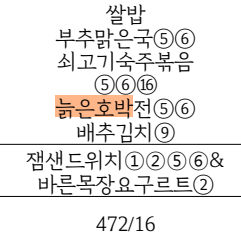
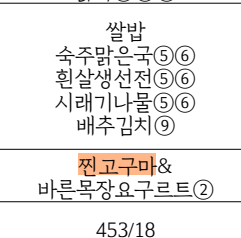
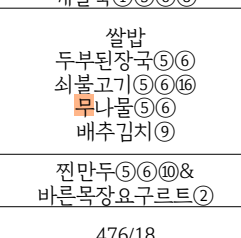
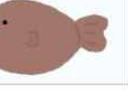


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|------------------|------|
| ★국공립 어머어린이집★                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 | 2026년 10월 식단표                                                                     |                                             |                                                       | 발행처 :  울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터<br>작성자 : 위생·영양팀<br>발행일 : 2026년 9월 15일 |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
| <1-2세 영아 중식 우유죽형>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    | <조리지시서>                                                                               |           |                                          |                  |      |
| ✓ 알레르기 유발식품 번호 표시 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. (가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다)<br>※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 양념 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다. |                                 |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    |    |           |                                          |                  |      |
| 첫<br>째<br>주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 일자/요일                           |  |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    | 1일(목)                                                                                 |           | 2일(금) 제철day                              |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오전간식                            |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    | 연두부죽⑤                                                                                 |           | 부추죽                                      |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 중식                              |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    | 쌀밥<br>들깨시래기국⑤⑥<br>닭가슴살버터구이⑤⑥⑮<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                       |           | 쌀밥<br>무채국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>김자반무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오후간식                            |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    | 골드 키위&우유②                                                                             |           | 핫 케이크①②⑤⑥&<br>바른목장요구르트②                  |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 열량/단백질                          |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    | 429/19                                                                                |           | 432/18                                   |                  |      |
| 둘<br>째<br>주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 일자/요일                           | 5일(월)<br>개천절 대체공휴일                                                                | 6일(화)<br>놀이하는 중「채식 챌린지」                     | 7일(수)                                                 | 8일(목) 컬러day                                                                                                                                        | 9일(금) 한글날                                                                             |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오전간식                            |  | 참깨죽                                         | 애호박죽                                                  | 장국죽⑤⑥⑮                                                                                                                                             |    |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 중식                              |                                                                                   | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>두부강정<br>연근조림<br>깍두기⑨         | 돈육카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑮<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>너비아니⑤⑥⑩<br>배추김치⑨   | 쌀밥<br>콩나물국⑤⑥<br>오리북음⑤⑥<br>미역나물⑤⑥<br>깍두기                                                                                                            |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오후간식                            |                                                                                   | 사과&우유②                                      | 바나나&우유②                                               | 씨없는 포도&우유②                                                                                                                                         |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 열량/단백질                          |                                                                                   | 447/15                                      | 485/19                                                | 421/19                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
| 셋<br>째<br>주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 일자/요일                           | 12일(월) 컬러day                                                                      | 13일(화)<br>놀이하는 중「채식 챌린지」                    | 14일(수)                                                | 15일(목)                                                                                                                                             | 16일(금) 제철day                                                                          |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오전간식                            | 고구마죽                                                                              | 채소죽⑤⑥                                       | 참치죽                                                   | 버섯죽                                                                                                                                                |   |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 중식                              | 쌀밥<br>감자국⑤⑥<br>간장돼지불고기<br>⑤⑥⑩<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                | 쌀밥<br>수제비국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨  | 쌀밥<br>순두부배탕⑤⑥<br>돈가스&소스<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                       |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오후간식                            | 배&우유②                                                                             | 찐 감자&우유②                                    | 어묵 우동⑤⑥&우유②                                           | 단감&우유②                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 열량/단백질                          | 418/15                                                                            | 447/18                                      | 499/23                                                | 417/19                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          | 472/16           |      |
| 넷<br>째<br>주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 일자/요일                           | 19일(월) 컬러day                                                                      | 20일(화)<br>놀이하는 중「채식 챌린지」                    | 21일(수) 짹짹day                                          | 22일(목)                                                                                                                                             | 23일(금) 제철day                                                                          |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오전간식                            | 콩나물죽⑤                                                                             | 브로콜리죽                                       | 들깨무죽                                                  | 전복죽⑮                                                                                                                                               |  |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 중식                              | 쌀밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   | 삼색비빔밥⑤⑥<br>달걀찜국①<br>아채만두⑤⑥<br>깍두기⑨          | 돈육짜장밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑮<br>우동고명국⑤⑥<br>크림새우<br>①②⑤⑥⑨<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리훈제채소볶음⑤<br>표고버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                     |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오후간식                            | 소고기채소주먹밥⑤⑥⑮<br>&우유②                                                               | 바나나&우유②                                     | 푸실리토마토소스파스타<br>②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰&우유②                           | 사과&우유②                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 열량/단백질                          | 444/17                                                                            | 434/13                                      | 464/18                                                | 428/14                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          | 453/18           |      |
| 다<br>섯<br>째<br>주                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 일자/요일                           | 26일(월) 컬러day                                                                      | 27일(화)<br>놀이하는 중「채식 챌린지」                    | 28일(수)                                                | 29일(목)                                                                                                                                             | 30일(금) 제철day                                                                          |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오전간식                            | 김가루찰쌀죽                                                                            | 치즈당근죽②                                      | 미역죽⑤⑥                                                 | 양배추된장죽⑤⑥                                                                                                                                           |  |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 중식                              | 쌀밥<br>감자양파국⑤⑥<br>돼지고기피망볶음⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                  | 쌀밥<br>버섯샤브국⑤⑥<br>채식콩불고기⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쇠고기콩나물밥<br>⑤⑥⑮<br>어묵국⑤⑥<br>해물완자전<br>①⑤⑥⑨⑫⑬<br>배추김치⑨   | 쌀밥<br>시금치맑은국<br>간장닭강정①⑤⑥⑮<br>우영조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                        |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 오후간식                            | 배&우유②                                                                             | 감자전⑤⑥&우유②                                   | 씨없는 포도&우유②                                            | 단감&우유②                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 열량/단백질                          | 413/13                                                                            | 434/14                                      | 436/17                                                | 427/14                                                                                                                                             |                                                                                       |           |                                          | 476/18           |      |
| ✓ 0세 원아(25년생)의 경우 <1-2세 영아 중식 우유죽형>식단표를 사용하되, 부모님 동의하여 식재료를 더 작게 잘라서 제공하고, 교사들이 식사 시간에 주의 깊게 살펴보기로 하였습니다.<br>✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다.<br>✓ 10월 식단표문위원회: 공동, 꼬마대통령, 먹하2차, 맛왕, 새나침의, 순대<br>식단가수 : 울주군 어린이·사회복지급식관리지원센터                                                                                                                |                                 |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                       |           |                                          |                  |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 소                               | 돼지                                                                                | 닭                                           | 오리                                                    | 콩                                                                                                                                                  | 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등)                                                                  |           |                                          | 배추김치(얼갈이, 봄동 포함) |      |
| 원산지                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | (한우)국내산                         | 국내산                                                                               | 국내산                                         | 국내산                                                   | 콩 : 국내산                                                                                                                                            | 밥                                                                                     | 죽         | 누룽지                                      | 배추               | 고춧가루 |
| 원산지                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재) |                                                                                   |                                             |                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                       |           |                                          | 수산물              |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 참치                              | 해물완자                                                                              | 완살생선전                                       | 너비아니                                                  | 돈가스                                                                                                                                                | 훈제 오리                                                                                 | 닭강정       | 오징어                                      | 고등어              | 전복   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 가다랑어:<br>원양산                    | 연육(외국산:<br>미국,인도네시아,<br>베트남 등)<br>오징어(외국산:<br>페루,베트남산)                            | 명태 : 러시아산                                   | 돼지고기 :<br>국내산                                         | 돼지고기 :<br>국내산                                                                                                                                      | 오리고기 :<br>국내산                                                                         | 닭고기 : 국내산 | 연근해산                                     | 국내산              | 국내산  |

# 식단 안내문

| 울주센터 식단 제공                                                                                                                                                                 |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|------|-------------|
| - 매월 15일, 울주센터 홈페이지' <a href="https://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/">https://dietary4u.mfds.go.kr/ulju/</a> '식단 업로드 예정 (크롬 사용권장, <b>매일 발송 불가</b> )                            |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 울주센터 식단 구성                                                                                                                                                                 |                     |                                         |                                                                                         |                                 | 테마식단    |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 이유식                                                                                                                                                                        |                     | 초기, 중기, 후기로 구성                          |                                                                                         |                                 | 컬러 day  | 피토케미칼(건강유지에 도움을 주는 물질) 식품으로 구성된 메뉴                                                             |                                                                       |      |      |             |
| 중식 일반형                                                                                                                                                                     | 영아                  | 다양한 식품군으로 배치하여 영양균형 고려                  |                                                                                         |                                 | 쌉쌉 day  | 기호성이 높은 메뉴 위주로 구성, 잔반없는 날                                                                      |                                                                       |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 유아                  |                                         |                                                                                         |                                 | 울주 day  | 울주 농산물을 활용한 식단 메뉴 구성                                                                           |                                                                       |      |      |             |
| 석식                                                                                                                                                                         | 영아                  | 매주 금요일 일품요리 제공                          |                                                                                         |                                 | 쑥쑥 day  | 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날                                                                 |                                                                       |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 유아                  |                                         |                                                                                         |                                 | 제철 day  | 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날                                                                       |                                                                       |      |      |             |
| 오전죽형                                                                                                                                                                       | 영아                  | 오전 간식은 모두 죽<br>오후 간식은 주 3회 이상 제철과일+@    |                                                                                         |                                 | 글로벌 day | 세계음식을 활용한 식단 메뉴 구성                                                                             |                                                                       |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 유아                  |                                         |                                                                                         |                                 | 나들이식단   | 현장학습 등 외부활동 시 활용 가능한 식단                                                                        |                                                                       |      |      |             |
| 우유죽형                                                                                                                                                                       | 영아                  | 오전 간식은 모두 죽<br>오후 간식은 우유+@              |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 유아                  |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 영·유아 하루 권장 섭취량                                                                                                                                                             |                     |                                         | 울주센터 메뉴 구성                                                                              |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 구분                                                                                                                                                                         | 영아(만1~2세)           | 유아(만3~5세)                               | 중식                                                                                      |                                 |         | 간식                                                                                             |                                                                       |      |      |             |
| 에너지                                                                                                                                                                        | 900kcal             | 1,400kcal                               | - 오전간식, 중식, 오후간식으로 구성<br>- 돼지고기, 닭고기, 소고기, 해산물, 두부, 달걀 메뉴를 매일 포함<br>- 수요일, 토요일은 일품요리 제공 |                                 |         | - 매주 빵과 떡을 격주로 배치<br>- 주 3회 이상 제철과일 제공 (신선한 채소나 과일 서류(고구마, 감자 등))<br>- 삼김을 고려하여 물 혹은 음료와 함께 제공 |                                                                       |      |      |             |
| 단백질                                                                                                                                                                        | 20g                 | 25g                                     |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 나트륨                                                                                                                                                                        | 810mg               | 1,000mg                                 |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 영아 식단 대체메뉴                                                                                                                                                                 |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 10월                                                                                                                                                                        |                     |                                         | 유아 (만 3~5 세 )                                                                           |                                 |         | 영아 (만 1~2 세 )                                                                                  |                                                                       |      |      |             |
| 석식                                                                                                                                                                         |                     | 6일                                      | 맛살파프리카무침①⑤⑥⑧                                                                            |                                 |         | 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧                                                                                   |                                                                       |      |      |             |
| 식단 제공 및 섭취시 주의사항                                                                                                                                                           |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 음식명                                                                                                                                                                        |                     | 조리법                                     |                                                                                         | 만 1~2세 배식                       |         |                                                                                                | 만 3~5세 배식                                                             |      |      |             |
| 밥류                                                                                                                                                                         | 잡곡밥                 | - 잡곡량 5% 이내 사용<br>- 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 |                                                                                         | · 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 |         |                                                                                                | · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 한가지 종류로만 제공<br>· 주 2~3회로 제공횟수 제한하여 소화력 고려 |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            |                     |                                         |                                                                                         | · 주 2~3회로 제공횟수 제한하여 소화력 고려      |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| *다양한 식재료 경험을 위하여 잡곡밥 메뉴가 수수밥, 차조밥 등 다양하게 제공되고 있으니 참고하여 주시기 바랍니다.                                                                                                           |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 영아 제공시 주의사항                                                                                                                                                                |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| - 생채, 겉절이, 초무침 → 데친 나물<br>- 고추장, 고춧가루 등 매운 양념 사용 자제 → 간장 사용<br>- 짠 음식 → 짠 경우 물에 행구고 덜 짜게 조리, 국은 삼삼하게 제공<br>- 큰 건더기 → 저작이 어려운 영아를 위하여 잘게 잘라서 제공 (특히 반찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식) |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 울주센터 식단 원산지 표시 (예시)                                                                                                                                                        |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 원산지                                                                                                                                                                        | 소                   |                                         | 돼지                                                                                      | 닭                               | 오리      | 콩                                                                                              |                                                                       |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            |                     |                                         |                                                                                         |                                 |         | 두부류                                                                                            | 콩국수                                                                   | 콩비지  |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 국내산 한우              |                                         | 국내산                                                                                     | 국내산                             | 국내산     | 콩 : 중국산                                                                                        | 해당없음                                                                  | 해당없음 |      |             |
| 그 외                                                                                                                                                                        | 17일 호주산 쇠불고기        |                                         |                                                                                         |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 원산지                                                                                                                                                                        | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀 등) |                                         |                                                                                         | 식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재) |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 밥                   | 죽                                       | 누룽지                                                                                     | 돈가스                             | 기타      | 기타                                                                                             | 기타                                                                    | 기타   |      |             |
|                                                                                                                                                                            | 쌀: 국내산              | 쌀: 국내산                                  | 쌀: 국내산                                                                                  | 돼지고기: 국내산                       | 해당없음    | 해당없음                                                                                           | 해당없음                                                                  | 해당없음 |      |             |
| 배추김치(얼갈이, 봄동 포함)                                                                                                                                                           |                     |                                         | 수산물(황태, 북어 제외)                                                                          |                                 |         |                                                                                                |                                                                       |      |      |             |
| 원산지                                                                                                                                                                        | 배추                  | 고춧가루                                    | 고등어                                                                                     | 갈치                              | 전복      | 참조기                                                                                            | 오징어                                                                   | 낙지   | 꽃게   | 명태, 동태, 코다리 |
|                                                                                                                                                                            | 국내산                 | 중국산                                     | 국내산                                                                                     | 해당없음                            | 국내산     | 해당없음                                                                                           | 연근해산                                                                  | 해당없음 | 해당없음 | 러시아산        |

식단 원산지 표시 대상 품목 (29종)

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 쇠고기                                                                               | 돼지고기                                                                              | 닭고기                                                                               | 오리고기                                                                              | 양(산양)고기                                                                           | 염소고기                                                                                | 쌀 (밥, 죽, 누룽지)                                                                       | 배추김치<br><small>배추 (얼갈이·봄동), 고춧가루</small>                                            |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 콩<br><small>두부, 콩비지, 콩국수</small>                                                  | 명태                                                                                | 고등어                                                                               | 갈치                                                                                | 오징어                                                                               | 낙지                                                                                  | 꽃게                                                                                  | 참조기                                                                                 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 넙치                                                                                | 조피볼락                                                                              | 참돔                                                                                | 미꾸라지                                                                              | 뱀장어                                                                               | 꾸꾸미                                                                                 | 다랑어                                                                                 | 아귀                                                                                  |
|  |  |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 가리비                                                                               | 전복                                                                                | 부세                                                                                | 멍게(우렁챙이)                                                                          | 방어                                                                                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |

자료: 미리캔버스

알레르기 유발식품 번호 표시 및 대체식품

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

※ 아래 식품에 의해 알레르기 증상을 보이는 영 유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥            | 밥은 잡곡 종류로 어린이 급식소에서 구매 가능한 어떤 잡곡을 사용하여도 됨                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |
| 국 및 찌개       | 채소국                                                                                                                                                                                                                                                              | 콩나물국, 팽이버섯장국, 배추된장국, 김치국, 냉이국, 숙국, 봄동국, 가지냉국 등                                        |
|              | 고깃국                                                                                                                                                                                                                                                              | 육개장, 어묵국, 쇠고기미역국, 달걀탕, 만둣국, 삼계탕, 명란두부국, 꽃게탕 등                                         |
| 주찬<br>(단백질찬) | 육류                                                                                                                                                                                                                                                               | ①돼지고기 ②쇠고기 ③닭고기 등                                                                     |
|              | 알류 및 콩류                                                                                                                                                                                                                                                          | ①알류 : 달걀, 메추리알 등<br>②콩류 : 강낭콩, 대두, 밤콩, 검은콩, 두부, 팔소 등                                  |
|              | 수산물                                                                                                                                                                                                                                                              | ①어패류 : 가자미, 공치, 고등어, 대구, 동태, 멸치, 명태포, 삼치, 조기, 갈치, 꽃게, 새우, 어묵, 오징어, 낙지, 꼬막, 복어, 임연수어 등 |
| 부찬<br>(채소찬)  | ①채소류 : 고구마순, 고사리, 깻잎, 가지, 달래, 배추, 근대, 당근, 미나리, 브로콜리, 쑥, 양상추, 얼갈이배추, 열무, 양파, 숙주, 적채, 부추, 셀러리, 시래기, 실파, 양배추, 연근, 오이, 참나물, 청경채, 케일, 파프리카, 치커리, 쪽파, 콩나물, 피망, 우엉, 시금치, 도라지, 애호박, 무, 등<br>②해조류 : 마른 김, 파래, 다시마, 미역, 우뚝가사리 등<br>③버섯류 : 송이버섯, 느타리버섯, 팽이버섯, 새송이버섯, 표고버섯 등 |                                                                                       |
| 김치류          | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                       |

시기별 주의해야 할 식재료

|    | 중기 이유식(8~9개월)                                                                                               | 후기 이유식(10~11개월) | 완료기 이유식(12~24개월)                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 곡류 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 빵류 및 과자류 등 밀가루 음식</li><li>• 단단한 잡곡 및 메밀</li></ul>                   |                 | <p>땅콩, 고춧가루, 고추장, 후춧가루, 너무 매운 음식, 지나치게 짠 음식, 과자, 사탕, 가당 음료 등 단 음식, 질식의 위험이 있는 음식들</p> <p>*15개월 이후 가능</p> <p>팥, 울무 등 대부분 곡류</p> <p>아보카도, 복숭아, 망고</p> <p>생크림, 크림치즈, 은행, 아몬드</p> <p>출처 : 보건복지가족부, 한국보건산업진흥원</p> |
| 채소 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 단단하거나 질기거나 맵고 향이 강한 채소</li><li>• 어른이 먹도록 양념한 나물</li></ul>           |                 |                                                                                                                                                                                                              |
| 과일 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기</li></ul>                                      |                 |                                                                                                                                                                                                              |
| 어육 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 등푸른 생선(고등어, 삼치, 공치 등), 어패류, 돼지고기, 햄, 소시지, 달걀흰자, 기름기 많은 고기</li></ul> |                 |                                                                                                                                                                                                              |
| 우유 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 생우유, 치즈, 요구르트</li></ul>                                             |                 |                                                                                                                                                                                                              |
| 유지 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 기름기 많은 음식 및 동물성 지방</li><li>• 견과류 및 땅콩버터</li></ul>                   |                 |                                                                                                                                                                                                              |
| 양념 | <ul style="list-style-type: none"><li>• 소금, 설탕 등 조미료, 된장국 등 짠 음식</li><li>• 사탕, 초콜릿, 가당 음료, 꿀</li></ul>      |                 |                                                                                                                                                                                                              |