식 단 안 내

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 식품알레르기

▸식품알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기

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

▸아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

▸양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인**

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 합니다.

■ 식품알레르기 유발식품 대체(제거) 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선 등 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**]**
- 3일 단호박샐러드, 9일 순두부찌개, 13일 닭고기덮밥, 17일 감자범벅

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의**]**
- 4일 삼색달걀말이, 6일 메추리알장조림, 9일 양배추샌드위치, 12일 맛살채소전, 14일 달걀프라이, 17일 달걀찜, 20일 페스추리, 23일 프렌치토스트, 24일 달걀탕, 27일 삶은달걀, 달걀스크램블, 30일 생선가스

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

우유류

- 우유를 두유로 대체하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 적극 활용

주의	대체
유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

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

대두

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

주의	대체
두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분	우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등

곡류(메밀)

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

주의	대체
밀 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 추가
- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임

주의	대체
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	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
소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선 등

과채류

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

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

■ 11월 제철 식재료

▸ 과일류 : 감, 배, 사과, 키위 ▸ 채소류 : 단호박, 무, 배추, 브로콜리, 시금치

식 단 안 내

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 화성시 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 **점심 및 2회의 간식 식단**은 **1~2세 420kcal, 3~5세 640kcal** 내외로 작성 (2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

식단	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1~2세	900	20	450
3~5세	1,400	25	550

■ **테마메뉴 안내**

이달의식재료	월별 식재료를 다양한 음식의 형태로 제공하여 **편식을 예방** **(월별식재료를 이용한 1가지 메뉴 구성, 가정통신문, 어린이 활동지 제공)**
세계밥상	세계의 여러 음식을 맛보고 경험할 수 있는 세계문화 메뉴를 제공
상상밥상	저염식단 : '**국 없는 날**'로 **나트륨 저감화**를 실천 ▸ 국 필요시, **숭늉**을 제공하는 것 권장
차처밥상	저당식단 : '**차 마시는 날**'로 **당류 저감화**를 실천 ▸ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공
이달의 신 메뉴	레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공 화성시 어린이급식관리지원센터 **홈페이지** 정보제공-> 표준레시피 참고
자연식품	신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공 예) 과일, 채소스틱, 찐감자류, 샐러드류 등
대체메뉴	[ ] 메뉴는 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용

■ **원산지 표시** (미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찹쌀, 현미, 흑미), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, **가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세** (시행일 : 2023. 7. 1.)

■ **식단 활용**

변경 가능	과일, 채소스틱 및 샐러드류, 빵, 김치, 차(음료), 잡곡밥, 생선은 식단감수 없이 원 내 사정에 맞게 같은 식품군, 동일한 조리법으로 1개월 중 50% 이내 변경 가능

■ **생일식단 및 견학식단**

▶ 아래 계획되어 있는 다섯 가지 식단 중 택1 하여 사용. 생일식단 및 견학식단은 원 내 사정에 맞게 변경 가능
▶ 견학식단은 2시간 이내 배식이 어렵고, 위생 관리가 미흡해질 우려가 있어 제공 지양
▶ 생일식단 및 견학식단에서 사용되는 계절과일의 이름을 구체적으로 작성
▶ 원산지표시는 식단표에 공통 표시되어 있는 것 외에 가공품만 기입되어 있으니 식단표에 추가하여 사용
▶ 영양분석 : 열량(Kcal)/ 단백질(g)

일자	생 일 식 단 (1~2세, 3~5세)									
오전간식	바나나		사과		바나나		사과		바나나	
점 심	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드② [팽이버섯나물⑤⑥] 깍두기⑨		쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스		생일케이크①②⑤⑥ /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	488/20	716/28	476/15	737/24	529/19	783/27	410/12	631/19	513/19	759/27
원산지표시	함박스테이크 (돼지고기/소고기):		돈가스(돼지고기):						치킨너겟(닭고기):	
일자	견 학 식 단 (1~2세, 3~5세)									
점 심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스		베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스		소고기주먹밥⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과		새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스		훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:바나나	
열량/단백질	181/3	279/5	220/5	338/7	232/7	357/10	216/9	336/14	242/7	372/11
원산지표시			베이컨(돼지고기):						훈제오리(오리고기):	

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 맛있는 식단표

발행처 : 아이랜드어린이집

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수)		5일(목)		6일(금)	
오전간식	익힌파프리카스틱/치즈②		누룽지죽		배		당근죽		사과	
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑯		찐단호박/우유②		유부초밥⑤⑥/둥굴레차		온메밀소바③⑤⑥		호빵⑤⑥/우유②	
열량/단백질	377/14	585/21	412/19	599/27	424/14	656/22	405/20	628/31	387/15	560/22
일자	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
오전간식	바나나		청경채죽		감귤		소고기죽⑤⑥⑯		단감	
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무생채 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨		닭고기덮밥①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	양배추샌드위치①②⑤⑥/우유②		고구마맛탕⑤/우유②		닭고기국수⑥⑮		블루베리요거트범벅②		연두부⑤/양념장⑤⑥	
열량/단백질	442/21	646/30	469/17	691/25	377/18	580/28	486/18	752/28	353/20	548/31
일자	16일(월)		17일(화)		18일(수)		19일(목)		20일(금)	
오전간식	익힌브로콜리/플레인요구르트②		열무된장죽⑤⑥		바나나		타락죽②		배	
점 심	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 오징엇국⑤⑥⑰ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 두부피망조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기장조림비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	꼬마주먹밥⑤/옥수수차		찐감자/우유②		채소튀김⑤⑥/보리차		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱		페스추리①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	399/18	618/27	401/18	587/26	386/10	594/15	400/19	619/29	404/17	586/24
일자	23일(월)		24일(화) : 생일파티		25일(수)		26일(목)		27일(금):국 없는 날	
오전간식	단감		바나나		골드키위		연두부죽⑤		감귤	
점 심	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 무들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:알로에주스	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		생일케이크①②⑤⑥/우유②		녹두전⑤⑥⑩/매실차		버섯잡채⑤⑥		삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	462/20	680/30	488/20	716/28	408/17	627/27	391/14	602/21	379/19	553/28
일자	30일(월)									
오전간식	익힌당근스틱/치즈②									
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	잔치국수⑤⑥									
열량/단백질	441/20	678/30								

이달의 식재료 "미역"



▶ 철분이 풍부한 식품으로 정상적인 혈액 생성과 산소 운반을 돕고 건강 회복에 도움을 줌.
▶ 미끌거리는 알긴산 성분이 변비 예방 외에도 암세포의 증식을 막아줌.
▶ 미역 식단 : 소고기미역국
* 영양사 : 임지연
* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

1~2세 | 3~5세

원산지 표시	쌀류	배추김치		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	외국산				외국산	미국산	외국산	-	국내산	러시아산	국내산

참치캔	가쓰오부시	맛살	생선가스	함박스테이크
다랑어	다랑어	명태	명태	돼지고기/소고기
원양산	베트남산	수입산	러시아산	수입산

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