분)	찐감자 & 요구르트	구운계란 & 저당주스	찐고구마 & 우유	바나나 & 우유	찐단호박 & 우유
열량/단백질/칼슘	425 / 17 / 273	422 / 16 / 238	418 / 23 / 219	417 / 19 / 252	402 / 16 / 235
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수) 잔반zero	18일 (목)	19일 (금) 단오
오전간식	참외	닭살버섯죽⑤⑥⑬ (닭:국내산)	모닝빵①②⑤⑥⑩당근스틱&치즈②	고칼슘두유⑤	사과
중식	흰쌀밥 두부콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 김자반 안매운깍두기⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 간멸치볶음⑤⑥ 방울토마토치즈볼샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (돼지:국내산) 북어달걀국① 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ (소:한국내산) 동부목채소무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	흰쌀밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기된장주물럭 (돼지:국내산) 파프리카잡채⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식 1 (15시)	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	찐단호박 & 우유②	부추전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	감자샐러드①⑤ & 우유②
연장반간식2 (17시 30분)	찐감자 & 요구르트	구운계란 & 저당주스	찐고구마 & 우유	바나나 & 우유	찐단호박 & 우유
열량/단백질/칼슘	410 / 17 / 285	424 / 19 / 310	431 / 18 / 201	440 / 18 / 270	441 / 16 / 220
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
오전간식	골드키위	두부채소죽⑤	모닝빵①②⑤⑥파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론
중식	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소:한국내산) 숙주부추무침⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 애호박전국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 오이사과새콤무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	삼색필라프①⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ (닭:국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소:한국내산) 간장계육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 생과일요거트샐러드② 백김치⑨ 저당주스	흑미밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아) 돼지고기된장주물럭 ⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 열무나물⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식 1 (15시)	(삶은달걀①) & 우유②	찐고구마 & 우유②	어묵탕⑤⑥ (해당사항없음)	케이크①②⑤⑥ & 우유②	마들렌①②⑤⑥ & 우유②
연장반간식2 (17시 30분)	찐감자 & 요구르트	구운계란 & 저당주스	찐고구마 & 우유	바나나 & 우유	찐단호박 & 우유
열량/단백질/칼슘	408 / 20 / 255	438 / 18 / 200	422 / 20 / 240	480/20/303	447 / 19 / 247
날짜	29일 (월)	30일 (화)	♣ 확인해주세요! ♣		
오전간식	수박	흰쌀생선죽⑤⑥ (동태:러시아)			
중식	수수밥 미역국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑬ (닭:국내산) 콩나물무침⑤⑥ 단호박범벅⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 목살잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (돼지:국내산) 양배추당근무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	<ul style="list-style-type: none"> ■ 제철 식재료 : 파프리카, 머위, 애호박, 부추, 오이 ■ 이달의 저염밥상 : 5일(나트륨 494mg) ■ 이달의 저당밥상 : 2일(첨가당 0g) ■ 제철 푸드브릿지 : 파프리카죽(2일) → 새우살파프리카볶음밥(10일) → 파프리카잡채(19일) → 파프리카스틱(24일) 		
오후간식 1 (15시)	치즈토스트①②⑤⑥ & 우유②	찐감자 & 우유②			
연장반간식2 (17시 30분)	찐감자 & 요구르트	구운계란 & 저당주스			
열량/단백질/칼슘	417 / 18 / 252	426 / 18 / 264			



연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 블로그

▶ 원산지 일괄표시

※ 식재료 수급 사정에 따라 원산지는 달라질 수 있습니다.

쌀 (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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲ژ ※⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 일부 가공식품에 포함되어 있습니다.

★ 연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 가공식품 사용을 지양하고 있으므로, 기급적 표준레시피를 참고하여 직접 조리 후 제공해 주시기 바랍니다.



날짜	1일 (월)	2일 (화) 저당밥상	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금) 저염밥상
오전간식	골드키위	파프리카죽		고칼슘두유⑤	멜론
중식	흰쌀밥 달걀찜국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 열갈이나물⑤⑥ 새콤무생채 깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥(삼치:국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	지방 선거	현미밥 머위두부된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪(돼지:국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ (소:한국국내산) 당근달걀찜① 오이나물⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식1 (15시)	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳	찐고구마&우유②		잔치국수①⑤⑥	(찐단호박)&우유②
연장반간식2 (17시30분)	찐감자&요구르트	구운계란&저당주스		찐단호박&우유	바나나&우유
열량/단백질/칼슘	673 / 27 / 481	675 / 29 / 369		696 / 30 / 407	626 / 22 / 310
날짜	8일 (월)	9일 (화)	10일 (수) 잔반zero	11일 (목)	12일 (금)
오전간식	수박	브로콜리죽	모닝빵①②⑤⑥⑩오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	바나나
중식	흑미밥 숙갓유부국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑫ (닭:국내산) 무나물⑤⑥ 파프리카상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (돼지:국내산) 비름나물⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 배추맑은국 치킨까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (닭:국내산) 깍두기⑨	흰쌀밥 버섯두부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑩ (소:한국국내산) 노각무침⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식1 (15시)	(시리얼⑤)&우유②	찐감자&우유②	물만두찜①⑤⑥⑩	참치채소주먹밥⑤(다량어:원양산)	머핀①②⑤⑥&우유②
연장반간식2 (17시30분)	찐감자&요구르트	구운계란&저당주스	찐고구마&우유	바나나&우유	찐단호박&우유
열량/단백질/칼슘	657 / 27 / 423	655 / 25 / 372	617 / 33 / 278	600 / 27 / 318	624 / 24 / 367
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수) 잔반zero	18일 (목)	19일 (금) 단오
오전간식	참외	닭살버섯죽⑤⑥⑫(닭:국내산)	모닝빵①②⑤⑥⑩당근스틱&치즈②	고칼슘두유⑤	사과
중식	흰쌀밥 두부콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 김치반 깍두기⑨	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥⑭ 방울토마토치즈볼샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ (돼지:국내산) 북어달걀국① 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ (소:한국국내산) 동부목채소무침⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 파프리카잡채⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식1 (15시)	모닝빵샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②	부추전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	감자샐러드①⑤⑥&우유②
연장반간식2 (17시30분)	찐감자&요구르트	구운계란&저당주스	찐고구마&우유	바나나&우유	찐단호박&우유
열량/단백질/칼슘	637 / 27 / 444	658 / 30 / 482	635 / 26 / 245	684 / 28 / 422	637 / 25 / 342
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)
오전간식	골드키위	두부채소죽⑤	모닝빵①②⑤⑥파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론
중식	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ (소:한국국내산) 숙주부추무침⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 애호박전국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 상추무침⑤⑥ 오이사과새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	삼색필라프①⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ (닭:국내산) 배추김치⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소:한국국내산) 간장계육볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 생과일요거트샐러드② 백김치⑨ 저당주스	흑미밥 동태살맑은국⑤ (동태:러시아) 돼지고기된장주물럭 ⑤⑥⑩(돼지:국내산) 열무나물⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식1 (15시)	(삶은달걀①)&우유②	찐고구마&우유②	어묵탕⑤⑥(해당사항없음)	케이크①②⑤⑥&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②
연장반간식2 (17시30분)	찐감자&요구르트	구운계란&저당주스	찐고구마&우유	바나나&우유	찐단호박&우유
열량/단백질/칼슘	632 / 31 / 395	680 / 27 / 314	621 / 29 / 305	738/31/467	694 / 29 / 386
날짜	29일 (월)	30일 (화)	♣ 확인해주세요! ♣		
오전간식	수박	흰쌀생선죽⑤⑥(동태:러시아)			
중식	수수밥 미역국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑫ (닭:국내산) 콩나물무침⑤⑥ 단호박범벅⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 목살잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭(돼지:국내산) 양배추당근무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<ul style="list-style-type: none"> ■ 제철 식재료 : 파프리카, 머위, 애호박, 부추, 오이 ■ 이달의 저염밥상 : 5일(나트륨 588mg) ■ 이달의 저당밥상 : 2일(첨가당 0g) ■ 제철 푸드브릿지 : 파프리카죽(2일) → 새우살파프리카볶음밥(10일) → 파프리카잡채(19일) → 파프리카스틱(24일) 		
오후간식1 (15시)	치즈토스트①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②			
연장반간식2 (17시30분)	찐감자&요구르트	구운계란&저당주스			
열량/단백질/칼슘	646 / 27 / 391	662 / 28 / 412			



연수구 어린이·사회복지급식관리지원센터 블로그

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

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

▶ 알레르기 위험이 높은 식품 ※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을 참고해주세요.
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함), ⑲참 * ⑲아황산류는 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.