

[식단 구성 안내문]

영등포구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
Tel. 02-6356-8201~3, 8 Fax. 02-6356-8209

1. 「2025 한국인영양섭취기준」에 맞춘 식단 운영·관리지침에 따라 식단 작성

연령구분		제공식단 열량 (kcal)		단백질 (g/일)	끼니 및 간식 구성
유아기	만 1-2세	390-440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 64.3%(약 65%)로 제공)	20	오전간식 점심 오후간식
	만 3-5세	600-680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	

* 단백질은 하루 권장섭취량 기준임 • 출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

- 한국인영양섭취기준에 따라 작성되었으므로 임의로 수정하지 않도록 하며, 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞는 식단표를 사용해주세요.
- 본 센터 식단은 어린이급식관리지원센터 식단작성프로그램을 활용하여 영양성분을 분석·평가합니다
- 비타민과 무기질의 급원이 되는 **신선한 과일과 채소를 주 3회 이상** 제공하고 있습니다.(영양소 파괴를 최소화 함)
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(영·유아)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

2. 식단 구성

구분	내용
국없데이	일품요리가 제공되는 매주 수요일 중 **월 2회**는 나트륨 저감화 실천을 위해 '국 없는 날'로 운영 * 국 필요 시 '승능' 제공(영아의 경우 '승능' 또는 '맑은국' 선택 가능)
[일당!오십!의날]	매월 5일 저당 식생활 실천을 위해 가당 식품 및 당류 과다함유 식품 미제공
★ 신메뉴 ★	어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 **월 2회** 개발하여 식단에 제공
◉ 푸드브릿지 ◉	선호도가 낮은 채소를 여러 가지 방법으로 노출 시켜 채소와 친숙하게 만드는 편식 교정 방법으로 매 월 1가지의 재료를 선정하여 **3단계**로 나누어 식단에 제공
♥ 생일식단 ♥	영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 **매 월** 제공 ※ 원 내 일정에 맞추어 영·유아의 생일행사 시 감수 신청 없이 변경하여 사용 가능 **(단, 식단 메뉴 또는 간식 변경이 필요하면 식단 감수를 받아야 함)**
◘ 비가열 조리식품	가열하지 않고 생으로 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척하고, 식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하여 살균 ※ 가열하여 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척
♬ 영아메뉴	만 3~5세 식단과 조리법의 차이가 있는 메뉴로, 3~5세와 같은 메뉴더라도 더 잘게 자르거나 무르게 제공 (영·유아 제공메뉴의 유형별 조리 및 배식 유의사항은 본 센터 홈페이지 [자료마당-영양교육자료]를 참고)
[서울미래밥상]	지속 가능한 식생활 실천을 위해 저탄소 식재료와 덜 가공된 식품을 활용한 식단을 월 2회 제공

3. 식단 사용 안내

- **(채소)스틱, (제철과일), (빵), (떡), (차), (잡곡밥), 김치류**는 식자재 수급 상황 및 어린이급식소 사정에 따라 감수 없이 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능 하며, 식단 배포 전 **실제 제공할 메뉴명을 표기** **(단 50%(약10일) 이상 변경하지 않도록 주의)**
  ex) 당근스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 배 / 곡물식빵 → 마들렌 / 시루떡 → 절편 / 흑미밥 → 차조밥
- 일품요리(덮밥, 볶음밥, 영양밥 등)는 영아의 섭취 특성을 고려하여 밥과 조리된 재료를 섞지 않고 각각 분리하여 제공할 수 있습니다. (*표준레시피를 확인해주세요.)
- 알레르기 유발 식품 표시는 센터에서 제공하는 **표준레시피를 기준**으로 표시
- 원산지 표시 확대 시행으로 과태료 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재

※ **알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시**는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 **제품의 표시사항을 확인**해주세요

기호표시 안내	
[ ]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
✪	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♬	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

구립다온어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 죽2회형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	저염 4 국없데이	5 ♥생일식단♥	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	김가루찹쌀죽	바나나/우유②	모둠채소죽	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 ♬진미채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ♬✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑤⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	♬단호박범벅①⑤ /우유②	
열량/단백질	418/17	404/19	453/19	433/17	481/19	306/13
	9	10	11	12 서울미래밥상	13	14
오전간식	귤	오이스틱 /떠먹는요구르트②	치즈죽②	바나나/우유②	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/결명자차	♬삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	418/19	457/19	477/17	464/20	449/21	310/14
	16	17	저염 18 국없데이	19	20	21
오전간식	귤	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	바나나/우유②	녹두죽	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 ♬어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차	♬오이감자샐러드⑮/우유②	
열량/단백질	440/16	389/18	491/20	414/16	418/19	345/15
	23	24	25	26 서울미래밥상	27	28
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	바나나/우유②	청경채죽⑤⑥	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ♬✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 ♬새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	♬찐고구마/우유②	
열량/단백질	416/19	484/20	429/16	431/18	443/18	330/11
	30				★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감				9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②④⑤⑥/우유②					
열량/단백질	464/19					



원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	외국산
	식육가공품	떡갈비구이(쇠고기:국내산, 돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(외국산), 볼어묵구이(복합재료로 원산지 표시 제외)										

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



[식단 구성 안내문]

영등포구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
Tel. 02-6356-8201~3, 8 Fax. 02-6356-8209

1. 「2025 한국인영양섭취기준」에 맞춘 식단 운영·관리지침에 따라 식단 작성

연령구분		제공식단 열량 (kcal)		단백질 (g/일)	끼니 및 간식 구성
유아기	만 1-2세	390-440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 64.3%(약 65%)로 제공)	20	오전간식 점심 오후간식
	만 3-5세	600-680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	

* 단백질은 하루 권장섭취량 기준임 * 출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

- 한국인영양섭취기준에 따라 작성되었으므로 임의로 수정하지 않도록 하며, 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞는 식단표를 사용해주세요.
- 본 센터 식단은 어린이급식관리지원센터 식단작성프로그램을 활용하여 영양성분을 분석·평가합니다
- 비타민과 무기질의 급원이 되는 **신선한 과일과 채소를 주 3회 이상** 제공하고 있습니다.(영양소 파괴를 최소화 함)
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(영·유아)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

2. 식단 구성

구분	내용
국없데이	일품요리가 제공되는 매주 수요일 중 **월 2회**는 나트륨 저감화 실천을 위해 '국 없는 날'로 운영 * 국 필요 시 '숭늉' 제공(영아의 경우 '숭늉' 또는 '맑은국' 선택 가능)
[일당!오십!의날]	매월 5일 저당 식생활 실천을 위해 가당 식품 및 당류 과다함유 식품 미제공
★ 신메뉴 ★	어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 **월 2회** 개발하여 식단에 제공
◉ 푸드브릿지 ◉	선호도가 낮은 채소를 여러 가지 방법으로 노출 시켜 채소와 친숙하게 만드는 편식 교정 방법으로 매 월 1가지의 재료를 선정하여 **3단계**로 나누어 식단에 제공
♥ 생일식단 ♥	영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 **매 월** 제공 ※ 원 내 일정에 맞추어 영·유아의 생일행사 시 감수 신청 없이 변경하여 사용 가능 (단, 식단 메뉴 또는 간식 변경이 필요하면 식단 감수를 받아야 함)
◘ 비가열 조리식품	가열하지 않고 생으로 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척하고, 식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하여 살균 ※ 가열하여 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척
♬ 영아메뉴	만 3~5세 식단과 조리법의 차이가 있는 메뉴로, 3~5세와 같은 메뉴더라도 더 잘게 자르거나 무르게 제공 (영·유아 제공메뉴의 유형별 조리 및 배식 유의사항은 본 센터 홈페이지 [자료마당-영양교육자료]를 참고)
[서울미래밥상]	지속 가능한 식생활 실천을 위해 저탄소 식재료와 덜 가공된 식품을 활용한 식단을 월 2회 제공

3. 식단 사용 안내

- **(채소)스틱, (제철과일), (빵), (떡), (차), (잡곡밥), 김치류**는 식자재 수급 상황 및 어린이급식소 사정에 따라 감수 없이 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능 하며, 식단 배포 전 **실제 제공할 메뉴명을 표기** (단 50%(약10일) 이상 변경하지 않도록 주의)

  ex) 당근스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 배 / 곡물식빵 → 마들렌 / 시루떡 → 절편 / 흑미밥 → 차조밥

- 알레르기 유발 식품 표시는 센터에서 제공하는 **표준레시피를 기준**으로 표시
- 원산지 표시 확대 시행으로 과태료 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재

※ **알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시**는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 **제품의 표시사항을 확인**해주세요.

기호표시 안내	
[ ]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
✪	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)

구립다온어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 죽2회형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	저염4 국없데이	5 ♥생일식단♥	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	김가루찹쌀죽	바나나/우유②	모둠채소죽	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 진미채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	591/24	593/27	644/26	666/26	688/26	418/17
	9	10	11	12 서울미래밥상	13	14
오전간식	귤	오이스틱 /떠먹는요구르트②	치즈죽②	바나나/우유②	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/결명자차	삶은달걀①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	664/24	641/27	638/29	426/20
	16	17	저염 18 국없데이	19	20	21
오전간식	귤	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	바나나/우유②	녹두죽	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차	오이감자샐러드⑮/우유②	
열량단백질	624/21	551/25	703/28	585/23	590/26	444/20
	23	24	25	26 서울미래밥상	27	28
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	바나나/우유②	청경채죽⑤⑥	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	찐고구마/우유②	
열량단백질	587/26	697/29	590/21	591/25	630/25	456/15
	30			★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉	
오전간식	단감			9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침	
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②④⑤⑥/우유②					
열량단백질	662/27					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	외국산
	식육가공품	떡갈비구이(쇠고기:국내산,돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(외국산), 어묵구이(복합재료로 원산지 표시 제외)										

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

기호표시 안내	
[ ]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
✪	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♬	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

구립다온어린이집

(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 시간연장 일반형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5 일당!오십!의날	6
저 녁	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ ♬양배추잡채⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 쇠고기채소구이⑤⑯ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑩ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 두부감자조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 고구마순된장국⑤⑥ 근대당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	276/10	247/8	204/11	205/8	192/9
	9	10	11	12	13
저 녁	쌀밥 ♬안매운김칫국⑨ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 단호박샐러드①⑮ 영유아깍두기	기장밥 새우살맑은국⑨ 브로콜리달걀말이①⑤ ✪미역들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ ✪오이배무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부굴소스덮밥⑤⑥⑱ 얼갈이된장국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 영유아깍두기⑨
열량/단백질	302/9	223/11	239/10	239/12	282/15
	16	17	18	19	20
저 녁	쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ ♬미트볼구이①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 ♬숙주당면국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ ✪무생채 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살양념찜⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥 ♬어묵탕⑤⑥ ♬쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 연두부된장국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	232/12	223/9	235/11	246/11	208/10
	23	24	25	26	27
저 녁	쌀밥 달걀뭇국①⑤⑥ 훈제오리대파볶음⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기시래기조림⑤⑥⑯ ✪토마토무침⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ ✪당근라페①⑤ 영유아배추김치⑨	기장밥 ♬도토리묵국⑤⑥ 닭살단호박볶음⑤⑥⑮ 배추된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	새우살덮밥⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	282/12	240/10	250/8	229/9	193/10
	30				
저 녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑮⑱ 가지나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
열량/단백질	225/11				

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산			훈제	새우살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	외국산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)									
	수산물가공품	참치채소전(다랑어:외국산), 어묵탕(복합재료로 원산지 표시 제외)									

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



[식단 구성 안내문]

영등포구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
Tel. 02-6356-8201~3, 8 Fax. 02-6356-8209

1. 「2025 한국인영양섭취기준」에 맞춘 식단 운영·관리지침에 따라 식단 작성

연령구분		제공식단 열량 (kcal)		단백질 (g/일)	끼니 및 간식 구성
유아기	만 1-2세	390-440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 64.3%(약 65%)로 제공)	20	오전간식 점심 오후간식
	만 3-5세	600-680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	

* 단백질은 하루 권장섭취량 기준임 * 출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

- 한국인영양섭취기준에 따라 작성되었으므로 임의로 수정하지 않도록 하며, 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞는 식단표를 사용해주세요.
- 본 센터 식단은 어린이급식관리지원센터 식단작성프로그램을 활용하여 영양성분을 분석·평가합니다
- 비타민과 무기질의 급원이 되는 **신선한 과일과 채소를 주 3회 이상** 제공하고 있습니다.(영양소 파괴를 최소화 함)
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(영·유아)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

2. 식단 구성

구분	내용
국없데이	일품요리가 제공되는 매주 수요일 중 **월 2회**는 나트륨 저감화 실천을 위해 '국 없는 날'로 운영 * 국 필요 시 '숭늉' 제공(영아의 경우 '숭늉' 또는 '맑은국' 선택 가능)
[일당!오십!의날]	매월 5일 저당 식생활 실천을 위해 가당 식품 및 당류 과다함유 식품 미제공
★ 신메뉴 ★	어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 **월 2회** 개발하여 식단에 제공
◉ 푸드브릿지 ◉	선호도가 낮은 채소를 여러 가지 방법으로 노출 시켜 채소와 친숙하게 만드는 편식 교정 방법으로 매 월 1가지의 재료를 선정하여 **3단계**로 나누어 식단에 제공
♥ 생일식단 ♥	영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 **매 월** 제공 ※ 원 내 일정에 맞추어 영·유아의 생일행사 시 감수 신청 없이 변경하여 사용 가능 (단, 식단 메뉴 또는 간식 변경이 필요하면 식단 감수를 받아야 함)
◘ 비가열 조리식품	가열하지 않고 생으로 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척하고, 식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하여 살균 ※ 가열하여 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척
♬ 영아메뉴	만 3~5세 식단과 조리법의 차이가 있는 메뉴로, 3~5세와 같은 메뉴더라도 더 잘게 자르거나 무르게 제공 (영·유아 제공메뉴의 유형별 조리 및 배식 유의사항은 본 센터 홈페이지 [자료마당-영양교육자료]를 참고)
[서울미래밥상]	지속 가능한 식생활 실천을 위해 저탄소 식재료와 덜 가공된 식품을 활용한 식단을 월 2회 제공

3. 식단 사용 안내

- **(채소)스틱, (제철과일), (빵), (떡), (차), (잡곡밥), 김치류**는 식자재 수급 상황 및 어린이급식소 사정에 따라 감수 없이 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능 하며, 식단 배포 전 **실제 제공할 메뉴명을 표기** (단 50%(약10일) 이상 변경하지 않도록 주의)

  ex) 당근스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 배 / 곡물식빵 → 마들렌 / 시루떡 → 절편 / 흑미밥 → 차조밥

- 알레르기 유발 식품 표시는 센터에서 제공하는 **표준레시피를 기준**으로 표시
- 원산지 표시 확대 시행으로 과태료 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재

※ **알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시**는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 **제품의 표시사항을 확인**해주세요.

기호표시 안내	
[ ]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
✪	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)

구립다온어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 죽2회형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	저염4 국없데이	5 ♥생일식단♥	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫ /치즈②	김가루찹쌀죽	바나나/우유②	모둠채소죽	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 진미채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑥⑧◉ /식혜	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	단호박범벅①⑤/우유②	
열량단백질	591/24	593/27	644/26	666/26	688/26	418/17
	9	10	11	12 서울미래밥상	13	14
오전간식	귤	오이스틱 /떠먹는요구르트②	치즈죽②	바나나/우유②	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/결명자차	삶은달걀①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	664/24	641/27	638/29	426/20
	16	17	저염 18 국없데이	19	20	21
오전간식	귤	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	바나나/우유②	녹두죽	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차	오이감자샐러드⑮/우유②	
열량단백질	624/21	551/25	703/28	585/23	590/26	444/20
	23	24	25	26 서울미래밥상	27	28
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	바나나/우유②	청경채죽⑤⑥	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ ✪도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	찐고구마/우유②	
열량단백질	587/26	697/29	590/21	591/25	630/25	456/15
	30			★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉	
오전간식	단감			9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침	
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②④⑤⑥/우유②					
열량단백질	662/27					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	외국산
	식육가공품	떡갈비구이(쇠고기:국내산,돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(외국산), 어묵구이(복합재료로 원산지 표시 제외)										

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



11월 알레르기 대체 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
발 행 일	2026.10.16
기 관 명	구립다온어린이집

○ 알레르기 대체 식단 안내 (만 3-5세 일반형 식단 기준으로 작성)

알레르기를 유발하는 대표적인 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

- **알레르기 유발 빈도가 높은 5가지 식품(달걀①, 우유②, 밀가루③,⑥, 해산물⑦,⑧,⑨,⑰,⑱, 견과류④,⑭,⑲)에 대한 대체 메뉴를 안내해드립니다.**
- **어린이급식소 상황 및 어린이 알레르기 식품에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.**
- **알레르기를 유발하는 대표적인 식품 외에도 여러 가지 알레르기가 있을 수 있으니 그에 맞는 대체메뉴를 제공하여 주시기 바랍니다.**
  (알레르기 어린이를 위한 메뉴 변경은 식단감수 없이 가능합니다. 단, 급식일지(운영일지)는 기록하셔야 합니다.)
- **가공식품(ex. 훈제오리 등) 등의 경우 센터에서 기본적인 알레르기 유발식품 표시는 제공하여 드리지만, 제품의 종류에 따라 포함되어 있는 알레르기 유발식품이 다를 수 있으니 원에서 제공 시 제품의 표시사항을 추가 확인 부탁드립니다.**

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체메뉴
달걀	-	빵류, 케이크	떡류 또는 달걀 함유되지 않은 빵
	대체메뉴	단호박범벅	(마요네즈 제외, 우유 추가)
		삶은(구운)달걀	달걀 함유되지 않은 찐(구운)볼어묵
		오이감자샐러드	(마요네즈 제외, 우유 추가)
	3	팽이버섯크래미전	(달걀물→부침가루 대체)
	5	프렌치토스트	떡류 또는 달걀 함유되지 않은 빵
	9	스크램블에그	어묵볶음
	18	삶은(구운)달걀	달걀 함유되지 않은 찐(구운)어묵
	19	핫케이크	떡류 또는 달걀 함유되지 않은 빵
	21	달걀간장밥	순두부간장밥
	27	탕수육*소스	(달걀물 제외)
우유	-	빵류, 케이크	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵
	-	우유 및 유제품	두유
	5	프렌치토스트	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵
	7	장조림버터비빔밥	(버터 제외)
	10	크림스파게티	알리오올리오스파게티
	18	쇠고기자장밥	쇠고기채소볶음밥
	19	핫케이크	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵
견과류	-	다진견과류	건과일 또는 시리얼
	30	모닝빵	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체메뉴
해산물 ※김치류(새우젓 제외된 백김치 사용)	3	팽이버섯크래미전	(크래미 제외, 달걀 추가)
	9	브로콜리새우살볶음	브로콜리두부볶음
	21	조개탕	순두부탕
	25	닭가슴살김치볶음밥	(김치→배추 대체)
	26	(만 3-5세) 오징어뭇국	쇠고기뭇국
		(만 1-2세) 새우살뭇국	
밀가루, 밀가루 함유 가공품(맛살, 어묵 등) ※간장, 된장 등 양념류 제외.	-	빵류, 케이크	떡류 또는 쌀로 만든 빵
	-	시리얼	쌀시리얼 또는 미숫가루
	생일식단	돈육찹스테이크	돈육케첩볶음
	5	프렌치토스트	떡류 또는 쌀로 만든 빵
	6	물만둣국	달걀팟국
	10	삼치살양념찜	(밀가루 입히는 과정 제외)
		크림스파게티	(쌀파스타면 대체)
	12	가자미살구이	(밀가루 입히는 과정 제외)
	17	볶음우동	(쌀국수면 대체)
	18	쇠고기자장밥	쇠고기채소볶음밥
		어묵구이	두부구이
	19	핫케이크	떡류 또는 쌀로 만든 빵
	24	들깨수제비탕	(수제비→쌀떡 또는 쌀국수 대체)
	26	부추전	(부침가루→전분가루 대체)
	27	탕수육*소스	(튀김가루→전분가루 대체)
	28	칼국수	(쌀국수면 대체)

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	쌀	콩		수산물가공품	
				밥	두부	순두부	어묵	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	복합재료로 원산지 표시제외	

<식품 알레르기 식품별 주의사항 및 대체식품>

식품	식품별 주의사항 및 대체식품
난류	•주의사항: 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 •대체식품: 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
우유	•주의사항: 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿 등에도 함유되어 있으므로 주의 •대체식품: 두유
메밀	•주의사항: 식품성분표를 반드시 확인 •대체식품: 쌀, 감자
호두, 땅콩, 잣	•주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장
대두(콩)	•주의사항: 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요 (두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름 등) * 정제한 기름에는 알레르기를 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 중증의 경우에는 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 •대체식품: 두부→달걀, 두유→우유, 콩나물→다른 채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨기름
밀	•주의사항: 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 된장, 고추장, 간장에도 함유 •대체식품: 쌀, 감자
어패류 (고등어, 오징어, 조개류)	•주의사항: 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있음 •대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 식품
게, 새우	•주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 배추김치의 새우젓 등 숨은 새우 성분을 반드시 확인해야 함 •대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 식품
돼지고기, 닭고기, 쇠고기	•주의사항: 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 •대체식품: 생선류, 두부, 달걀 등 단백질 식품
복숭아	•주의사항: 사과, 자두, 체리, 배에도 알레르기가 반응할 수 있으므로 주의 •대체식품: 수박, 참외, 사과 등 알레르기가 없는 과일
토마토	•주의사항: 케찹, 토마토소스 등에 주의 •대체식품: 소스류→소금, 생과일/주스→다른 과일
아황산염	•주의사항: 주로 방부제나 식품표백제로 사용되므로 식품성분표를 반드시 확인 깐연근·깐우엉·깐도라지 등 식품성분표가 없는 경우도 주의 •대체식품: 신선한 채소·과일, 생고기를 직접 조리, 무첨가 김 등