



요일	월	화	수	목	금	토
구분/일				1	2	3
오전간식	가을 행복한일만 가득하세요 구립동보어린이집			단호박죽	제철과일(사과)	개천절
점심				쌀밥 감자된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	나트륨줄여줌↓ 흑미밥 송능 소고기사태찜⑤⑥⑬ 부추전①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				다진유부주먹밥⑤⑥	빵(소보로빵①②④⑤⑥) &우유②	
영양관리비/일				494/20/116	494/20/102	
구분/일	5	6	7	8	9	10
오전간식		제철과일(사과)	미역죽	제철과일(방울토마토)		수제바나나우유②
점심	대체 공휴일	키썩썩데이↑ 쌀밥 두부버섯전골①⑤ 감자채볶음⑤⑥ 취나물깨무침 깍두기⑨	소고기무밥⑥&양념장⑤⑥ 청경채된장국 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 우거지국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 숙주단근무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날	수수밥 채소크림스튜②⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		곡물씨리얼&우유②	크림스파게티②⑥⑩	옥수수채소전①⑤⑥		수제비⑥
영양관리비/일		494/20/280	493/19/213	496/22/126		498/16/228
구분/일	12	13	14	15	16	17
오전간식	제철과일(귤)	두부죽⑤	제철과일(배)	달걀죽①	제철과일(샤인머스켓)	플레인요거트②
점심	슈가줄이당↓ 잡곡밥 부추달걀국① 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	나트륨줄여줌↓ 쌀밥 송능 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살짜장덮밥⑤⑥⑩⑬ 들깨미역국⑤⑥ 파프리카무침⑤ 백김치⑨	쌀밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	키썩썩데이↑ 흑미밥 감자국⑤⑥ 연양식바삭불고기⑤⑥⑬ 건파래볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리구이 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥ &우유②	잔멸치주먹밥⑤	미니우동⑤⑥	빵(카스텔라①②⑤⑥) &우유②	또띠아피자 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯
영양관리비/일	496/19/151	497/20/111	493/20/107	490/24/161	492/22/311	500/22/303
구분/일	19	20	21	22	23	24
오전간식	제철과일(배)	타락죽②	제철과일(사과)	완두콩죽	제철과일(바나나)	수제블루베리우유②
점심	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 목살간장구이⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은배춧국 소고기고구마찜⑤⑥⑬ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨	새우달걀볶음밥①⑤⑨ 숙주맑은국 취나물두부무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	고구마밥 아욱국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑫⑮ 고구마 조림 백김치⑨	신메뉴 수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 참나물된장무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	감자버터구이②&우유②	잔치국수①⑤⑥	치즈주먹밥②⑤	과일요거트범벅②	찐고구마&우유②	찐빵⑥&식혜 (단호박식혜)
영양관리비/일	500/20/193	499/22/143	499/18/177	496/22/167	491/24/227	500/21/139
구분/일	26	27	28	29	30	31
오전간식	제철과일(단감)	옥수수죽	제철과일(방울토마토⑫)	당근죽	제철과일(사과)	플레인요거트②
점심	슈가줄이당↓ 잡곡밥 두부전국⑤⑨ (비아니구이⑤⑥⑩⑬) 견과류우영조림④⑤⑥⑭ 백김치⑨	쌀밥 맑은실파국 소고기볶음⑤⑥⑫⑬ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레덮밥⑤⑥⑩ 버섯국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 백김치⑨
오후간식	단호박(꿀)찜&우유②	약밥⑤⑥	곡물씨리얼&우유②	감자치즈전②⑥	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	들기름메밀국수③⑤⑥
영양관리비/일	457/20/124	497/23/97	486/21/184	498/20/138	497/17/125	501/23/182

원산지 표시

쇠고기 (한우/소고기) 표기	돼지고기	닭고기	오리고기	쌀 (반죽 농축지)	배추김치	콩 (두부· 콩비지)	식용기름 (아래·참· 소시지·베이컨 등)	명태 동태	참조기	고등어	갈치	꽃게	오징어	낙지	다랑어 (참치)	가리비	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

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

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳자

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

- 제철과일: 포도, 사과, 배, 바나나 등 / 제철채소: 무, 고구마, 늙은호박, 등 / 제철해산물: 갈치, 고등어, 삼치, 꽁치, 새우, 게, 굴 등 - 단호박식혜: 계양구 어린이·사회복지급식관리지원센터 개발 신메뉴입니다.

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

❖ 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 음식을 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 조여움, 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 ⑧계 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,オート밀, 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.