



26년 6월 식단표 만1-2세



날짜	1일 (월)	2일 (화) 저당밥상	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금) 저염밥상	6일 (토)
오전간식	골드키위	파프리카죽		우유②	참외	
중식	흰쌀밥 달걀찜국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 얼갈이나물⑤⑥ 안매운각두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ (삼치: 국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	지방 선거	현미밥 시금치두부된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ (돼지: 국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 안매운각두기⑨	흰쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 당근달걀찜① 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	현충일
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬⑭ &우유②	찐고구마&우유②		잔치국수①⑤⑥	찐단호박&우유②	
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)	13일 (토)
오전간식	수박	사과	오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	바나나	고칼슘두유⑤
중식	흑미밥 숙갓유부국⑤⑥ 달걀고구마볶음⑤⑥⑩ (닭: 국내산) 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 간장제육볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 생과일요거트샐러드② 백김치	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 배추맑은국 치킨까스①②⑤⑥⑩⑬⑭ (닭: 국내산) 안매운각두기⑨	흰쌀밥 버섯두부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 안매운각두기⑨	차조밥 감자맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 노각무침⑤⑥ 안매운각두기⑨	온메일국수③⑤⑥ 흰쌀밥(소) 두부구이&양념장⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	시리얼⑤&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	물만두찜①⑤⑥⑩	참치채소소먹밥⑤ (다랑어: 원양산)	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	425 / 17 / 273	438 / 17 / 215	418 / 23 / 219	417 / 19 / 252	402 / 16 / 235	372 / 16 / 252
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수) 잔반zero	18일 (목)	19일 (금) 단오	20일 (토)
오전간식	멜론	닭살버섯죽⑤⑥⑩ (닭: 국내산)	당근스틱&치즈②	우유②	사과	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 안매운각두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운각두기⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ (돼지: 국내산) 북어달걀국① 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 동부목채소무침⑤⑥ 안매운각두기⑨	흰쌀밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 파프리카잡채⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소비빔밥⑤⑥⑩ (닭: 국내산) 다시마장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑬⑭ (돼지, 닭: 국내산) 안매운각두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	부추전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	찐감자&우유②	
열량/단백질/칼슘	410 / 17 / 285	424 / 19 / 310	431 / 18 / 201	440 / 18 / 270	441 / 16 / 220	384 / 20 / 176
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
오전간식	골드키위	두부채소죽⑤	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론	고칼슘두유⑤
중식	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 숙주부추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 애호박겉국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 상추무침⑤⑥ 안매운각두기⑨	삼색필라프①⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ (닭: 국내산) 백김치⑨	흰쌀밥 안매운김치국⑨ 데리야끼두부조림 ⑤⑥⑩⑪ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧ (맛살: 베트남산, 인도네시아산) 안매운각두기⑨	흑미밥 동태살맑은국⑤ (동태: 러시아산) 돼지고기된장주물럭 ⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 열무나물⑤⑥ 안매운각두기⑨	수제비⑤⑥ 흰쌀밥(소) 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 백김치⑨
오후간식	오믈렛①②&우유②	찐고구마&우유②	어묵탕⑤⑥ (연육: 외국산)	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	408 / 20 / 255	438 / 18 / 200	422 / 20 / 240	432 / 19 / 342	447 / 19 / 247	342 / 15 / 215
날짜	29일 (월)	30일 (화)	♣ 확인해주세요! ♣			
오전간식	수박	흰쌀생선죽⑤⑥ (동태: 러시아산)				
중식	수수밥 미역국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑩ (닭: 국내산) 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 목살삼스테이크 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (돼지: 국내산) 양배추당근무침⑤⑥ 안매운각두기⑨	<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	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②				
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
참고해주세요.

※ 식단에 대한 자세한 내용은 식단안내문을

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



26년 6월 식단표 만3-5세



날짜	1일 (월)	2일 (화) 저당밥상	3일 (수)	4일 (목)	5일 (금) 저염밥상	6일 (토)
오전간식	골드키위	파프리카죽		우유②	참외	
중식	흰쌀밥 달걀찜국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 얼갈이나물⑤⑥ 각두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ (삼치: 국내산) 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	지방 선거	현미밥 시금치두부된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ (돼지: 국내산) 브로콜리소스무침①⑤⑥ 각두기⑨	흰쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 단근달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	현충일
오후간식	미니한도그①②⑤⑥⑩⑱⑲ &우유②	찐고구마&우유②		잔치국수①⑤⑥	찐단호박&우유②	
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)	13일 (토)
오전간식	수박	사과	오이스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	바나나	고칼슘두유⑤
중식	흑미밥 숙갓유부국⑤⑥ 달걀고구마볶음⑤⑥⑱ (닭: 국내산) 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 간장제육볶음⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 생과일요거트샐러드② 배추김치	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 배추맑은국 치킨까스①②⑤⑥⑩⑱⑲ (닭: 국내산) 각두기⑨	흰쌀밥 버섯두부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑨	차조밥 감자맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 노각무침⑤⑥ 각두기⑨	온메일국수③⑤⑥ 흰쌀밥(소) 두부구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	물만두찜①⑤⑥⑩	참치채소주먹밥⑤ (다랑어: 원양산)	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	657 / 27 / 423	655 / 25 / 372	617 / 33 / 278	600 / 27 / 318	624 / 24 / 367	576 / 25 / 391
날짜	15일 (월)	16일 (화)	17일 (수) 잔반zero	18일 (목)	19일 (금) 단오	20일 (토)
오전간식	멜론	달걀버섯죽⑤⑥⑱ (닭: 국내산)	당근스틱&치즈②	우유②	사과	미숫가루⑤⑥&우유②
중식	흰쌀밥 두부콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 각두기⑨	돼지고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑱⑲⑳ (돼지: 국내산) 복어달걀국① 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 동부묵채소무침⑤⑥ 각두기⑨	흰쌀밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소비빔밥⑤⑥⑱ (닭: 국내산) 다시마장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩⑱⑲ (돼지, 닭: 국내산) 각두기⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&우유②	부추전①⑤⑥	미니우동⑤⑥	찐감자&우유②	
열량/단백질/칼슘	637 / 27 / 444	658 / 30 / 482	635 / 26 / 245	684 / 28 / 422	637 / 25 / 342	597 / 32 / 277
날짜	22일 (월)	23일 (화)	24일 (수)	25일 (목)	26일 (금)	27일 (토)
오전간식	골드키위	두부채소죽⑤	파프리카스틱&치즈②	떠먹는요구르트②	멜론	고칼슘두유⑤
중식	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소: 국내산 한우) 숙주부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 애호박겉국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 상추무침⑤⑥ 각두기⑨	삼색필라프①⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑱ (닭: 국내산) 배추김치⑨	흰쌀밥 안매운김치국⑨ 데리야끼두부조림 ⑤⑥⑩⑱ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑩ (맛살: 베트남산, 인도네시아산) 각두기⑨	흑미밥 동태살맑은국⑤ (동태: 러시아산) 돼지고기된장주물럭 ⑤⑥⑩ (돼지: 국내산) 열무나물⑤⑥ 각두기⑨	수제비⑤⑥ 흰쌀밥(소) 토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨
오후간식	오믈렛①②&우유②	찐고구마&우유②	어묵탕⑤⑥ (연육: 외국산)	밥새우주먹밥⑤⑥⑩	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질/칼슘	632 / 31 / 395	680 / 27 / 314	621 / 29 / 305	622 / 26 / 510	694 / 29 / 386	530 / 23 / 334
날짜	29일 (월)	30일 (화)	❀ 확인해주세요! ❀			
오전간식	수박	흰쌀생선죽⑤⑥ (동태: 러시아산)				
중식	수수밥 미역국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑱ (닭: 국내산) 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 목살찜스테이크 ⑤⑥⑩⑱⑲ (돼지: 국내산) 양배추당근무침⑤⑥ 각두기⑨	<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) 			
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②				
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 김치 다지	배추	국내산	콩	두부	국내산
	죽	국내산		고춧가루	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), ㉠젓 ※ ㉡아황산류는 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.



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 제공해주시기 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 제공해야 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 식단으로 구성하였습니다. ※ 출처 : 식품의약품안전처
- ▶ 푸드브릿지 밥상
 → 제철 식재료를 활용하여 식재료에 대한 거부감을 줄일 수 있도록 단계별로 적용한 편식예방 식단으로 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 보관하시기 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, 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: 급식관리지원센터 위생·안전관리 안내서 "식재료 원산지 표시"