계양구 어린이사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 영아식(만0-2세)

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

구립샘터어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
구분/일	2	3	4	5	6	7
오전간식	버섯죽	제철과일(사과)	브로콜리죽	제철과일(단감)	제철과일(샤인머스캣)	수제바나나우유②
점심	쌀밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	슈가줄이당 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부양배추볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 달걀실파국①⑤⑥ 파프리카나물 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 토마토찜닭②⑥⑫⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	곡물씨리얼&우유②	찐고구마&우유②	로제스파게티②⑥⑫	잔멸치주먹밥⑤	달걀샌드위치①②⑤⑥ &우유②	미니와플①②⑤⑥ &보리차
열량/단백질/칼슘	494/17/154	491/21/178	488/17/107	485/19/117	490/19/208	492/19/183
구분/일	9	10	11	12	13	14
오전간식	참치죽	제철과일(배)	타락죽	제철과일(귤)	제철과일(바나나)	플레인요거트②
점심	나트륨줄여맘 쌀밥 숭늉 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스① 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기카레덮밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 느타리버섯무침 배추김치⑨	키쑥쑥데이 흑미밥 두부달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	신메뉴 수수밥 근대맑은국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	콘감자범벅①⑤	잡채	삶은달걀①&우유②	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	라구치즈리조또 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
열량/단백질/칼슘	491/26/147	492/16/120	485/18/119	493/18/228	498/22/330	499/21/204
구분/일	16	17	18	19	20	21
오전간식	달걀죽①	제철과일(사과)	찹쌀당근죽	제철과일(바나나)	제철과일(귤)	플레인요거트②
점심	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	나트륨줄여맘 잡곡밥 숭늉 간장닭강정⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은숙주국 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감잣국⑤⑥ 연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 오이배무침 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	단호박(꿀)찜 &플레인요거트②	잔치국수⑤⑥	곡물씨리얼&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	치즈볼②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	493/19/145	489/24/185	495/16/152	480/18/179	494/22/258	484/25/280
구분/일	23	24	25	26	27	28
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	제철과일(배)	두부죽⑤	제철과일(귤)	제철과일(샤인머스캣)	수제고구마우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	축 생일 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 얼갈이국 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추달걀전①⑤	찐감자&우유②	미니우동⑤⑥	김가루멸치주먹밥⑤⑥	빵(슈크림빵①②⑤⑥) &우유②	충무김밥&보리차
열량/단백질/칼슘	485/19/172	481/19/198	496/19/108	483/16/145	493/18/198	493/14/132
구분/일	30					
오전간식	제철과일(바나나)					
점심	키쑥쑥데이 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질/칼슘	495/20/253					

축 생일

제철과일(바나나)
쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 깍두기⑨
생일케이크①②⑤⑥ &우유②
492/12/219

간학1	간학2
게살볶음밥①⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥⑫ 제철과일(사과) 백김치⑨ 플레인요거트②	불고기주먹밥⑤⑥⑯ 단호박샐러드② 제철과일(바나나) 백김치⑨ 플레인요거트②
495/17/251	485/18/191

원산지 표시

쇠고기 한우/젖소/육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치		콩 (두부·콩국수·콩비지)	식육가공품 (어묵·햄·소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)
					배추	고춧가루										
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 * 해당 알레르기가 있는 아이는 원으로 연락 부탁드립니다.

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 라구치즈리조또 : 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.

- ✔제철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등 / ✔제철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등 / ✔제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등

* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다. - ' ' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공 / 성장기 칼슘 제공을 위해 우유 1일 1회 권장합니다.

계양구 어린이사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 유아식(만3-5세)

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

구립샘터어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
구분/일	2	3	4	5	6	7
오전간식	버섯죽	제철과일(사과)	브로콜리죽	제철과일(단감)	제철과일(샤인머스캣)	수제바나나우유②
점심	쌀밥 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	슈가줄이당 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부양배추볶음⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 달걀실파국①⑤⑥ 파프리카나물 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 토마토찜닭②⑥⑫⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	곡물씨리얼&우유②	찐고구마&우유②	로제스파게티②⑥⑫	잔멸치주먹밥⑤	달걀샌드위치①②⑤⑥ &우유②	미니와플①②⑤⑥ &보리차
열량/단백질/칼슘	679/24/225	688/28/220	661/24/140	653/26/169	692/28/258	697/28/289
구분/일	9	10	11	12	13	14
오전간식	참치죽	제철과일(배)	타락죽	제철과일(귤)	제철과일(바나나)	플레인요거트②
점심	나트륨줄여염 쌀밥 숭늉 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 청경채나물 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스① 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기카레덮밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 느타리버섯무침 배추김치⑨	키쑥쑥데이 흑미밥 두부달걀국①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑨	신메뉴 수수밥 근대맑은국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	콘감자범벅①⑤	잡채	삶은달걀①&우유②	빵(단팥빵①②⑤⑥) &우유②	라구치즈리조또 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱
열량/단백질/칼슘	491/26/147	492/16/120	485/18/119	493/18/228	684/32/433	692/30/249
구분/일	16	17	18	19	20	21
오전간식	달걀죽①	제철과일(사과)	찹쌀당근죽	제철과일(바나나)	제철과일(귤)	플레인요거트②
점심	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨	나트륨줄여염 잡곡밥 숭늉 간장닭강정⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은숙주국 소고기폭찹②⑤⑥⑫⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 감잣국⑤⑥ 연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 오이배무침 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 새우살애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	단호박(꿀)찜 &플레인요거트②	잔치국수⑤⑥	곡물씨리얼&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	치즈볼②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	695/26/193	673/35/225	668/22/173	662/26/285	682/34/327	693/38/442
구분/일	23	24	25	26	27	28
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	제철과일(배)	두부죽⑤	제철과일(귤)	제철과일(샤인머스캣)	수제고구마우유②
점심	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	축 생일 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 얼갈이국 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	양배추달걀전①⑤	찐감자&우유②	미니우동⑤⑥	김가루멸치주먹밥⑤⑥	빵(슈크림빵①②⑤⑥) &우유②	충무김밥&보리차
열량/단백질/칼슘	688/28/217	672/28/230	679/28/147	684/22/191	694/27/229	692/19/213
구분/일	30					
오전간식	제철과일(바나나)					
점심	키쑥쑥데이 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 배추김치⑨					
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질/칼슘	681/29/326					

축 생일

제철과일(바나나)

쌀밥
들깨미역국⑤⑥
돈육잡채⑤⑥⑩
브로콜리숙회
깍두기⑨

생일케이크①②⑤⑥
&우유②

699/16/270

간학1	간학2
게살볶음밥①⑤⑥⑧ 미소장국⑤⑥ 두부샐러드⑤⑥⑫ 제철과일(사과) 백김치⑨ 플레인요거트②	불고기주먹밥⑤⑥⑯ 단호박샐러드② 제철과일(바나나) 백김치⑨ 플레인요거트②
678/23/310	670/24/216

원산지 표시

쇠고기 한우/젖소/육우 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치		콩 (두부·콩국수·콩비지)	식육가공품 (어묵·햄·소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)
					배추	고춧가루										
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 * 해당 알레르기가 있는 아이는 원으로 연락 부탁드립니다.

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 라구치즈리조또 : 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.

- ✔제철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등 / ✔제철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등 / ✔제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등

* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다. - ' ' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공 / 성장기 칼슘 제공을 위해 우유 1일 1회 권장합니다.

계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 저녁식

영양사 : 송다경, 박혜원, 한주은

구립샘터어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
구분/일	2	3	4	5	6	7
저녁	쌀밥 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ (늙은)호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 오리주물럭⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순살고등어구이⑤⑦ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭볶음탕⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑯ &양념장⑤⑥ 북엇국① 배추김치⑨	쌀밥 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑫ 파프리카무침⑤ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	378/11/32	374/13/47	367/14/49	371/15/31	351/16/107	374/14/41
구분/일	9	10	11	12	13	14
저녁	쌀밥 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 메추리알폭찹①⑤⑥⑫ 도라지나물 배추김치⑨	쌀밥 해물완자전①⑤⑥⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 양배추나물 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭살새송이조림⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	396/10/31	401/15/82	342/10/39	373/12/44	368/15/92	370/24/56
구분/일	16	17	18	19	20	21
저녁	쌀밥 두부버섯전골①⑤ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 자른오징어조림⑤⑥⑰ 오이당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육우엉볶음⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치⑨	쌀밥 오리로스구이 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스덮밥⑤⑥ 팽이두부장국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭안심구이⑤⑮ &소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 상추쑥갓무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	360/20/337	371/17/46	356/12/100	359/13/44	362/11/120	399/23/86
구분/일	23	24	25	26	27	28
저녁	쌀밥 돈육사태찜⑤⑥⑩ 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 데리야끼두부조림⑤⑥ 파프리카볶음 배추김치⑨	쌀밥 소고기배추찜⑤⑥⑯ 숙주당근무침 배추김치⑨	쌀밥 돈육단호박볶음⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 크림새우①⑤⑥⑨ 모듬버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질/칼슘	397/19/140	373/12/77	379/15/45	374/14/27	367/11/116	380/12/63
구분/일	30					
저녁	쌀밥 들기름두부구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨					
열량/단백질/칼슘	368/11/90					

원산지 표시

쇠고기 (한우/젖소/육우 표기)	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치		콩 (두부·콩국수·콩비지)	식육가공품 (어묵·햄·소시지베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)
					배추	고춧가루										
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	러시아산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

- 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 22종 * 해당 알레르기가 있는 아이는 원으로 연락 부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ✔제철과일: 귤, 유자, 사과, 배, 석류 등 / ✔제철채소: 배추, 시금치, 연근, 콜라비, 무, 늙은호박 등 / ✔제철해산물: 고등어, 굴, 꼬막, 홍합, 꽁치, 대하 등
* 제철과일은 수급상황에 따라 변경 가능합니다.
- '　　' : 주 3회 이상 신선한 과일과 채소 간식제공 / 성장기 칼슘 제공을 위해 우유 1일 1회 권장합니다.
- 라구치즈리조또 : 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.

알레르기 식단 안내 사항

식품 알레르기란 무엇일까요 ?

- 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기), 소화기(구토, 설사), 호흡기(기침, 호흡곤란), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.
- 특정 개인에서 나타나는 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식물을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이 항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.
- 일정 기간이 지난 후 다시 동일한 식품을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이 항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.

♣아나필락시스(알레르기 쇼크)란?

- 심각하고 치명적인 전신적 알레르기 반응으로, 알레르기 유발 식품에 노출된 후에 갑작스럽게 일어나며 "빠르게 진행되어 생명을 잃을 수 있는 심각한 알레르기 반응"으로 즉각적인 응급 의료처치가 필요합니다.
- 호흡곤란, 실신, 혈압저하, 구토, 설사, 복통, 가려움, 구강부종, 의식소실 등의 증상 대부분이 섭취 후 즉시 또는 수십분 내에 나타나고, 과거력이 없는 경우에도 처음 반응을 일으킬 수 있으며, 이전 반응이 경미한 경우라도 재발생 시 심각한 반응으로 나타날 수 있으므로 심각한 증상과 경한증상을 구분하여 알아두어야 합니다.
- 철저하게 원인식품이 제거된 식사로 사고를 예방해야 하고, 사고 발생시 빨리 에피네프린(Epinephrine)을 근육주사(대퇴부 바깥쪽, 삼각근) 하는 등 준비된 대응이 필요합니다.



식품 알레르기의 치료 및 예방법은?

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 섭취를 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품의 섭취를 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다. 따라서 전문의에 의해 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품의 섭취를 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품 등도 함께 금지 해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유와 분유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

식품 알레르기는 성인보다는 유아기, 아동기에서 발생 빈도가 더 높으며, 유아기 아동의 약 4~8%가 이런 증세를 나타냅니다. 보통은 성인이 되면서 알레르기는 자연치유 되기도 하지만, 때에 따라서는 평생 특정 식품 알레르기를 가지고 살기도 하므로 지속적인 관리가 필요합니다.

식품 알레르기 증상은?

- 입 : 가려움, 따끔거림, 혀와 입이 부풀어 오름
- 피부 : 가려움, 붉어짐, 두드러기, 얼굴이나 피부가 부풀어 오름
- 소화기 : 구토, 설사, 메스꺼움, 복부경련
- 목 : 목이 조여옴, 목이 쉬거나 기침이 나옴
- 폐 : 숨이 가쁘며 반복 기침 및 천식
- 심장 : 저혈압, 기절, 창백, 얼굴과 피부가 푸르게 변함

한국인 대상 알레르기 유발 식품

알레르기 체질(극심한 아토피)인 영유아들의 경우 **아래 22가지** 식품을 유의하시고 대체 식품으로 배식하시기 바랍니다.

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

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

(식약처 표시기준, 2020년 1월개정)

대체 가능 식품

재료 수급이 어려운 경우 또는 알레르기 식품이 있는 경우 식단 변경은 가능하나 같은 식품군과 조리법 내에서 변경하여 주시기 바랍니다. *** 식단의 30% 이상 대체되는 경우 발생하는 시설의 불이익에 관하여는 센터에서 책임지지 않습니다.**

알레르기 식품	식품별 대체 방법
대두	- 대두는 가공품에 함유되어 있으므로 세심한 주의 필요 (간장이나 된장 등의 조미료는 가공공정으로 인해 항원성이 매우 낮은 상태) - 달걀, 보리, 쌀, 오트밀, 옥수수 등으로 대체
육류	- 닭고기, 오리고기, 생선류 등으로 대체
수산물	- 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
복숭아, 토마토	- 알레르기 있는 경우 사과, 귤, 자두, 포도, 바나나, 파인애플 등 다른 제철과일 및 채소로 대체
달걀	- 과자, 케이크 등 간식 종류에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 쇠고기, 돼지고기, 생선 두부 등으로 대체
밀가루, 메밀	- 빵이나 면 등의 원재료이며 많은 가공품에 함유되어 있으므로 주의 필요 - 쌀, 옥수수가루, 고구마가루(당면), 보리 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응, 증상 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 (다른 견과류와의 교차 반응에 대한 보고가 있으므로 다른 견과류에 대한 확인 반응 필요) - 견과류 제외식, 등푸른 생선(고등어, 참치 등), 연어 등으로 대체
우유	- 알레르기가 있는 경우 두유, 멸치, 두부, 해조류, 달걀로 대체 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취 고려

※김치류에 젓갈을 사용할 때 새우 알레르기가 있는 경우 어육 젓갈로 대체하시길 권합니다.

계양구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

출처 : 대한천식알레르기학회, 삼성서울병원

식단 안내 사항

1. 식단 제공 기준

계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 "2025 한국인영양소섭취기준"에 준하여 연령별 하루 권장 열량 및 단백질 권장량을 기준으로 작성하였습니다.

연령 / 구분	1~2세	3~5세
총 열량(kcal) 1일 필요추정량	900	1400
단백질(g) 1일권장섭취량	20	25
칼슘(mg) 1일권장섭취량	450	550

센터에서 제공되는 표준식단(1회 점심과 2회 간식)은 **만 1-2세 영아의 경우 390~440kcal 내외, 만 3-5세 유아의 경우 600~680 kcal 내외**로 제공합니다.
고기, 생선, 난류, 두부를 사용한 주 반찬류는 주별 각 1회 이상씩 골고루 포함되도록 구성하였으며, **저염식, 저당식, 칼슘식, 신메뉴** 등 특별 식단으로 구성하고 있습니다.

◆**유제품 1일 1회 이상** = 성장기의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 1일 1회 이상의 유제품 제공

영·유아의 우유 및 유제품 권장 섭취량은 1일 400ml(우유 기준 4회)이나 우리 센터 식단에는 1일 100ml (우유 기준 1회) 정도의 우유 및 유제품만 포함하고 있으므로 가정에서 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장 합니다.

◆**나트륨줄여염** = **국 없는 날 ★국 필요 시 숭늉을 제공하는 것을 권장합니다.**

매월 2회 나트륨을 가장 많이 섭취하는 형태인 국을 제공하지 않는 날로 나트륨 저감화를 실천합니다.

① 국과 찌개 같은 국물 음식을 적게 먹습니다.
② 젓갈, 절임식품 보다 신선한 채소와 과일을 먹습니다.
③ 가공식품보다는 자연식품을 선택하여 먹습니다.
④ 식품을 구입할 때는 영양성분표시를 반드시 확인하여 나트륨 함량이 적은 식품을 선택합니다.

◆**슈가줄이당** = **설탕 사용량 줄이는 날**

매월 2회 설탕 대신 양파 및 과일을 이용한 단맛을 통해 당 저감화를 실천합니다.

① 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹습니다.
② 바나나우유, 초콜릿우유보다 흰우유를 먹습니다.
③ 가공식품보다는 자연식품을 선택하며 콜라, 사이다 대신 물을 마십니다.
④ 간식으로 당이 많은 식품보다 채소나 과일을 먹습니다.
⑤ 식품을 구입할 때는 영양성분표시를 반드시 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.

◆**키쑥쑥데이** = **칼슘 섭취하는 날**

매월 2회 칼슘이 함유되어있는 음식섭취를 실천합니다.

① 가공식품과 인스턴트식품 보다는 자연식품을 섭취하여 체내 칼슘 흡수율을 높입니다.
② 1일 400ml의 우유 및 유제품(요구르트·치즈 등)을 충분히 섭취 합니다.
③ 짙은 녹색채소(시금치·브로콜리·케일 등), 두부, 멸치 등 칼슘이 풍부한 음식을 먹습니다.
④ 칼슘 권장섭취량(1-2세 500mg,3-5세 600mg)이 충분히 섭취될 수 있도록 제공 합니다.

◆**신메뉴** = **신메뉴 개발**

매월 2회 신메뉴의 날을 지정하여 계양구 어린이급식관리지원센터만의 다양한 메뉴 제공

◆**축 생일** = **Happy Birthday**

각 어린이집 일정에 맞추어 **생일 축하 파티**를 할 수 있는 생일식단을 제공

◆**견학** = **견학식단**

각 어린이집 일정에 맞추어 **견학 날** 사용할 수 있는 견학식단을 제공

2. 원산지 표시 사항 (미표시 1천만원 이하의 과태료,거짓표시 7년 이하 징역 또는 1억원 이하의 벌금)

건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재합니다.

< 원산지 표시 항목 >

구분	품목
농산물 8개	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배추김치(배추(얼갈이배추,봄동배추 포함)·고춧가루), 쌀(밥·죽·누룽지·쌀 가공품 포함), 콩(두부·콩국수·콩비지)
수산물 15개	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 쭈꾸미

※ 원사지 표시 사항 개선 품목 : **다랑어(참치), 아귀, 쭈꾸미** ☞ **해당 수산물가공품 포함** (시행, 2020년 04월 30일)

3. 알레르기 유발 식품

알레르기 체질(극심한 아토피)인 영유아들의 경우 **아래 22가지** 식품을 유의하시고 대체 식품으로 배식하시기 바랍니다.

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

(식약처 표시기준, 2020년 개정)