은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 알레르기 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립응암봄샘어린이집		

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	고구마스틱(고구마찜) /수제두유⑤	귤/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/수제두유⑤	★무죽⑤⑥	당근스틱/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 돈육동그랑땡(달걀제외)⑤⑩ 오이생채⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육감자덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 구운만두⑤⑩ 바나나 백배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑭ 배추나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	구운감자⑤⑥	잔치쌀국수⑤⑥	찐단호박/옥수수차	잔멸치주먹밥⑤⑥	찹쌀유과⑤/수제두유⑤	미숫가루(우유제외)⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	385/17	413/21	384/19	434/17	395/14	351/15
	9	10	11 저염국	12	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/수제두유⑤	사과/수제두유⑤	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/수제두유⑤	양송이죽⑤⑥	과일칩/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑭ 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨	훈제오리당근볶음밥⑤⑥ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이포도주스 백배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백배추김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	과일샐러드/발사믹드레싱	브로콜리죽⑤⑥	찐고구마/둥굴레차	삼색잡채⑤⑥	채소칩/수제두유⑤	생과일바나나주스⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	371/18	414/14	411/14	389(418)/16(19)	420/13	401/11
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/수제두유⑤	배/수제두유⑤	쌀시리얼/수제두유⑤	바나나/수제두유⑤	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	흑미밥 감잣국0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 맑은대구탕⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	돼지고기백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 소고기대파국⑤⑥⑭ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식	된장쌀국수⑤⑥	참치채소주먹밥⑤⑥	찐단호박/보리차	베이컨양배추전 (달걀제외)⑤⑥⑩	찹쌀유과⑤/수제두유⑤	미숫가루(우유제외)⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	421/19	424/20	390/17	437/18	409/17	379/14
	23	24	25	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/수제두유⑤	바나나/수제두유⑤	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/수제두유⑤	단호박죽	과일칩/수제두유⑤
점심식단	쌀밥 돈육콩비지국⑤⑩ 브로콜리소고기볶음 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	닭고기버섯덮밥⑤⑥⑮ 맑은대구탕⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 생과일오렌지주스 백배추김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육장조림비빔밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	구운만두⑤⑩	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	채소칩/수제두유⑤	생과일배주스
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	405/20	400(395)/18(14)	395/24	443/18	389/13	376/12
	30					
오전간식	고구마스틱(고구마찜) /수제두유⑤					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨					
오후간식	알리오올리오쌀파스타					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	380/19					

♥ 11월 제철음식 ♥
- 과일: 배, 귤, 사과, 단감
- 채소: 배추, 무, 늙은호박
- 해산물: 고등어, 꽁치, 삼치

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	오징어	다랑어	가자미	대구	
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	미국산	수입산	

식육가공품	훈제오리	베이컨	너비아니	돈가스	돈육동그랑땡	수산가공품	참치캔	쯔유(우동소스)		
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	다랑어		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		수입원양산	수입산		

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. • 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 유발식품표시
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임
※ 본 식단은 가장 비슷하게 알레르기 증상을 유발하는 식품 난류, 우유 ,땅콩, 밀, 고등어, 게, 새우, 복숭아, 토마토, 호두, 오징어, 조개류를 대체함 (메밀, 대두, 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 잣은 제외)