2026년 11월 식단표 (일반형 만3-5세)

개포스타일스어린이집

작성자 : 박지원 | 발행일: 2026. 10. 30

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(견학/국없는날)	5	6	7
오전간식	●신선과일(사과) 우유② (▶ 두유⑤)	단호박죽⑤⑥	고구마바 무가당유기농주스	●채소스틱(오이) 단계별호상요구르트②	●신선과일(귤) 우유② (▶ 두유⑤)	●채소스틱(파프리카)
점심	백미밥 새송이맑은국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ (▶ 두부구이⑤⑥) 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치카레구이⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 맑은콩나물국⑤⑥ ◆닭강정/소스⑤⑥⑮ 양배추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우양배추덮밥⑤⑥⑨ 모둠버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	치즈채소주먹밥②⑤⑥ (▶ 채소주먹밥⑤⑥)	●자연간식(찐감자) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(단팥빵①②⑤⑥)) (▶쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	만두채소국⑤⑥	애호박양파채전⑤⑥	호밀빵잼샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)
열량/단백질	582/21(▶580/20) kcal/g	520/23 kcal/g	569/24(*564/23) kcal/g	545/22 kcal/g	605/23(▶600/22) kcal/g	600/15(▶604/15) kcal/g
	9	10	★11(농업인의 날 특식)★	12	13	14
오전간식	●신선과일(단감) 치즈② (▶ 두유⑤)	양송이죽⑤⑥	●신선과일(자른방울토마토⑫	♣건과일(건블루베리) 단계별호상요구르트②	소고기야채죽⑤⑥⑯	한과 우유② (▶ 우유대체식)
점심	흑미밥 맑은무챗국⑤⑥ 닭바짝구이⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알돈육조림①⑤⑥⑩ (▶ 돈육조림⑤⑥⑩) 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ 신 ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미샐러드①②⑤⑥ (▶ 크래미제거식⑤⑥) 야채피클⑤⑥	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ ♣진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	두유크림리조또⑤⑥	●자연간식(찐고구마) 우유② (▶ 두유⑤)	버터알감자구이⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	오색빛깔수제비⑤⑥	빵류(핫케이크①②⑤⑥))&메이플시럽 (▶쌀과자) 우유② (▶ 두유⑤)	●신선과일(배)
열량/단백질	572/23(▶570/22) kcal/g	542/22 kcal/g	687/25 kcal/g	536/22 kcal/g	601/24 kcal/g	670/15(▶664/15) kcal/g
	16	17	18(생일식단)	19	20	21
오전간식	●신선과일(배) 우유② (▶ 두유⑤)	닭살채소죽⑤⑥⑮	●신선과일(오렌지)	●채소스틱(당근스틱) 단계별호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	●신선과일(사과)
점심	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ ◆동그랑땡⑤⑥ 김구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 들깨순살돼지감자탕⑤⑥⑩ 어묵야채볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 임연수된장조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 자른양배추된장무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑯	●자연간식(찐단호박) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(우유케이크①②⑤⑥)) (▶쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	궁중어묵볶이⑤⑥	통살새우볼⑤⑥⑨ 우유② (▶ 두유⑤)	브로콜리크림스프⑤⑥ 크루통⑤⑥
열량/단백질	562/23(▶559/22) kcal/g	612/24(▶609/23) kcal/g	604/22 kcal/g	580/23 kcal/g	628/24(▶615/23) kcal/g	650/15 kcal/g
	23	24	25	26	27	28
오전간식	●신선과일(자른씨없는포도) 치즈② (▶ 두유⑤)	미역죽⑤⑥	●신선과일(바나나) 둥글레차	●채소스틱(파프리카) 단계별호상요구르트②	곤드레죽⑤⑥	●신선과일(파인애플)
점심	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 로제찜닭⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 달걀찜①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 계란실파국①⑤⑥ (▶ 숭늉) ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(호빵①②⑤⑥)) (▶쌀과자) 우유② (▶ 두유⑤)	볶음우동⑤⑥	빵류(핫도그①②⑤⑥)) (▶쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	채소주먹밥⑤⑥
열량/단백질	542/23(▶539/22) kcal/g	507/25 kcal/g	630/22 kcal/g	548/23 kcal/g	573/24 kcal/g	545/25 kcal/g
	30	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:고구마무스에 퐁당 함박스테이크★	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	●신선과일(귤) 우유② (▶ 두유⑤)					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)					
오후간식	소고기쌀국수⑤⑥⑯					
열량/단백질	585/23(▶580/22) kcal/g					

●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세	3-5세
♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일l)
◆	가공식품 표기	단백질	20(g/일)	25(g/일)
▶	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.		
신	월별 신메뉴			
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표		

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물	
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼갈이 봄동포함)	고춧가루	두부류	잔멸치	고등어
	국내산	외국산	국가명 : - 산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

◆ 가공식품	고구마무스에퐁당함박스테이크	닭강정	진미채	동그랑땡	돈가스	탕수육	-
	돼지고기, 닭고기	닭고기	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	-
	국내산	국내산	외국산 (페루,칠레,중국)	국내산	국내산	국내산	-

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

알레르기유발식품표시										
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

개포스타힐스어린이집

2026년 11월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

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

요일	3일			4일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)두부구이만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	단호박죽⑤⑥	단호박죽⑤⑥	단호박죽⑤⑥	고구마바 무가당유기농주스	고구마바 무가당유기농주스	고구마바 무가당유기농주스
점심	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플
오후간식	●자연간식(찐감자) 두유⑤	●자연간식(찐감자) 우유②	●자연간식(찐감자) 두유⑤	빵류(단팥빵①②⑤⑥) 두유⑤	쌀약과 우유②	쌀약과 두유⑤
열량/단백질	515/22 kcal/g	510/21 kcal/g	506/20 kcal/g	562/23(*560/22) kcal/g	558/23(*555/22) kcal/g	554/22(*550/21) kcal/g
요일	10일			11일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)돈육조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)크래미제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	양송이죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	●신선과일(자른방울토마토⑫	●신선과일(자른방울토마토⑫	●신선과일(자른방울토마토⑫
점심	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알돈육조림①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 돈육조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 돈육조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미샐러드①②⑤⑥ 야채피클⑤⑥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미제거식⑤⑥ 야채피클⑤⑥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미제거식⑤⑥ 야채피클⑤⑥
오후간식	●자연간식(찐고구마) 두유⑤	●자연간식(찐고구마) 우유②	●자연간식(찐고구마) 두유⑤	버터알감자구이⑤⑥ 두유⑤	버터알감자구이⑤⑥ 우유②	버터알감자구이⑤⑥ 두유⑤
열량/단백질	539/21 kcal/g	535/20 kcal/g	530/19 kcal/g	682/24 kcal/g	678/23 kcal/g	673/22 kcal/g
요일	13일			18일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)쌀과자만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	소고기야채죽⑤⑥⑯	소고기야채죽⑤⑥⑯	소고기야채죽⑤⑥⑯	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)
점심	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	빵류(핫케이크①②⑤⑥)&메이플시럽 두유⑤	쌀과자 우유②	쌀과자 두유⑤	빵류(우유케이크①②⑤⑥) 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤
열량/단백질	598/23 kcal/g	592/22 kcal/g	589/21 kcal/g	597/21 kcal/g	593/20 kcal/g	590/19 kcal/g
요일	24일			25일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)두부조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)숭늉, 쌀과자만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	미역죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	●신선과일(바나나) 둥글레차	●신선과일(바나나) 둥글레차	●신선과일(바나나) 둥글레차
점심	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 달걀찜①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 계란실파국①⑤⑥ ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②
오후간식	찐고구마 두유⑤	찐고구마 우유②	찐고구마 두유⑤	빵류(호빵①②⑤⑥) 두유⑤	쌀과자 우유②	쌀과자 두유⑤
열량/단백질	502/24 kcal/g	499/23 kcal/g	495/22 kcal/g	625/21 kcal/g	620/20 kcal/g	616/19 kcal/g

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

개포스타힐스어린이집

2026년 11월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

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

요일	27일					
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택			
오전 간식	곤드레죽⑤⑥	곤드레죽⑤⑥	곤드레죽⑤⑥			
점심	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			
오후 간식	빵류(핫도그①②⑤⑥) 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤			
열량/ 단백질	570/23 kcal/g	567/22 kcal/g	561/21 kcal/g			

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

개포스타힐스어린이집

2026년 11월 식단안내문

1. 메뉴구성안내

11월 메뉴구성안내
① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) * 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(⅓) & 과일(¼)' = 25g
② 11월 4일은 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

11월 11일	11월 신메뉴
신	이 달의 신메뉴는 '고구마무스에 퐁당 함박스테이크'입니다.

3. 원산지 표시 안내

<table>
<tr><td rowspan="5">원산지 표시</td><td colspan="2">밥·죽·누룽지</td><td colspan="2">소고기</td><td>돼지고기</td><td>닭고기</td><td colspan="3">김치</td><td>콩</td><td colspan="2">수산물</td></tr>
<tr><td colspan="2">쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)</td><td>국내산</td><td>한우</td><td rowspan="2">국내산</td><td rowspan="2">국내산</td><td>배추(얼갈이 봄동포함)</td><td>고춧가루</td><td>두부류</td><td>잔멸치</td><td>고등어</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산</td><td>외국산</td><td>국가명 :
- 산</td><td colspan="3">국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td rowspan="3">◆
가공
식품</td><td colspan="2">고구마무스에퐁당함박스테이크</td><td>닭강정</td><td colspan="2">진미채</td><td>동그랑땡</td><td>돈가스</td><td>탕수육</td><td>-</td><td colspan="2" rowspan="3">※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">돼지고기, 닭고기</td><td>닭고기</td><td colspan="2">오징어</td><td>돼지고기</td><td>돼지고기</td><td>돼지고기</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산</td><td>국내산</td><td colspan="2">외국산 (페루,칠레,중국)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>-</td></tr>
</table>

① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.

② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치, 고등어)의 경우 국내산입니다.

③ 고구마무스에퐁당함박스테이크, 닭강정, 동그랑땡, 돈가스, 탕수육의 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.

개포스타힐스어린이집

알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내



- 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 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

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 **]**

- 11일 크래미제거식

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 **]**

- 3일 두부구이 / 4일 쌀약과 / 10일 돈육조림 / 13일 쌀과자 / 18일 쌀약과 / 24일 두부조림 / 25일 숭늉, 쌀과자 / 27일 쌀약과

주의	대체가능식품
달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용

주의	대체가능식품
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체가능식품
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체가능식품
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등

곡류 (메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체가능식품
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.

주의	대체가능식품
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.

주의	대체
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**.

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체

2026년 11월 식단표 (일반형 만1-2세)

개포스타일스어린이집

작성자 : 박지원 | 발행일: 2026. 10. 30

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(견학/국없는날)	5	6	7
오전간식	●신선과일(사과) 우유② (▶ 두유⑤)	단호박죽⑤⑥	고구마바 무가당유기농주스	●채소스틱(오이) 단계별호상요구르트②	●신선과일(귤) 우유② (▶ 두유⑤)	●채소스틱(파프리카)
점심	백미밥 새송이맑은국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ (▶ 두부구이⑤⑥) 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 삼치카레구이⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 맑은콩나물국⑤⑥ ◆닭강정/소스⑤⑥⑮ 양배추샐러드⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우양배추덮밥⑤⑥⑨ 모둠버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	치즈채소주먹밥②⑤⑥ (▶ 채소주먹밥⑤⑥)	●자연간식(찐감자) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(단팥빵①②⑤⑥)) (▶쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	만두채소국⑤⑥	애호박양파채전⑤⑥	호밀빵잼샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)
열량/단백질	482/18(▶480/17) kcal/g	420/16 kcal/g	469/14(*464/13) kcal/g	445/17 kcal/g	505/15(▶500/14) kcal/g	500/16(▶504/15) kcal/g
	9	10	★11(농업인의 날 특식)★	12	13	14
오전간식	●신선과일(단감) 치즈② (▶ 두유⑤)	양송이죽⑤⑥	●신선과일(자른방울토마토⑫	♣건과일(건블루베리) 단계별호상요구르트②	소고기야채죽⑤⑥⑯	한과 우유② (▶ 우유대체식)
점심	흑미밥 맑은무챗국⑤⑥ 닭바짝구이⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알돈육조림①⑤⑥⑩ (▶ 돈육조림⑤⑥⑩) 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ 신 ◆고구마무스에 퐁당함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미샐러드①②⑤⑥ (▶ 크래미제거식⑤⑥) 야채피클⑤⑥	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ ♣진미채무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	두유크림리조또⑤⑥	●자연간식(찐고구마) 우유② (▶ 두유⑤)	버터알감자구이⑤⑥ 우유② (▶ 두유⑤)	오색빛깔수제비⑤⑥	빵류(핫케이크①②⑤⑥))&메이플시럽 (▶쌀과자) 우유② (▶ 두유⑤)	●신선과일(배)
열량/단백질	472/17(▶470/16) kcal/g	442/15 kcal/g	587/15 kcal/g	436/16 kcal/g	501/14 kcal/g	570/14(▶564/13) kcal/g
	16	17	18(생일식단)	19	20	21
오전간식	●신선과일(배) 우유② (▶ 두유⑤)	닭살채소죽⑤⑥⑮	●신선과일(오렌지)	●채소스틱(당근스틱) 단계별호상요구르트②	참깨죽⑤⑥	●신선과일(사과)
점심	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑮ ◆동그랑땡⑤⑥ 김구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 들깨순살돼지감자탕⑤⑥⑩ 어묵야채볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 임연수된장조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 자른양배추된장무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑯	●자연간식(찐단호박) 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(우유케이크①②⑤⑥)) (▶쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	궁중어묵볶이⑤⑥	통살새우볼⑤⑥⑨ 우유② (▶ 두유⑤)	브로콜리크림스프⑤⑥ 크루통⑤⑥
열량/단백질	462/15(▶459/14) kcal/g	512/14(▶509/13) kcal/g	504/18 kcal/g	480/13 kcal/g	528/14(▶515/13) kcal/g	550/14 kcal/g
	23	24	25	26	27	28
오전간식	●신선과일(자른씨없는포도) 치즈② (▶ 두유⑤)	미역죽⑤⑥	●신선과일(바나나) 둥글레차	●채소스틱(파프리카) 단계별호상요구르트②	곤드레죽⑤⑥	●신선과일(파인애플)
점심	기장밥 갈은황태국⑤⑥ 로제찜닭⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 달걀찜①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 계란실파국①⑤⑥ (▶ 숭늉) ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마 우유② (▶ 두유⑤)	빵류(호빵①②⑤⑥)) (▶쌀과자) 우유② (▶ 두유⑤)	볶음우동⑤⑥	빵류(핫도그①②⑤⑥)) (▶쌀약과⑥) 우유② (▶ 두유⑤)	채소주먹밥⑤⑥
열량/단백질	442/13(▶439/13) kcal/g	407/15 kcal/g	530/17 kcal/g	448/16 kcal/g	473/14 kcal/g	445/15 kcal/g
	30	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:고구마무스에 퐁당 함박스테이크★	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	●신선과일(귤) 우유② (▶ 두유⑤)				● 자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)				♣ 영아 섭취시 주의	열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일)
오후간식	소고기쌀국수⑤⑥⑯				◆ 가공식품 표기	단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)
열량/단백질	485/13(▶480/13) kcal/g				▶ 대체메뉴 신 월별 신메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.
					음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물	
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼갈이 봄동포함)	고춧가루	두부류	잔멸치	고등어
	국내산	외국산	국가명 : - 산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

◆ 가공식품	고구마무스에퐁당함박스테이크	닭강정	진미채	동그랑땡	돈가스	탕수육	-
	돼지고기, 닭고기	닭고기	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	-
	국내산	국내산	외국산 (페루,칠레,중국)	국내산	국내산	국내산	-

※ 식품의 수급 상황에 따라 **메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.**

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

개포스타힐스어린이집

2026년 11월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

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

요일	3일			4일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)두부구이만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	단호박죽⑤⑥	단호박죽⑤⑥	단호박죽⑤⑥	고구마바 무가당유기농주스	고구마바 무가당유기농주스	고구마바 무가당유기농주스
점심	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 우거지두부된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플	닭살토마토카레덮밥⑤⑥⑫⑮ (*선택:숭늉) ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 조각파인애플
오후간식	●자연간식(찐감자) 두유⑤	●자연간식(찐감자) 우유②	●자연간식(찐감자) 두유⑤	빵류(단팥빵①②⑤⑥) 두유⑤	쌀약과 우유②	쌀약과 두유⑤
열량/단백질	415/16 kcal/g	410/16 kcal/g	406/15 kcal/g	462/13(*460/13) kcal/g	458/13(*455/13) kcal/g	454/13(*450/13) kcal/g
요일	10일			11일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)돈육조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)크래미제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	양송이죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥	●신선과일(자른방울토마토⑫	●신선과일(자른방울토마토⑫	●신선과일(자른방울토마토⑫
점심	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 자른메추리알돈육조림①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 돈육조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥⑤⑥ 백순두부찌개⑤⑥ 돈육조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미샐러드①②⑤⑥ 야채피클⑤⑥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미제거식⑤⑥ 야채피클⑤⑥	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 옥수수스프⑤⑥ ◆고구마무스에 퐁당 함박스테이크⑤⑥⑩⑮ 크래미제거식⑤⑥ 야채피클⑤⑥
오후간식	●자연간식(찐고구마) 두유⑤	●자연간식(찐고구마) 우유②	●자연간식(찐고구마) 두유⑤	버터알감자구이⑤⑥ 두유⑤	버터알감자구이⑤⑥ 우유②	버터알감자구이⑤⑥ 두유⑤
열량/단백질	439/15 kcal/g	435/15 kcal/g	430/14 kcal/g	582/14 kcal/g	578/14 kcal/g	573/13 kcal/g
요일	13일			18일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)쌀과자만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	소고기야채죽⑤⑥⑯	소고기야채죽⑤⑥⑯	소고기야채죽⑤⑥⑯	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)
점심	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 시래기청국장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥ 가지나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈까스/소스⑤⑥⑩ 양상추사과샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	빵류(핫케이크①②⑤⑥)&메이플시럽 두유⑤	쌀과자 우유②	쌀과자 두유⑤	빵류(우유케이크①②⑤⑥) 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤
열량/단백질	498/14 kcal/g	492/14 kcal/g	489/13 kcal/g	497/17 kcal/g	493/16 kcal/g	490/15 kcal/g
요일	24일			25일		
선택메뉴	(1)두유만 선택	(2)두부조림만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)두유만 선택	(2)숭늉, 쌀과자만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	미역죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	●신선과일(바나나) 둥글레차	●신선과일(바나나) 둥글레차	●신선과일(바나나) 둥글레차
점심	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 달걀찜①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 소고기무국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 계란실파국①⑤⑥ ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 ◆탕수육/소스⑤⑥⑩ 단무지⑤⑥ 짜먹는요구르트②
오후간식	찐고구마 두유⑤	찐고구마 우유②	찐고구마 두유⑤	빵류(호빵①②⑤⑥) 두유⑤	쌀과자 우유②	쌀과자 두유⑤
열량/단백질	402/14 kcal/g	399/14 kcal/g	395/13 kcal/g	525/16 kcal/g	520/16 kcal/g	516/15 kcal/g

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

개포스타힐스어린이집

2026년 11월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

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

요일	27일					
선택 메뉴	(1)두유만 선택	(2)쌀약과만 선택	(3)대체식 모두 선택			
오전 간식	곤드레죽⑤⑥	곤드레죽⑤⑥	곤드레죽⑤⑥			
점심	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			
오후 간식	빵류(핫도그①②⑤⑥) 두유⑤	쌀약과⑥ 우유②	쌀약과⑥ 두유⑤			
열량/ 단백질	470/14 kcal/g	467/14 kcal/g	461/13 kcal/g			

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

개포스타힐스어린이집

2026년 11월 식단안내문

1. 메뉴구성안내

11월 메뉴구성안내
① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) * 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(⅓) & 과일(¼)' = 25g
② 11월 4일은 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

11월 11일	11월 신메뉴
신	이 달의 신메뉴는 '고구마무스에 퐁당 함박스테이크'입니다.

3. 원산지 표시 안내

<table>
<tr><td rowspan="5">원산지 표시</td><td colspan="2">밥·죽·누룽지</td><td colspan="2">소고기</td><td>돼지고기</td><td>닭고기</td><td colspan="3">김치</td><td>콩</td><td colspan="2">수산물</td></tr>
<tr><td colspan="2">쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)</td><td>국내산</td><td>한우</td><td rowspan="2">국내산</td><td rowspan="2">국내산</td><td>배추(얼갈이 봄동포함)</td><td>고춧가루</td><td>두부류</td><td>잔멸치</td><td>고등어</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산</td><td>외국산</td><td>국가명 :
- 산</td><td colspan="3">국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td rowspan="3">◆
가공
식품</td><td colspan="2">고구마무스에퐁당함박스테이크</td><td>닭강정</td><td colspan="2">진미채</td><td>동그랑땡</td><td>돈가스</td><td>탕수육</td><td>-</td><td colspan="2" rowspan="3">※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">돼지고기, 닭고기</td><td>닭고기</td><td colspan="2">오징어</td><td>돼지고기</td><td>돼지고기</td><td>돼지고기</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산</td><td>국내산</td><td colspan="2">외국산 (페루,칠레,중국)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>-</td></tr>
</table>

① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.

② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치, 고등어)의 경우 국내산입니다.

③ 고구마무스에퐁당함박스테이크, 닭강정, 동그랑땡, 돈가스, 탕수육의 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.

개포스타힐스어린이집

알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내



- 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 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

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 **]**

- 11일 크래미제거식

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 **]**

- 3일 두부구이 / 4일 쌀약과 / 10일 돈육조림 / 13일 쌀과자 / 18일 쌀약과 / 24일 두부조림 / 25일 숭늉, 쌀과자 / 27일 쌀약과

주의	대체가능식품
달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용

주의	대체가능식품
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체가능식품
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체가능식품
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등

곡류 (메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체가능식품
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.

주의	대체가능식품
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.

주의	대체
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**.

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체