2026년 11월 알레르기 대체메뉴 사용 안내

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

○ **5가지(달걀, 우유, 견과류, 밀가루, 해산물)의 알레르기 유발식품**을 대체할 수 있는 메뉴를 안내드립니다.
급식소 상황(조리법 등) 및 어린이 알레르기 증상에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.
(알레르기 아동을 위한 메뉴 변경은 식단 감수 없이 가능합니다. 단, 급식일지는 기록하셔야 합니다.)

알레르기 유발식품군	알레르기 유발식품	대체식품
달걀	달걀	두부(연두부, 순두부), 어육류(흰살생선 등), 콩나물
	마요네즈 소스	요거트 드레싱 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
우유	우유, 요거트, 치즈	두유, 아몬드밀크, 코코넛밀크, 오트밀크
	요거트 드레싱	마요네즈, 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
밀가루	밀가루(면)	전분, 쌀가루, 감자가루, 당면, 쌀국수
	각종 빵	감자, 고구마, 단호박, 옥수수, 제철과일, 쌀과자
	간장	소금, 밀이 첨가되어 있지 않은 간장 사용
	짜장가루, 카레가루	소금, 케첩
해산물	각종 해산물	두부, 계란, 육류
	새우젓이 들어간 각종 김치	제조 과정 시 새우젓 제외
견과류	땅콩, 호두, 피칸, 잣 등	제외, 확인 후 다른 견과류로 대체

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품
달걀	간식	빵	달걀 제외한 빵
	2	돈육메추리알장조림	메추리알 제외
	4	크림스프+조각식빵	크림스프+치아바타
	5	크래미오이무침	크래미 제외
	6	채소달걀말이	채소두부볶음
	7	달걀김국	두부김국
	11	핫케이크	잔멸치주먹밥
	13	달걀시금치볶음	어묵시금치볶음
	16	스크램블에그	군만두
	17	생선까스(+소스)	(튀김옷 달걀 제외)
		잼샌드위치	찐감자
	18	물만둣국	(달걀 제외)
	25	달걀팟국	두부대팟국
	30	부추달걀국	부추황태국
		시금치배추전	(달걀 제외)
해산물	4	소고기카레라이스	소고기채소볶음밥
	5	크래미오이무침	크래미 제외
	9	백김치치즈주먹밥	김치 제외
	10	삼치감자조림	소고기감자조림
	17	생선까스(+소스)	(돈까스(+소스))
	18	물만둣국	순두부맑은국
	26	닭살토마토소스볶음	(토마토소스 제외) 간장 이용
우유	3	(닭살버터구이)	(버터 제외)
우유	4	소고기카레라이스	소고기채소볶음밥
		크림스프+조각식빵	김가루달걀주먹밥
	7	수제바나나우유	두유 이용
	9	백김치치즈주먹밥	백김치참치주먹밥
	14	고구마범벅	(요거트 제외)
	16	스크램블에그	(우유 제외)
	17	잼샌드위치	찐감자
	20	과일샐러드 (+요거트드레싱)	과일샐러드 (+오리엔탈드레싱)
	26	닭살토마토소스볶음	(토마토소스 제외) 간장 이용
		감자버터구이	(버터 제외)
	28	(우유)미숫가루	(물 이용)미숫가루
밀가루	2	찐만두	달걀찜
	4	소고기카레라이스	소고기채소볶음밥
		크림스프+조각식빵	김가루달걀주먹밥
	5	크래미오이무침	크래미 제외
	10	잔치국수	쌀국수면 이용
	11	어묵국	유부맑은국
		핫케이크	잔멸치주먹밥
	17	생선까스(+소스)	(반죽) 쌀가루 or 전분가루 이용
		잼샌드위치	찐감자
	18	물만둣국	순두부맑은국
		우동	(쌀국수면 이용)
	20	미트볼조림	쌀가루 or 전분가루 이용
	25	어묵탕	두부맑은국
	26	닭살토마토소스볶음	(토마토소스 제외) 간장 이용
견과류	2	소보루빵	곡물빵

● 위의 식단은 **만 3-5세 일반형 식단**을 기준으로 작성되었습니다.

서대문구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 1-2세 식단

가재울어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화) 생일잔치	4(수)	5(목) 일하(오십+삶)의 날	6(금)	7(토)
오전간식	방울토마토12,요거트2	귤	채썬파프리카,요구르트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알장조림 1,5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미오이무침 1,8,5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이 배추김치9	소고기양파볶음밥 5,6,16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10,매실차	초코빵1,2,5,6,우유2	크림스프2,5,6,15,16 조각식빵1,2,5,6	찐감자,두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	수제바나나우유2
열량/단백질(kcal/g)	430.2/17	454.3/16.8	440.9/16.1	420.2/19.2	426.3/18.4	433.5/19.6
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)** 치구건강방상	**14(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼,우유2	채썬당근,요구르트2	닭살15,채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥56,15 쑥갓어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	백김치치즈주먹밥2,5,9 보리차	잔치국수5,6	핫케이크1256결명자차	찐고구마,두유5	머핀1,2,5,6,우유2	수제감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	474.9/18.3	421.1/20.2	405.6/16.7	467.4/17.4	428.4/19.5	517/14.1
3주차	**16(월)**	**17(화)** 만2세 서울시 샐러리	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나,요거트2	저당씨리얼,우유2	채썬오이,요구르트2	브로콜리죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 물만둣국 1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 요거트드레싱2 배추김치9	~~훈제오리브로콜리볶음밥5~~ 단호박된장국5,6 사과 깍두기9
오후간식	스크램블에그,오미자차	잼샌드위치1,2,5,6 둥굴레차	유부우동5,6	찐단호박,두유5	단팥빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스
열량/단백질(kcal/g)	456.5/17.4	466.7/16.6	473.6/18	432.1/16	468.3/18.1	451/14.1
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼,우유2	채썬파프리카,요구르트2	순두부누룽지죽5,6	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥56,16 달걀팟국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10 저염쌈장5,6 상추오이무침5,6 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
오후간식	찐고구마5,6,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이2,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)	461.3/18.7	443.7/22.5	444.7/18.4	450.9/23.2	426.6/18.4	393.1/14.6
5주차	**30(월)** 지구건강방상	**[제철식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	감귤,요거트2	★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은 호박, 쑥갓 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등 ★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등				
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9					
오후간식	시금치배추전1,6	**지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단 『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치와 배추를 활용한 두부조림				
열량/단백질(kcal/g)	402.6/18.1					

원산지 표시	쌀,흑미,찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩		수산물					김치	
						생선까스	기타	두부	콩비지	삼치	명태	오징어	가자미	다랑어	배추	고춧가루
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산		러시아산	국내산		원양산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②유기농유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															

※ 위 식단은 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있으며, 대체 음식은 동일 영양군으로 제공됩니다.

서대문구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 3-5세 식단

가재울어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화) 생일잔치	4(수)	5(목) 일제의 날	6(금)	7(토)
오전간식	방울토마토12,요거트2	귤	채썬파프리카,요구르트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육메추리알장조림 1,5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미오이무침 1,8,5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소달걀말이1,5 김구이 배추김치9	소고기양파볶음밥 5,6,16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	무지개떡,매실차	초코빵1,2,5,6,우유2	크림스프2,5,6,15,16 조각식빵1,2,5,6	찐감자,두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	수제바나나우유2
열량/단백질(kcal/g)	598.3/21.3	691/20	608.8/22.7	611.4/27.9	595.2/24.7	615.7/28.5
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)** 지구건강식단	**14(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼,우유2	채썬당근,요구르트2	닭살15,채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 삼치감자조림5,6 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥56,15 쑥갓어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 달걀시금치볶음1,5 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	바람떡,보리차	잔치국수5,6	핫케이크1256결명자차	찐고구마,두유5	머핀1,2,5,6,우유2	수제감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	592.2/24.2	647.8/31.2	572.9/24.1	684.1/25.1	598.6/26.5	600.7/16.1
3주차	**16(월)**	**17(화)서울시갤러리**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	바나나,요거트2	저당씨리얼,우유2	채썬오이,요구르트2	브로콜리죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 물만둣국 1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림5,6,10,16 과일샐러드 요거트드레싱2 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 사과 깍두기9
오후간식	절편,오미자차	샘샌드위치1,2,5,6 둥굴레차	유부우동5,6	찐단호박,두유5	단팥빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스
열량/단백질(kcal/g)	627.7/20.4	718/25.6	677.4/26.1	623.5/22.7	660.1/24.4	515.1/15.8
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼,우유2	채썬파프리카,요구르트2	순두부누룽지죽5,6	단감,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥56,16 달걀짯국1 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10 저염쌈장5,6 상추오이무침5,6 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
오후간식	약식5,6,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 메밀차3	어묵탕5,6	감자버터구이2,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2	미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)	633/27.8	682.7/34.7	633/26.7	658.7/34	595.8/24.8	553.6/20.9
5주차	**30(월)** 지구건강식단	**[제철식재료 및 신메뉴 소개]**				
오전간식	감귤,요거트2	★채소류 : 당근, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 밤, 더덕, 늙은 호박, 쑥갓 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류, 유자, 감 등 ★해산물 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 파래, 꽃게, 오징어 등				
점심	잡곡밥 부추달걀국1 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9	**지구와 건강을 지키는 11월의 지구건강식단『시금치배추전』** : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 시금치와 배추를 활용한 두부조림				
오후간식	시금치배추전1,6					
열량/단백질(kcal/g)	568.3/26.3					

원산지 표시	쌀,흑미,찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩		수산물					김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	생선까스	기타	두부	콩비지	삼치	명태	오징어	가자미	다랑어	배추	고춧가루
						수입산	국내산	국내산	국내산		러시아산	국내산		원양산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②유기농유기농우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣															

※ 위 식단은 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있으며, 대체 음식은 동일 영양군으로 제공됩니다.