# 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**<br>**(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<br>▸ 국 필요시, **숭늉**을 제공하는 것 권장 |
| 차처밥상 | 저당식단 : '**차 마시는 날**'로 **당류 저감화**를 실천<br>▸ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공 |
| 이달의 신 메뉴 | 레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공<br>화성시 어린이급식관리지원센터 **홈페이지** 정보제공-> 표준레시피 참고 |
| 자연식품 | 신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공<br>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<br>닭고기미역국⑤⑥⑮<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯<br>그린샐러드②<br>[팽이버섯나물⑤⑥]<br>깍두기⑨ | | 쌀밥<br>북어미역국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨/배추김치⑨ | | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>잡채⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>치킨너겟①⑤⑥⑮<br>애호박무침⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨ | |
| 오후간식 | 생일케이크①②⑤⑥<br>/우유② | | 생일케이크①②⑤⑥<br>/오렌지주스 | | 생일케이크①②⑤⑥<br>/우유② | | 생일케이크①②⑤⑥<br>/포도주스 | | 생일케이크①②⑤⑥<br>/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<br>(돼지고기/소고기): | | 돈가스(돼지고기): | | | | | | 치킨너겟(닭고기): | |
| 일자 | 견 학 식 단 (1~2세, 3~5세) | | | | | | | | | |
| 점 심 | 김가루주먹밥⑤⑥<br>단무지무침⑬<br>후식:오렌지주스 | | 베이컨주먹밥⑤⑥⑩<br>깍두기⑨<br>후식:포도주스 | | 소고기주먹밥⑤⑥⑯<br>미소국⑤⑥<br>단무지무침⑬<br>후식:사과 | | 새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨<br>미소국⑤⑥<br>백김치⑨/배추김치⑨<br>후식:오렌지주스 | | 훈제오리볶음밥②⑤⑥⑯<br>미소국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>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): | |

# 2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 익힌파프리카스틱<br>/치즈② | 누룽지죽 | 샤인머스겟 | 흑임자죽 | 사과 | 시리얼⑤/우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>소고기양팟국⑤⑥⑯<br>두부강정⑤⑥⑫<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>된장찌개⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 비빔밥⑤⑥<br>설렁탕⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 우동⑤⑥<br>참치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:요구르트② |
| 오후간식 | 물만두⑤⑥⑩⑯ | 찐감자//우유② | 유부초밥⑤⑥/둥굴레차 | 온메밀소바③⑤⑥ | 호빵⑤⑥/우유② | 샤인머스켓/두유⑤ |
| 열량/단백질 | 377/14 585/21 | 412/19 599/27 | 424/14 656/22 | 405/20 628/31 | 387/15 560/22 | 397/16 616/25 |
| 일자 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수)세계 | 12일(목) | 13일(금) | 14일(토) |
| 오전간식 | 감귤 | 청경채죽 | 배 | 소고기죽⑤⑥⑯ | 배 | 삶은달걀/우유 |
| 점 심 | 쌀밥<br>미소국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>②⑤⑥⑯<br>무쌈<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돼지고기카레볶음<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>무생채<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>이면수구이⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>맛살채소전①⑤⑥⑧⑫<br>우엉볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 닭고기덮밥<br>①⑤⑥⑫⑮⑯<br>근대청국장국⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤<br>배추김치⑨ | 안매운치즈김치볶음밥<br>②⑤⑥⑨<br>다시마챗국⑤⑥<br>달걀프라이①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 씨리얼/우유 | 찐고구마/우유② | 신치킨누들스프⑥⑮ | 블루베리요거트파르페②⑤ | 연두부⑤/양념장⑤⑥ | 배/우유② |
| 열량/단백질 | 395/17 607/26 | 469/17 691/25 | 377/18 580/28 | 486/18 752/28 | 353/20 548/31 | 427/18 623/26 |
| 일자 | 16일(월) | 17일(화) | 18일(수) | 19일(목) | 20일(금) | 21일(토) |
| 오전간식 | 익힌브로콜리스틱<br>/플레인요구르트② | 바나나(생일잔치) | 샤인머스켓 | 타락죽② | 감귤 | 누룽지죽 |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박새우젓국⑨<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>갈비탕⑤⑥⑯<br>두부피망조림⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭고기데리야끼볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돼지고기장조림비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>부추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수제비⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:포도주스 |
| 오후간식 | 꼬마주먹밥⑤/옥수수차 | 생일케이크①②⑤⑥<br>/포도주스 | 채소튀김⑤⑥/보리차 | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 단팥빵①②⑤⑥<br>/우유② | 샤인머스켓우유② |
| 열량/단백질 | 399/18 618/27 | 410/12 631/19 | 386/10 594/15 | 400/19 619/29 | 404/17 586/24 | 386/11 563/16 |
| 일자 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) | 27일(금) | 28일(토) |
| 오전간식 | 단감 | 율무죽 | 배 | 연두부죽⑤ | 사과 | 미숫가루⑤/우유② |
| 점 심 | 쌀밥<br>맑은장국⑤⑥<br>소고기바싹불고기<br>⑤⑥⑯<br>무들깨나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>달걀탕①⑤⑥<br>대구살조림⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 새우살하이라이스<br>②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱<br>(숭늉)<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식:알로에주스 | 소고기볶음밥⑤⑥⑯<br>두부된장국⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유② | 찐고구마우유② | 녹두전⑤⑥⑩/매실차 | 버섯잡채⑤⑥ | 달걀스크램블①②⑤<br>/우유② | 배/두유⑤ |
| 열량/단백질 | 462/20 680/30 | 388/19 562/27 | 408/17 627/27 | 391/14 602/21 | 379/19 553/28 | 410/19 636/30 |
| 일자 | 30일(월) | | | | | |
| 오전간식 | 익힌당근스틱<br>/치즈② | | | | | |
| 점 심 | 쌀밥<br>사골국⑯<br>생선가스①⑤⑥<br>배추된장나물⑤⑥<br>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

25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 신치킨누들스프(닭고기국수)

* 영양사 : 임지연

| 원산지 표시 | 1~2세 | | | | | | | | | | 3~5세 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀류 | 배추김치(백김치) | | 콩 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 소고기 (볶음·조림류) | | 소고기 (국·죽류) | | 수산물 | | |
| | 국내산 | 배추 | 고춧가루 | 두부류 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 국내산 | 한우 | 고등어 | 명태·동태 | 오징어 |
| | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | | | | 국내산 | 러시아산 | 국내산 |
| | 참치캔 | 가쓰오부시 | 맛살 | 생선가스 | | | | | | | | | | |
| | 다랑어 | 다랑어 | 명태 | 명태 | | | | | | | | | | |
| | 원양산 | 일본산 | 러시아산 | 러시아산 | | | | | | | | | | |

* 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

☺ 위 식단은 재료 수급의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

화성시어린이급식관리지원센터


사랑으로 지도하는-
시립 향남7단지어린이집
031) 352-4391