



2024년 영·유아 식단 안내문 I



식단 제공 기준

광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 「2020 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지(kcal)	점심 제공 식단 에너지(Kcal)	하루 기준 단백질(g)
영아(만1~2세)	900	405(±10%)	20
유아(만3~5세)	1,400	650(±10%)	25



2024년 식단 구성 안내

- ▶ 매월 셋째 주 금요일 **'광산로컬푸드DAY'** 식단 제공

월	1월	2월	3월	4월	5월	6월
채소	숙주	달래	콩(두부)	시금치	애호박	감자
월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
채소	가지	토마토	고구마	무	브로콜리	배추

- ▶ 매주 수요일 **일품DAY** 식단 제공
- ▶ 매월 마지막 주 화요일 **뉴플러스DAY** 식단 제공
- ▶ 매월 1회 **저탄소DAY**(저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용하여 구성) 식단 제공
- ▶ 나트륨을 줄인 **삼삼DAY** 메뉴 제공(1년 3회/ 3월3일(4일), 7월3일, 10월3일(4일) 만 운영)
- ▶ 주 3회 신선한 과일, 채소를 간식으로 제공 ▶ 주 2회 이상 우유 및 유제품 제공



이달의 '광산로컬푸드DAY' 레시피(만3-5세 1인 기준)



'광산로컬푸드DAY'란?

우리지역에서 재배된 채소를 활용한 로컬푸드 메뉴로 개발 · 제공한 식단

애호박돈육불고기



레시피 영상(QR코드)



[애호박돈육불고기]



[양파과일청]

<재료>

애호박 15g, 돼지고기 40g, 당근 5g, 간장 3g, 마늘 0.4g
양파과일청* 3g, 콩기름 2g, 참기름 0.4g, 참깨 0.2g, 후추 0.05g

<양파과일청* 재료> 양파 0.6g, 사과 0.7g, 배 1.7g

1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다.
2. 애호박, 당근은 먹기 좋은 크기로 자른다.
3. 양파, 사과, 배는 믹서기에 넣고 갈아서 냄비 넣어 되직하게 졸여준다.
4. 볼에 ①, ③, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 버무린다.
5. 팬에 콩기름을 두르고 애호박, 당근 볶다가 ④을 넣어 함께 볶는다.
6. 그릇에 ⑤를 담고 참깨를 뿌려 마무리 한다.

※ 양파과일청에 자세한 레시피는 영상을 참고해주세요.





2024년 영·유아 식단 안내문 표



원산지 표시 대상 식품 안내

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찌쌀 포함)	육류	쇠고기(국내산은 한우, 육우, 젓소로 구분), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함)
콩	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩	수산물	고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 주꾸미, 다랑어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 아귀, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
배추김치	배추김치, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루 원산지 각각 표기	가공식품	식육 가공식품(함량이 높은 순으로 사용된 식육과 원산지 각각 표시) 수산 가공식품(원산지 표시 대상인 오징어, 낙지 등이 표시되어 있는 제품)

※ 2023년 7월 1일부터 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세와 해당 수산물 가공품이 추가 되었습니다.
※ 원산지 표시 대상 품목은 표시 방법을 준수하여 표기하고, 취식 장소에도 게시해야 합니다.



알레르기 유발 식품 및 대체식품 안내

- ▶ 식품 알레르기가 있는 영·유아에게는 아래 22가지 식품에 대한 개별 반응을 고려하여 제공합니다.
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ▶ 알레르기 대체식품 안내(※ 부족한 영양소를 보충할 수 있도록 같은 식품군 내에서 제공)

알레르기 유발 식품	대체식품
곡류	쌀, 떡, 감자, 옥수수 등 곡류
콩류	육류, 어류, 난류
난류	육류, 어류, 콩류(두부)
육류	다른 종류의 육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
어류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 생선 제공 시 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 대체
갑각류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 갑각류 제공 시 교차반응 가능성이 높으므로 확인 후 대체
패류	육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
과일, 채소류	다른 종류의 과일, 채소류
우유 및 유제품류	두유, 멸치, 두부
견과류	교차반응이 없는 견과류, 콩, 제거식

※ 대체식품 제공 후에는 급식 관련일지에 기록 및 보존식을 실시해야 합니다.



식단 제공 시 참고사항

- 제철과일, 떡, 빵, 밥, 김치 등의 메뉴는 제공된 식재료 종류를 식단표에 구체적으로 기재해야함
[예: 과일(바나나), 떡(백설기), 밥(잡곡밥), 김치(백김치 or 깍두기)]
- 잡곡류: 혼합 잡곡 제공 지양, 1종류의 잡곡을 충분히 불러 전체 곡류량의 5% 이내로 사용
- 닭, 생선류: 배식 전 살만 발라 제공
- 표면이 미끄러운 음식: 메추리알, 포도, 방울토마토 등은 2-4등분으로 잘라 제공
- 김치류: 백김치, 씻은 김치나 고춧가루가 소량 첨가된 맵지 않은 김치를 작게 잘라 제공
- 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 저작 및 소화가 용이하도록 작게 잘라 제공





2024년 영·유아 식단 안내문 Ⅲ



식단 감수 및 식품군별 대체가능 식품 안내

- ▶ 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 사용하는 어린이집·유치원이 상황에 따라 식단을 변경하고자 할 때, 식단 감수를 통해 변경해드립니다.

※ 공동영양사 고용기관은 감수·맞춤형 식단 제공 불가합니다.

- ▶ 식단 감수가 필요한 경우에는 식단감수 요청서를 식단 발송일로부터 6일 이내에 이메일로 보내 주시기 바랍니다. (E-mail: gwangsan12@naver.com)

▶ 식단 감수 기준

- 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경 시 감수 요청하지 않고 사용 가능합니다.
단, 우수급식소 선정 시 식단관리(식단 수정률)항목에 점수가 반영되므로 잦은 수정은 지양
- 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴 변경은 식단 감수를 받아야 합니다.(메뉴 개수 10개까지만 감수 가능)

※ 기관의 특성에 따른 고정 메뉴는 감수 개수에 미포함

※ 메뉴 변경 시 같은 식품군 내에서 같은 조리법의 대체 가능한 식품으로 제공하고, 변경된 메뉴는 반드시 식단표, 급식 관련일지에 기록 후 보호자에게 안내해주세요.

구분	대체 가능한 식품	
밥	쌀밥, 잡곡밥(현미밥, 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 울무밥 등) *영아는 혼합 잡곡 제공 지양, 1종류의 잡곡을 충분히 불려 사용 권장	
국	채소	주 재료가 채소로 변경 → 미역국, 콩나물국, 시금치된장국, 감자양파국, 아욱국, 배춧국, 버섯국, 호박된장국, 맑은무채국, 양배추된장국
	육류	주 재료가 닭·돼지·소·오리고기인 메뉴로 변경 → 쇠고기국, 육개장, 닭개장, 곰탕, 설렁탕, 갈비탕, 만둣국,
	수산물	주 재료가 수산물인 메뉴로 변경 → 바지락국, 북엇국, 황태국, 오징어국, 어묵국, 꽃게탕
	달걀 및 콩류	순두부백탕, 두부된장국, 콩비지찌개, 들깨국, 달걀국
*같은 식품군 내에서 교차 변경 가능: 육류↔육류 / 수산물↔수산물(O) *채소국과 고깃국 교차 변경 불가: 근대된장국↔육개장(X)		
주반찬	육류	주 재료가 닭·돼지·소·오리고기 메뉴로 조리법 동일하게 변경 → 돼지고기(쇠고기)볶음, 돼지고기(쇠고기)불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림, 닭살(오리)볶음/조림, 혼제오리구이 *달걀, 콩(두부)류, 식육가공품으로 변경 불가(육류↔육류 대체) 달걀이↔치킨너겟, 쇠고기볶음↔떡갈비볶음, 돈육장조림↔두부조림(X)
	해산물 (생선류 포함)	등푸른생선: 고등어, 꽁치, 삼치, 참치, 연어 등 흰살생선: 가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단 감수 실시 고등어구이↔고등어조림(X), 가자미조림↔가자미구이(X)
	달걀 및 콩류	*육류, 수산물은 같은 식품군(고기·생선·달걀·콩류)이지만 육류↔육류/ 수산물↔수산물로 대체 권장 달걀, 두부 교차 변경 가능 달걀찜↔두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부조림(O) *달걀말이↔소시지구이(X)
	가공식품	돈가스↔치킨가스, 닭강정↔탕수육, 너비아니↔떡갈비, 함박스테이크 등
부반찬	초록색 채소	시금치나물, 오이나물, 호박나물, 근대나물, 청경채나물, 부추나물 등
	흰색 채소	콩나물무침, 숙주나물, 무나물, 버섯나물, 양배추나물 등
김치	배추김치, 백김치, 깍두기, 동치미(하얀깍두기) 등	
과일	바나나, 사과, 배, 키위, 파인애플, 토마토, 귤, 포도 등	
떡	기정떡, 백설기, 바람떡, 꿀떡, 무지개떡, 절편, 경단 등 *인절미, 찹쌀떡 주의	
빵	단팥빵, 크림빵, 롤케이크, 마들렌, 크로와상, 잼모닝빵, 잼샌드위치, 머핀, 호빵 등 *당분과 지방함량이 많은 빵 주의	
유제품	우유, 두유, 요구르트, 떠먹는요구르트, 짜먹는요구르트, 유아치즈 등 *우유에 대한 식품 알레르기 대체로 두유 허용 / 당 함량이 적은 가공 유제품 제공	
차류	보리차, 둥굴레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 오미자차, 식혜 등 *옥수수차↔우유(X), 보리차↔과일주스(X)	

※식단에 대해 궁금한 사항이 있을 경우 센터로 문의바랍니다.

Tel. 062) 940 - 5212, 5038, 5123 / FAX. 062) 940 - 5215

홈페이지. <https://dietary4u.mfds.go.kr/gwangsan/>

참고문헌: 식품의약품안전처, 2020 한국인 영양소 섭취기준, 2021년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서



2024년 5월 식단표

유아(만3-5세) 표준형 점심

근로복지공단 광주어린이집

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

월		화		수		목		금		토			
				1일/근로자의 날		2일		3일		4일			
오전간식		※ 광산로컬푸드DAY란? 우리 지역에서 재배되는 채소를 활용한 메뉴를 개발·제공한 식단 ★17일: 애호박돈육불고기 ※ 뉴플러스DAY 메뉴: 비타민A(당근새우자장볶음) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		근대죽		수박		누룽지죽		배			
점심				채소볶음밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨/유아치즈②		백미밥 청국장찌개⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 숙주나물무침 깍두기⑨		잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭튀김⑤⑥⑬ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨			
				잔치국수⑤⑥		소보로빵①②④⑥/우유②		국물떡볶이⑤⑥/옥수수차					
				676/22		638/27		651/27		391/18			
오후간식		6일/대체 휴일		7일		8일/어버이날		9일		10일		11일	
에너지/단백질													
				전복죽⑩		바나나		당근죽		토마토⑫		키위	
오전간식				잡곡밥 어묵탕⑤⑥ 훈제오리구이 오이나물⑤ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 크로켓①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 삼색달걀찜① 무나물⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②		백미밥 순한육개장⑤⑥⑬ 바삭한파전①⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨	
점심				블루베리/떠먹는요구르트②		바람떡/매실차		쌀과자/우유②		채소주먹밥⑤⑥			
오후간식				612/28		588/16		640/21		615/25		482/20	
에너지/단백질													
		13일		14일		15일/부처님 오신날		16일		17일(광산로컬푸드DAY)		18일	
오전간식		사과		달걀죽①				수박		흑임자죽		블루베리	
점심		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 햄케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 숙주나물무침 배추김치⑨		잡곡밥 실파된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 애호박돈육불고기⑤⑥⑩ 호두멸치조림⑤⑭ 배추김치⑨		백미밥(소량) 떡국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨	
		과배기①②⑥/우유②		찐고구마/오미자차				수제비⑥		시리얼/우유②			
		586/22		605/22				609/22		665/25		462/9	
오후간식		20일		21일		22일		23일		24일		25일	
에너지/단백질													
		채소죽		배		영양잡곡죽		토마토⑫		콩나물죽⑤		파인애플	
오전간식				잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 열갈이나물/ 배추김치⑨		감자양파국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치⑨	
점심				씻은김치주먹밥⑤⑥⑨/보리차		밤만주⑥/우유②		무지개떡/우유②		바나나/떠먹는요구르트②			
오후간식				624/21		642/25		585/18		611/26		383/18	
에너지/단백질													
		27일(저탄소DAY)		28일(뉴플러스DAY)		29일		30일		31일			
오전간식		오렌지		아욱죽		사과		녹두죽		조갯살죽⑩			
오전간식													
점심		백미밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨/두유⑤		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 당근새우자장볶음⑤⑥⑨ 청포묵/양념장⑤⑥ 깍두기⑨		영양밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤ 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 햄구이⑤⑥⑩⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 실파맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨			
		떡볶이⑤⑥/매실차		크림스파게티②⑥		모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②		찐고구마/우유②		바삭한파전①⑤⑥			
		617/22		654/24		620/25		637/25		599/23			
오후간식													
에너지/단백질													

- ★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
- ★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.

2024년 5월 식단표

영아(만1-2세) 표준형 점심

근로복지공단 광주어린이집

광주광역시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

월		화		수		목		금		토																					
		※ 광산로컬푸드DAY란? 우리 지역에서 재배되는 채소를 활용한 메뉴를 개발·제공한 식단 ★17일: 애호박돈육볶고기 ※ 뉴플러스DAY 메뉴: 비타민A(당근새우자장볶음) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단 ★모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공★		1일/근로자의 날 근대죽 채소볶음밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨/유아치즈②		2일 수박 백미밥 청국장찌개⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 숙주나물무침 깍두기⑨		3일 누룽지죽 잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭튀김⑤⑥⑮ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		4일 배 백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨																					
오전간식																															
점심																															
오후간식																															
에너지/단백질																															
		6일/대체 휴일		7일		8일/어버이날		9일		10일																					
오전간식				전복죽⑩		바나나		당근죽		토마토⑫																					
점심				잡곡밥 어묵탕⑤⑥ 훈제오리구이 오이나물⑤ 배추김치⑨		(택1)버섯된장국⑤⑥ ·버섯나물⑤⑥ 크로켓①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 유부맑은국⑤⑥ 삼색달걀찜① 무나물⑤ 배추김치⑨		잡곡밥 미소된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨/요구르트②																					
오후간식				블루베리/떠먹는요구르트②		바람떡/매실차		쌀과자/우유②		채소주먹밥⑤⑥																					
에너지/단백질				398/19		382/11		416/14		400/16																					
		13일		14일		15일/부처님 오신날		16일		17일(광산로컬푸드DAY)																					
오전간식		사과		달걀죽①				수박		흑임자죽																					
점심		백미밥 들깨감자국⑤⑥ 햄케첩볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨		잡곡밥 실파된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨/떡먹는요구르트②		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 애호박돈육볶고기⑤⑥⑩ 멸치조림⑤ 배추김치⑨																					
오후간식		과배기①②⑥/우유②		찐고구마/오미자차				수제비⑥		시리얼/우유②																					
에너지/단백질		381/15		394/15				396/14		427/17																					
		20일		21일		22일		23일		24일																					
오전간식		채소죽		배		영양잡곡죽		토마토⑫		콩나물죽⑤																					
점심		백미밥 미소된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 명엽채무침⑤⑥ 배추김치⑨		(택1)양배추된장국⑤⑥ ·양배추나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨																					
오후간식		씻은김치주먹밥⑤⑥⑨/보리차		밤만주⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥		무지개떡/우유②		바나나/떠먹는요구르트②																					
에너지/단백질		406/14		417/16		440/17		381/12		397/17																					
		27일(저탄소DAY)		28일(뉴플러스DAY)		29일		30일		31일																					
오전간식		오렌지		아욱죽		사과		녹두죽		조갯살죽⑩																					
점심		백미밥 북엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨/두유⑤		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 당근새우자장볶음⑤⑥⑨ 청포묵/양념장⑤⑥ 깍두기⑨		영양밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤ 배추김치⑨		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 햄구이⑤⑥⑩⑮ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 실파맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 얼무나물 배추김치⑨																					
오후간식		떡볶이⑤⑥/매실차		크림스파게티②⑥		모닝빵샌드위치①②⑤⑥/우유②		찐고구마/우유②		바삭한파전①⑤⑥																					
에너지/단백질		399/15		425/16		403/16		414/16		390/15																					
원산지 표시		쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기													
		백미		찰쌀		현미		흑미		두부				배추		봄동		얼갈이		고춧가루		한우				돼지고기		닭고기		오리고기	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		수산물																													
		오징어		전복		고등어		미트볼				닭튀김				훈제오리						햄				함박스테이크					
		국내산		국내산		국내산		국내산		돼지고기(국내산)				닭고기(국내산)				오리고기(국내산)				돼지고기(국내산)				소고기(국내산)		돼지고기(국내산)			

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.