

| 개포스타힐스어린이집 |                                                                                   | 2026년 10월 식단표 (일반형 만3-5세)                                                         |                                                                                   |                                                                |                                                                                     | 작성자 : 박지원                                                                           |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|            |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                |                                                                                     | 발행일: 2026. 09. 30                                                                   |  |
| 요일         | 월                                                                                 | 화                                                                                 | 수                                                                                 | 목                                                              | 금                                                                                   | 토                                                                                   |  |
|            | ★기호표시안해★                                                                          | ★한글날 특식★                                                                          | ★신메뉴: 팔슈크림붕어빵★                                                                    | 1                                                              | 2                                                                                   | 3(개천절)                                                                              |  |
| 오전 간식      | 자연간식<br>(과일채소편서유)                                                                 |  |  | 채소스틱(오이)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                        | 신선과일(배)<br>동글레차                                                                     |  |  |
| 점심         | 영아 섭취시 주의                                                                         |                                                                                   |                                                                                   | 참살현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부양파조림⑤⑥<br>어묵야채볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)           | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                             |                                                                                     |  |
|            | 가공식품 표기                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                |                                                                                     |                                                                                     |  |
|            | 대체메뉴                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                |                                                                                     |                                                                                     |  |
| 오후 간식      | 월별 신메뉴                                                                            |                                                                                   |                                                                                   | 물만두⑤⑥                                                          | 아채두부스틱①⑤<br>(▶ 계란대체식)<br>미숫가루&우유② (▶ 두유⑤)                                           |                                                                                     |  |
| 열량/단백질     | 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴                                                               |                                                                                   |                                                                                   | 582/21(▶ 580/20) kcal/g                                        | 605/23 kcal/g                                                                       |                                                                                     |  |
|            | 5(대체공휴일)                                                                          | ★6(한글날 특식★                                                                        | 7(견학/국없는날)                                                                        | 8                                                              | 9(한글날)                                                                              | 10                                                                                  |  |
| 오전 간식      |  | 신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                                | 크리스피롤과자(치즈①②⑤⑥)<br>(▶ 계란대체식)<br>사과주스                                              | 채소스틱(데친당근)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                      |  | 한과<br>우유② (▶ 우유대체식)                                                                 |  |
| 점심         |                                                                                   | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>▶ 갈자모양돈가스/소스⑤⑥⑩⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바          | 달걀비양파덮밥⑤⑥⑤<br>(*선택:송송)<br>토마토달걀볶음①⑤⑥⑩<br>(▶ 계란대체식)<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)           | 차조밥<br>팽이버섯미소장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>무나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)            |                                                                                     | 버섯크림리조또②⑤⑥<br>(▶ 우유제거식)<br>우동국물⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                       |  |
| 오후 간식      |                                                                                   | 신 빵류(팔슈크림붕어빵①②⑤⑥)(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                         | 자연간식(찐단호박)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                         | 크림소스스파게티②⑤⑥<br>(▶ 우유대체식)                                       |                                                                                     | 신선과일(배)                                                                             |  |
| 열량/단백질     |                                                                                   | 542/22 kcal/g                                                                     | 644/23(*640/22) kcal/g                                                            | 544/25(▶ 540/24) kcal/g                                        |                                                                                     | 670/15(▶ 664/15) kcal/g                                                             |  |
|            | 12                                                                                | 13                                                                                | 14(견학/국없는날)                                                                       | 15                                                             | 16                                                                                  | 17                                                                                  |  |
| 오전 간식      | 신선과일(사과)<br>보리차                                                                   | 견과과일(견블루베리)<br>호상요구르트②                                                            | 쌀약과⑥<br>감갈주스                                                                      | 채소스틱(데친브로콜리)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                    | 신선과일(멜론)<br>보리차                                                                     | 신선과일(사과)                                                                            |  |
| 점심         | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>돼지두루치기⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                               | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                              | 부드러운돈육짜장덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>찐만두⑤⑥<br>시금치두부무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                      | 참살현미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>달걀파프리카볶음⑤⑥⑤<br>곤드레나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)     | 기장밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>계란말이①⑤⑥<br>(▶ 두부조림⑤⑥)<br>숙주나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                     | 콩나물당근밥*양념장⑤⑥<br>두부된장국⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                                                |  |
| 오후 간식      | 자연간식(찐고구마)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                         | 빵류(미니핫도그①②⑤⑥)<br>(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                         | 숙갓우동⑤⑥                                                                            | 버섯잡채⑤⑥                                                         | 양파당근죽⑤⑥                                                                             | 유부주먹밥⑤⑥                                                                             |  |
| 열량/단백질     | 582/24(▶ 578/23) kcal/g                                                           | 612/24 kcal/g                                                                     | 612/22(*617/23) kcal/g                                                            | 580/23(▶ 576/22) kcal/g                                        | 628/24(▶ 622/23) kcal/g                                                             | 650/15 kcal/g                                                                       |  |
|            | 19                                                                                | 20                                                                                | 21(생일식단)                                                                          | 22                                                             | 23                                                                                  | 24                                                                                  |  |
| 오전 간식      | 신선과일(키위)(▶ 배)<br>동글레차                                                             | 시리얼⑤⑥<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                              | 신선과일(감)                                                                           | 양송이죽⑤⑥                                                         | 신선과일(바나나)<br>메밀차③                                                                   | 신선과일(파인애플)                                                                          |  |
| 점심         | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운재육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                            | 백미밥<br>맑은어묵국⑤⑥<br>▶ 달걀대파볶음⑤⑥⑤<br>무생채무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                              | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>▶ 순살치킨/소스⑤⑥⑤<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                          | 차조밥<br>배추된장국⑤⑥<br>두부카레무침⑤⑥<br>가지나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)             | 백미밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>돼지고기당근볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                              | 달걀양파덮밥⑤⑥⑨<br>미소장국⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                                     |  |
| 오후 간식      | 자연간식(찐감자)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                          | 유부우동⑤⑥                                                                            | 빵류(팬케이크①②⑤⑥)<br>(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                          | 김가루주먹밥⑤⑥                                                       | 단호박범벅⑤⑥<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                              | 채소주먹밥⑤⑥                                                                             |  |
| 열량/단백질     | 586/23 kcal/g                                                                     | 507/25(▶ 501/24) kcal/g                                                           | 630/22 kcal/g                                                                     | 550/23 kcal/g                                                  | 583/24(▶ 578/23) kcal/g                                                             | 545/25 kcal/g                                                                       |  |
|            | 26                                                                                | 27                                                                                | 28(국없는날)                                                                          | 29                                                             | 30                                                                                  | 31                                                                                  |  |
| 오전 간식      | 신선과일(귤)<br>결명자차                                                                   | 견과과일(견크랜베리)<br>호상요구르트②                                                            | 애호박양파죽⑤⑥                                                                          | 채소스틱(파프리카)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                      | 신선과일(오렌지)<br>동글레차                                                                   | 채소스틱(파프리카)                                                                          |  |
| 점심         | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>소고기당근볶음⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                              | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>달걀양파볶음⑤⑥⑤<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                          | 돈육가지덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>오이무침⑤⑥<br>▶ 잔멸치볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                         | 수수밥<br>▶ 계란파프리카①⑤⑥<br>(▶ 송송)<br>순살찜닭⑤⑥⑤<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                   | 새우양배추덮밥⑤⑥⑤<br>모듬버섯탕⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                                   |  |
| 오후 간식      | 고구마맛탕<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                              | 빵류(잼샌드위치①②⑤⑥)<br>(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                         | 미트소스스파게티⑤⑥                                                                        | 찐만두                                                            | 우영주먹밥⑤⑥                                                                             | 호밀빵잼샌드위치⑤⑥<br>우유②(▶ 두유⑤)                                                            |  |
| 열량/단백질     | 615/23(▶ 610/22) kcal/g                                                           | 521/24 kcal/g                                                                     | 548/24(*540/23) kcal/g                                                            | 570/20 kcal/g                                                  | 641/25 kcal/g                                                                       | 600/15(▶ 604/15) kcal/g                                                             |  |

| 원산지<br>표시  | 밥·죽·누룽지           |         | 소고기  |                | 돼지고기  | 닭고기 | 김치           |      |      | 콩                  | 수산물                                                     |       |
|------------|-------------------|---------|------|----------------|-------|-----|--------------|------|------|--------------------|---------------------------------------------------------|-------|
|            | 쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함) |         | 국내산  | 한우             | 국내산   | 국내산 | 배추(얼갈이·봄동포함) |      | 고춧가루 | 두부류                | 잔멸치                                                     | -     |
|            |                   |         | 국내산  | 외국산            |       |     | 국가명 : - 산    | 국내산  |      | 국내산                | 국내산                                                     | 국내산   |
|            | ◆<br>가공<br>식품     | 글자모양돈가스 |      | 순살치킨           |       | 진미채 |              |      |      |                    | ※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. |       |
|            |                   | 돼지고기    |      | 닭고기            |       | 오징어 |              |      |      |                    |                                                         |       |
| 국내산        |                   | 국내산     |      | 외국산 (페루,칠레,중국) |       |     |              |      |      |                    |                                                         |       |
| 알레르기유발식품표시 |                   |         | ①난류  | ②우유            | ③메밀   | ④땅콩 | ⑤대두          | ⑥밀   | ⑦고등어 | ⑧게                 | ⑨새우                                                     | ⑩돼지고기 |
|            |                   |         | ⑪복숭아 | ⑫토마토           | ⑬아황산류 | ⑭호두 | ⑮닭고기         | ⑯소고기 | ⑰오징어 | ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) |                                                         | ⑳조갯   |

# 2026년 10월 식단표

## (대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

| 요일         | 2일                                                         |                                                         |                                                         | 6일                                                                     |                                                                        |                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 선택 메뉴      | (1)두유만 선택                                                  | (2)계란대체식만 선택                                            | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)계란대체식만 선택                                                           | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | ●신선과일(배)<br>동글레차                                           | ●신선과일(배)<br>동글레차                                        | ●신선과일(배)<br>동글레차                                        | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                    | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                    | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                    |
| 점심         | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)    | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바 | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바 | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바 |
| 오후 간식      | 야채두부스틱①⑤<br>미숫가루&두유⑤                                       | 계란대체식<br>미숫가루&우유②                                       | 계란대체식<br>미숫가루&두유⑤                                       | ▶빵류(팥슈크림붕어빵①②<br>⑤⑥)<br>두유⑤                                            | 계란대체식<br>우유②                                                           | 계란대체식<br>우유②                                                           |
| 열량/<br>단백질 | 600/22 kcal/g                                              | 596/21 kcal/g                                           | 592/20 kcal/g                                           | 538/21 kcal/g                                                          | 534/20 kcal/g                                                          | 530/19 kcal/g                                                          |
| 요일         | 7일                                                         |                                                         |                                                         | 13일                                                                    |                                                                        |                                                                        |
| 선택 메뉴      | (1)두유만 선택                                                  | (2)계란대체식만 선택                                            | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)계란대체식만 선택                                                           | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | 크리스피롤과자(치즈)①②⑤⑥<br>사과주스                                    | 계란대체식<br>사과주스                                           | 계란대체식<br>사과주스                                           | ▶건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                                 | ▶건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                                 | ▶건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                                 |
| 점심         | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>토마토달걀볶음①⑤⑥⑩<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>계란대체식<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)    | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>계란대체식<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)    | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                   | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                   | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                   |
| 오후 간식      | ●자연간식(찐단호박)<br>두유⑤                                         | ●자연간식(찐단호박)<br>우유②                                      | ●자연간식(찐단호박)<br>두유⑤                                      | ▶빵류(미니핫도그①②⑤⑥)<br>두유⑤                                                  | 계란대체식<br>우유②                                                           | 계란대체식<br>두유⑤                                                           |
| 열량/<br>단백질 | 640/22(*635/21) kcal/g                                     | 635/21(*631/20) kcal/g                                  | 630/20(*628/19) kcal/g                                  | 608/23 kcal/g                                                          | 602/22 kcal/g                                                          | 598/21 kcal/g                                                          |
| 요일         | 19일                                                        |                                                         |                                                         | 21일                                                                    |                                                                        |                                                                        |
| 선택 메뉴      | (1)배만 선택                                                   | (2)두유만 선택                                               | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)계란대체식만 선택                                                           | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | ●신선과일(배)<br>동글레차                                           | ●신선과일(키위)<br>동글레차                                       | ●신선과일(배)<br>동글레차                                        | ●신선과일(감)                                                               | ●신선과일(감)                                                               | ●신선과일(감)                                                               |
| 점심         | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)     | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)  | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)  | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                 |
| 오후 간식      | ●자연간식(찐감자)<br>우유②                                          | ●자연간식(찐감자)<br>두유⑤                                       | ●자연간식(찐감자)<br>두유⑤                                       | ▶빵류(팬케이크①②⑤⑥)<br>두유⑤                                                   | 계란대체식<br>우유②                                                           | 계란대체식<br>두유⑤                                                           |
| 열량/<br>단백질 | 580/22 kcal/g                                              | 582/23 kcal/g                                           | 577/22 kcal/g                                           | 625/21 kcal/g                                                          | 621/20 kcal/g                                                          | 618/19 kcal/g                                                          |
| 요일         | 27일                                                        |                                                         |                                                         | 29일                                                                    |                                                                        |                                                                        |
| 선택 메뉴      | (1)두유만 선택                                                  | (2)계란대체식만 선택                                            | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)송송만 선택                                                              | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | ▶건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                     | ▶건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                  | ▶건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                  | ●채소스틱(파프리카)<br>두유⑤                                                     | ●채소스틱(파프리카)<br>치즈②                                                     | ●채소스틱(파프리카)<br>두유⑤                                                     |
| 점심         | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)    | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>계란파프리카①⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                     | 수수밥<br>송송<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                            | 수수밥<br>송송<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                            |
| 오후 간식      | ▶빵류(잼샌드위치①②⑤⑥)<br>두유⑤                                      | 계란대체식<br>우유②                                            | 계란대체식<br>두유⑤                                            | 찐만두                                                                    | 찐만두                                                                    | 찐만두                                                                    |
| 열량/<br>단백질 | 518/23 kcal/g                                              | 515/22 kcal/g                                           | 511/21 kcal/g                                           | 565/19 kcal/g                                                          | 560/18 kcal/g                                                          | 558/17 kcal/g                                                          |

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요



## 2026년 10월 식단안내문

## 1. 메뉴구성안내

## 10월 메뉴구성안내

- ① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)  
\* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(1/3) & 과일(1/4)' = 25g
- ② 10월 7, 14, 28일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
- ③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
- ④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

## 2. 신메뉴 안내

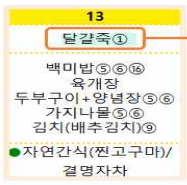
| 10월 6일 | 10월 신메뉴                 |
|--------|-------------------------|
|        | 이 달의 신메뉴는 '팥슈크림붕어빵'입니다. |

## 3. 원산지 표시 안내

| 원산지<br>표시 | 밥·죽·누룽지                  |         | 소고기 |                  | 돼지고기 | 닭고기 | 김치           |  | 콩    | 수산물 |                                                         |     |
|-----------|--------------------------|---------|-----|------------------|------|-----|--------------|--|------|-----|---------------------------------------------------------|-----|
|           | 쌀(백미·현미·흑미·잡곡 포함)<br>국내산 |         | 국내산 | 한우               | 국내산  | 국내산 | 배추(얼얼이 불동포함) |  | 고춧가루 | 두부류 | 잔멸치                                                     | -   |
|           |                          |         | 외국산 | 국가명 : - 산        |      |     | 국내산          |  |      |     | 국내산                                                     | 국내산 |
|           | ◆<br>가공<br>식품            | 글자모양돈까스 |     | 순살치킨             | 진미채  |     |              |  |      |     | ※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. |     |
|           |                          |         |     | 돼지고기             | 닭고기  |     | 오징어          |  |      |     |                                                         |     |
| 국내산       |                          | 국내산     |     | 외국산 (페루, 칠레, 중국) |      |     |              |  |      |     |                                                         |     |

- ① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.
- ② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치)의 경우 국내산입니다.
- ③ 글자모양돈까스, 순살치킨의 경우 국내산입니다.
- ④ 진미채의 경우 외국산(페루, 칠레, 중국)입니다.
- ⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

## ◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내



**음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.**

예) 달걀죽 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.

▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인** 특히, 대두, 밀 등의

**음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.**

예) 달걀죽 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.

▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인** 특히, 대두, 밀 등의

## ◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

| <br><b>난류</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체</li> <li>- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요</li> </ul> <p><b>[ 10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 ]</b></p> <p>- 22일 <b>소스제거식</b></p> <p><b>[ 10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 ]</b></p> <p>- 2일 계란대체식 / 6일 계란대체식 / 7일 계란대체식 / 13일 계란대체식 / 16일 두부조림 / 21일 계란대체식 / 27일 계란대체식</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td style="color: red;">달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td style="color: blue;">쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </table> | 주의 | 대체가능식품 | 달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등                 | 쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 주의                                                                                                    | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |        |                                                        |                                                                            |
| 달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등                                                                | 쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>우유류</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공</li> <li>- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td style="color: red;">우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td style="color: blue;">달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                           | 주의 | 대체가능식품 | 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레         | 달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등                                                        |
| 주의                                                                                                    | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |        |                                                        |                                                                            |
| 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레                                                        | 달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>견과류</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리</li> <li>- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.</li> <li>- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td style="color: red;">땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td style="color: blue;">옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                              | 주의 | 대체가능식품 | 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류                              | 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등                                                |
| 주의                                                                                                    | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |        |                                                        |                                                                            |
| 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류                                                                             | 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>대두</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td style="color: red;">콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분</td><td style="color: blue;">견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 주의 | 대체가능식품 | 콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분                                   | 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등                                          |
| 주의                                                                                                    | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |        |                                                        |                                                                            |
| 콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분                                                                                  | 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>곡류 (메밀)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인</li> <li>- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td style="color: red;">밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니<br/>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td style="color: blue;">쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼<br/>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                 | 주의 | 대체가능식품 | 밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니<br>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차    | 쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼<br>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품                         |
| 주의                                                                                                    | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |        |                                                        |                                                                            |
| 밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니<br>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차                                                   | 쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼<br>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>어류 및 갑각류</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> <tr> <td style="color: red;">생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개,<br/>새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td style="color: blue;">육류, 두부, 난류 제공이 가능하며<br/>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후<br/>반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                           | 주의 | 대체가능식품 | 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개,<br>새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게 | 육류, 두부, 난류 제공이 가능하며<br>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후<br>반응이 없는 생선으로 대체 |
| 주의                                                                                                    | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |        |                                                        |                                                                            |
| 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개,<br>새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게                                                | 육류, 두부, 난류 제공이 가능하며<br>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후<br>반응이 없는 생선으로 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>고기류</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>철분 흡수 저하에 따른 빈혈</b>이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체</th></tr> <tr> <td style="color: red;">쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td style="color: blue;">철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 주의 | 대체     | 쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기                            | 철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등                                                       |
| 주의                                                                                                    | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |        |                                                        |                                                                            |
| 쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기                                                                           | 철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br><b>과채류</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가열처리를 한 것 보다 <b>생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음.</b></li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체</th></tr> <tr> <td style="color: red;">복숭아, 키위, 토마토</td><td style="color: blue;">과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 주의 | 대체     | 복숭아, 키위, 토마토                                           | 과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체                                   |
| 주의                                                                                                    | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |        |                                                        |                                                                            |
| 복숭아, 키위, 토마토                                                                                          | 과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |        |                                                        |                                                                            |

| 월          |                                                                                   | 화                                                        | 수                                                                                 | 목                                                                                 | 금                                                               | 토                                                                                   |                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 요일         | ★기호표시안내★                                                                          |                                                          | ★한글날 특식★                                                                          | ★신메뉴: 팔슈크림붕어빵★                                                                    | 1                                                               | 2                                                                                   | 3(개천절)                                                                              |
| 오전 간식      | ●                                                                                 | 자연간식<br>(과일채소찐서유)                                        |  |  | ●채소스틱(오이)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                        | ●신선과일(배)<br>동글레차                                                                    |  |
| 점심         | ♣                                                                                 | 영아 섭취시 주의                                                |                                                                                   |                                                                                   | 참살현미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부양파조림⑤⑥<br>어묵야채볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)            | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                             |                                                                                     |
|            | ◆                                                                                 | 가공식품 표기                                                  |                                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
|            | ▶                                                                                 | 대체메뉴                                                     |                                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
| 오후 간식      | 신                                                                                 | 월별 신메뉴                                                   |                                                                                   |                                                                                   | 물만두⑤⑥                                                           | 아채두부스틱①⑤<br>(▶ 계란대체식)<br>미숫가루&우유② (▶ 두유⑤)                                           |                                                                                     |
| 열량/<br>단백질 | 음영                                                                                | 계란알레르기<br>대체식 제공 메뉴                                      |                                                                                   |                                                                                   | 492/16▶488/17 kcal/g                                            | 515/15 kcal/g                                                                       |                                                                                     |
| 5(대체공휴일)   |                                                                                   | ★6(한글날 특식)★                                              | 7(견학/국없는날)                                                                        | 8                                                                                 | 9(한글날)                                                          | 10                                                                                  |                                                                                     |
| 오전 간식      |  |                                                          | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                               | 크리스피롤과자(치즈)①②⑤⑥<br>(▶ 계란대체식)<br>사과주스                                              | ●채소스틱(데친당근)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                      |  |                                                                                     |
| 점심         |                                                                                   |                                                          | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩⑫<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바           | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑮<br>(*선택:송송)<br>토마토달걀볶음①⑤⑥⑫<br>(▶ 계란대체식)<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)           | 차조밥<br>팽이버섯미소장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>무나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)             |                                                                                     |                                                                                     |
|            |                                                                                   |                                                          | 신 빵류(팔슈크림붕어빵)①②⑤⑥(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                         | ●자연간식(찐단호박)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                        | 크림소스스파게티②⑤⑥<br>(▶ 우유대체식)                                        |                                                                                     |                                                                                     |
|            |                                                                                   |                                                          | 442/16 kcal/g                                                                     | 540/20(*535/19) kcal/g                                                            | 424/15▶420/14 kcal/g                                            |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/<br>단백질 |                                                                                   |                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
| 12         |                                                                                   | 13                                                       | 14(견학/국없는날)                                                                       | 15                                                                                | 16                                                              | 17                                                                                  |                                                                                     |
| 오전 간식      | ●신선과일(사과)<br>보리차                                                                  | ♣건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                   | 쌀약과⑥<br>감갈주스                                                                      | ●채소스틱(데친브로콜리)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                                      | ●신선과일(멜론)<br>보리차                                                | ●신선과일(사과)                                                                           |                                                                                     |
| 점심         | 백미밥<br>들깨버섯탕⑤⑥<br>돼지두루치기⑤⑥⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                               | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)     | 부드러운돈육짜장덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>찐만두⑤⑥<br>시금치두부무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                      | 참살현미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>달걀파프리카볶음⑤⑥⑮<br>곤드레나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                        | 기장밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>계란말이①⑤⑥<br>(▶ 두부조림⑤⑥)<br>숙주나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 콩나물당근밥*양념장⑤⑥<br>두부된장국⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                                                |                                                                                     |
|            | ●자연간식(찐고구마)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                        | 빵류(미니핫도그)①②⑤⑥(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                    | 숙갓우동⑤⑥                                                                            | 버섯잡채⑤⑥                                                                            | 양파당근죽⑤⑥                                                         | 유부주먹밥⑤⑥                                                                             |                                                                                     |
|            | 487/14▶480/14 kcal/g                                                              | 511/15 kcal/g                                            | 512/20(*517/19) kcal/g                                                            | 485/15▶480/14 kcal/g                                                              | 532/15▶528/14 kcal/g                                            | 550/15 kcal/g                                                                       |                                                                                     |
| 열량/<br>단백질 |                                                                                   |                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
| 19         |                                                                                   | 20                                                       | 21(생일식단)                                                                          | 22                                                                                | 23                                                              | 24                                                                                  |                                                                                     |
| 오전 간식      | ●신선과일(키위)(▶ 배)<br>동글레차                                                            | 시리얼⑤⑥<br>우유② (▶ 두유⑤)                                     | ●신선과일(감)                                                                          | 양송이죽⑤⑥                                                                            | ●신선과일(바나나)<br>메밀차③                                              | ●신선과일(파인애플)                                                                         |                                                                                     |
| 점심         | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운재육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                            | 백미밥<br>맑은어묵국⑤⑥⑤⑥<br>닭살대파볶음⑤⑥⑮<br>무생채무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)     | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑮<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑮<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                           | 차조밥<br>배추된장국⑤⑥<br>두부카레부침⑤⑥<br>가지나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                | 백미밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>돼지고기당근볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)          | 닭살양파덮밥⑤⑥⑨<br>미소장국⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                                     |                                                                                     |
|            | ●자연간식(찐감자)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                         | 유부우동⑤⑥                                                   | 빵류(팬케이크)①②⑤⑥(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                                              | 김가루주먹밥⑤⑥                                                                          | 단호박범벅⑤⑥<br>우유② (▶ 두유⑤)                                          | 채소주먹밥⑤⑥                                                                             |                                                                                     |
|            | 501/16 kcal/g                                                                     | 417/17▶410/16 kcal/g                                     | 550/16 kcal/g                                                                     | 542/18 kcal/g                                                                     | 493/14▶489/13 kcal/g                                            | 445/15 kcal/g                                                                       |                                                                                     |
| 열량/<br>단백질 |                                                                                   |                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |
| 26         |                                                                                   | 27                                                       | 28(국없는날)                                                                          | 29                                                                                | 30                                                              | 31                                                                                  |                                                                                     |
| 오전 간식      | ●신선과일(귤)<br>결명자차                                                                  | ♣건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                   | 애호박양파죽⑤⑥                                                                          | ●채소스틱(파프리카)<br>치즈② (▶ 두유⑤)                                                        | ●신선과일(오렌지)<br>동글레차                                              | ●채소스틱(파프리카)                                                                         |                                                                                     |
| 점심         | 백미밥<br>감자된장국⑤⑥<br>소고기당근볶음⑤⑥⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                              | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥⑮<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 돈육가지덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>오이무침⑤⑥<br>♣잔멸치볶음⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)                          | 수수밥<br>계란파프리카①⑤⑥<br>(▶ 송송)<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                      | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추찜⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)               | 새우양배추덮밥⑤⑥⑮<br>모듬버섯탕⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                                                   |                                                                                     |
|            | 고구마맛탕<br>우유② (▶ 두유⑤)                                                              | 빵류(잼샌드위치)①②⑤⑥(▶ 계란대체식)<br>우유② (▶ 두유⑤)                    | 미트소스스파게티⑤⑥                                                                        | 찐만두                                                                               | 우영주먹밥⑤⑥                                                         | 호밀빵잼샌드위치⑤⑥<br>우유②(▶ 두유⑤)                                                            |                                                                                     |
|            | 525/14▶520/14 kcal/g                                                              | 431/14 kcal/g                                            | 428/15▶420/23 kcal/g                                                              | 470/16 kcal/g                                                                     | 541/16 kcal/g                                                   | 500/15(▶504/15) kcal/g                                                              |                                                                                     |
| 열량/<br>단백질 |                                                                                   |                                                          |                                                                                   |                                                                                   |                                                                 |                                                                                     |                                                                                     |

| 원산지<br>표시   | 밥·죽·누룽지           |             | 소고기         |                  | 돼지고기       | 닭고기         | 김치           |              | 콩                        | 수산물 |                                                         |              |   |
|-------------|-------------------|-------------|-------------|------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------|-----|---------------------------------------------------------|--------------|---|
|             | 쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함) |             | 국내산         | 한우               | 국내산        | 국내산         | 배추(얼갈이·봄동포함) |              | 고춧가루                     | 두부류 | 잔멸치                                                     | -            |   |
|             |                   |             | 국내산         | 외국산              |            |             | 국가명 : - 산    | 국내산          |                          | 국내산 | 국내산                                                     | 국내산          | - |
|             | ◆<br>가공<br>식품     | 글자모양돈가스     |             | 순살치킨             |            |             | 진미채          |              |                          |     |                                                         |              |   |
|             |                   | 돼지고기        |             | 닭고기              |            |             | 오징어          |              |                          |     |                                                         |              |   |
| 국내산         |                   | 국내산         |             | 외국산 (페루, 칠레, 중국) |            |             |              |              |                          |     |                                                         |              |   |
| 알레르기 유발식품표시 |                   | ①난류<br>⑪복숭아 | ②우유<br>⑫토마토 | ③메밀<br>⑬아황산류     | ④땅콩<br>⑭호두 | ⑤대두<br>⑮닭고기 | ⑥밀<br>⑯소고기   | ⑦고등어<br>⑰오징어 | ⑧게<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | ⑨새우 | ※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. |              |   |
|             |                   |             |             |                  |            |             |              |              |                          |     |                                                         | ※돼지고기<br>⑲조갯 |   |

# 2026년 10월 식단표

## (대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

| 요일         | 2일                                                         |                                                         |                                                         | 6일                                                                     |                                                                        |                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 선택 메뉴      | (1)두유만 선택                                                  | (2)계란대체식만 선택                                            | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)계란대체식만 선택                                                           | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | ●신선과일(배)<br>동글레차                                           | ●신선과일(배)<br>동글레차                                        | ●신선과일(배)<br>동글레차                                        | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                    | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                    | ●신선과일(파인애플)<br>결명자차                                                    |
| 점심         | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)    | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 기장밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바 | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바 | 백미밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>◆글자모양돈가스/소스⑤⑥⑩<br>알록달록브로콜리무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)<br>고구마바 |
| 오후 간식      | 야채두부스틱①⑤<br>미숫가루&두유⑤                                       | 계란대체식<br>미숫가루&우유②                                       | 계란대체식<br>미숫가루&두유⑤                                       | ▶빵류(팥슈크림붕어빵①②<br>⑤⑥)<br>두유⑤                                            | 계란대체식<br>우유②                                                           | 계란대체식<br>우유②                                                           |
| 열량/<br>단백질 | 510/14 kcal/g                                              | 504/13 kcal/g                                           | 500/13 kcal/g                                           | 440/15 kcal/g                                                          | 435/15 kcal/g                                                          | 430/14 kcal/g                                                          |
| 요일         | 7일                                                         |                                                         |                                                         | 13일                                                                    |                                                                        |                                                                        |
| 선택 메뉴      | (1)두유만 선택                                                  | (2)계란대체식만 선택                                            | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)계란대체식만 선택                                                           | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | 크리스피롤과자(치즈)①②⑤⑥<br>사과주스                                    | 계란대체식<br>사과주스                                           | 계란대체식<br>사과주스                                           | ▶건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                                 | ▶건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                                 | ▶건과일(건블루베리)<br>호상요구르트②                                                 |
| 점심         | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>토마토달걀볶음①⑤⑥⑩<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨) | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>계란대체식<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)    | 닭갈비양파덮밥⑤⑥⑩<br>(*선택:송송)<br>계란대체식<br>김구이⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)    | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                   | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                   | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                   |
| 오후 간식      | ●자연간식(찐단호박)<br>두유⑤                                         | ●자연간식(찐단호박)<br>우유②                                      | ●자연간식(찐단호박)<br>두유⑤                                      | ▶빵류(미니핫도그①②⑤⑥)<br>두유⑤                                                  | 계란대체식<br>우유②                                                           | 계란대체식<br>두유⑤                                                           |
| 열량/<br>단백질 | 535/19(*530/18) kcal/g                                     | 530/20(*528/17) kcal/g                                  | 527/19(*523/16) kcal/g                                  | 508/14 kcal/g                                                          | 505/14 kcal/g                                                          | 500/13 kcal/g                                                          |
| 요일         | 19일                                                        |                                                         |                                                         | 21일                                                                    |                                                                        |                                                                        |
| 선택 메뉴      | (1)배만 선택                                                   | (2)두유만 선택                                               | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)계란대체식만 선택                                                           | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | ●신선과일(배)<br>동글레차                                           | ●신선과일(키위)<br>동글레차                                       | ●신선과일(배)<br>동글레차                                        | ●신선과일(감)                                                               | ●신선과일(감)                                                               | ●신선과일(감)                                                               |
| 점심         | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)     | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)  | 수수밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>비름나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)  | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥<br>◆순살치킨/소스⑤⑥⑩<br>양배추샐러드⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                 |
| 오후 간식      | ●자연간식(찐감자)<br>우유②                                          | ●자연간식(찐감자)<br>두유⑤                                       | ●자연간식(찐감자)<br>두유⑤                                       | ▶빵류(팬케이크①②⑤⑥)<br>두유⑤                                                   | 계란대체식<br>우유②                                                           | 계란대체식<br>두유⑤                                                           |
| 열량/<br>단백질 | 498/15 kcal/g                                              | 490/15 kcal/g                                           | 485/14 kcal/g                                           | 545/15 kcal/g                                                          | 540/14 kcal/g                                                          | 536/14 kcal/g                                                          |
| 요일         | 27일                                                        |                                                         |                                                         | 29일                                                                    |                                                                        |                                                                        |
| 선택 메뉴      | (1)두유만 선택                                                  | (2)계란대체식만 선택                                            | (3)대체식 모두 선택                                            | (1)두유만 선택                                                              | (2)송송만 선택                                                              | (3)대체식 모두 선택                                                           |
| 오전 간식      | ▶건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                     | ▶건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                  | ▶건과일(건크랜베리)<br>호상요구르트②                                  | ●채소스틱(파프리카)<br>두유⑤                                                     | ●채소스틱(파프리카)<br>치즈②                                                     | ●채소스틱(파프리카)<br>두유⑤                                                     |
| 점심         | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨)    | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 참살현미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살양파볶음⑤⑥<br>깻잎순나물무침⑤⑥<br>김치(배추김치⑨) | 수수밥<br>계란파교①⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                       | 수수밥<br>송송<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                            | 수수밥<br>송송<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥<br>김치(깍두기⑨)                            |
| 오후 간식      | ▶빵류(잼샌드위치①②⑤⑥)<br>두유⑤                                      | 계란대체식<br>우유②                                            | 계란대체식<br>두유⑤                                            | 찐만두                                                                    | 찐만두                                                                    | 찐만두                                                                    |
| 열량/<br>단백질 | 429/14 kcal/g                                              | 427/14 kcal/g                                           | 421/13 kcal/g                                           | 465/15 kcal/g                                                          | 460/15 kcal/g                                                          | 456/14 kcal/g                                                          |

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요



## 1. 메뉴구성안내

## 10월 메뉴구성안내

- ① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등)  
\* 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(1/3) & 과일(1/4)' = 25g
- ② 10월 7, 14, 28일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
- ③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
- ④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

## 2. 신메뉴 안내

| 10월 6일 | 10월 신메뉴                 |
|--------|-------------------------|
|        | 이 달의 신메뉴는 '팥슈크림붕어빵'입니다. |

## 3. 원산지 표시 안내

| 원산지<br>표시 | 밥·죽·누룽지                  |         | 소고기 |                  | 돼지고기 | 닭고기 | 김치           |  | 콩    | 수산물 |                                                         |     |
|-----------|--------------------------|---------|-----|------------------|------|-----|--------------|--|------|-----|---------------------------------------------------------|-----|
|           | 쌀(백미·현미·흑미·잡곡 포함)<br>국내산 |         | 국내산 | 한우               | 국내산  | 국내산 | 배추(얼얼이 불동포함) |  | 고춧가루 | 두부류 | 잔멸치                                                     | -   |
|           |                          |         | 외국산 | 국가명 : - 산        |      |     | 국내산          |  |      |     | 국내산                                                     | 국내산 |
|           | ◆<br>가공<br>식품            | 글자모양돈까스 |     | 순살치킨             | 진미채  |     |              |  |      |     | ※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. |     |
|           |                          |         |     | 돼지고기             | 닭고기  |     | 오징어          |  |      |     |                                                         |     |
| 국내산       |                          | 국내산     |     | 외국산 (페루, 칠레, 중국) |      |     |              |  |      |     |                                                         |     |

- ① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.
- ② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치)의 경우 국내산입니다.
- ③ 글자모양돈까스, 순살치킨의 경우 국내산입니다.
- ④ 진미채의 경우 외국산(페루, 칠레, 중국)입니다.
- ⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

## ◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내

**13 달걀죽**

백미밥 ⑤⑥⑨  
육개장  
두부구이+양념장 ⑤⑥  
가지나물 ⑤⑥  
김치(배추김치) ⑨  
●자연간식(천고구마)/  
결명자차

**음영된 메뉴명은 대체(제거) 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.**

**예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.**

**▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인** 특히, 대두, 밀 유의)

**음영된 메뉴명은 대체(제거) 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.**

**예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.**

**▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인** 특히, 대두, 밀 유의)

## ◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

| <br>난류                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체</li> <li>- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요</li> </ul> <p><b>[ 10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 ]</b></p> <p><b>- 22일 소스제거식</b></p> <p><b>[ 10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 ]</b></p> <p><b>- 2일 계란대체식 / 6일 계란대체식 / 7일 계란대체식 / 13일 계란대체식 / 16일 두부조림 / 21일 계란대체식 / 27일 계란대체식</b></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td style="color: blue;">쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </tbody> </table> | 주의 | 대체가능식품 | 달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등                 | 쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등                                               |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 주의                                                     | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |        |                                                        |                                                                            |
| 달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등                 | 쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>우유류                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공</li> <li>- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td style="color: blue;">달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                  | 주의 | 대체가능식품 | 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레         | 달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등                                                        |
| 주의                                                     | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |        |                                                        |                                                                            |
| 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레         | 달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>견과류                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리</li> <li>- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.</li> <li>- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td style="color: blue;">옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                     | 주의 | 대체가능식품 | 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류                              | 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등                                                |
| 주의                                                     | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |        |                                                        |                                                                            |
| 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류                              | 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>대두                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분</td><td style="color: blue;">견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 주의 | 대체가능식품 | 콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분                                   | 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등                                          |
| 주의                                                     | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |        |                                                        |                                                                            |
| 콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분                                   | 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>곡류 (메밀)                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인</li> <li>- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니<br/>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td style="color: blue;">쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼<br/>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                        | 주의 | 대체가능식품 | 밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니<br>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차    | 쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼<br>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품                         |
| 주의                                                     | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |        |                                                        |                                                                            |
| 밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니<br>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차    | 쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼<br>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>어류 및 갑각류                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체가능식품</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개,<br/>새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td style="color: blue;">육류, 두부, 난류 제공이 가능하며<br/>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후<br/>반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                  | 주의 | 대체가능식품 | 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개,<br>새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게 | 육류, 두부, 난류 제공이 가능하며<br>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후<br>반응이 없는 생선으로 대체 |
| 주의                                                     | 대체가능식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |        |                                                        |                                                                            |
| 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개,<br>새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게 | 육류, 두부, 난류 제공이 가능하며<br>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후<br>반응이 없는 생선으로 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>고기류                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td style="color: blue;">철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 주의 | 대체     | 쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기                            | 철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등                                                       |
| 주의                                                     | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |                                                        |                                                                            |
| 쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기                            | 철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |        |                                                        |                                                                            |
| <br>과채류                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="color: red;">주의</th><th style="color: blue;">대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="color: red;">복숭아, 키위, 토마토</td><td style="color: blue;">과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 주의 | 대체     | 복숭아, 키위, 토마토                                           | 과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체                                   |
| 주의                                                     | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |        |                                                        |                                                                            |
| 복숭아, 키위, 토마토                                           | 과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |        |                                                        |                                                                            |