

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

발행처 : 시립향남5단지어린이집

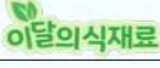
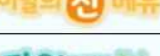
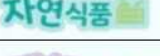
발행처 : 시립향남5단지어린이집

# 식 단 안 내

- 화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 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

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

## ■ 원산지 표시 (미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찰쌀, 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, 뽕장어, 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                                        |                     |
| 점심     | 쌀밥<br>닭고기미역국 ⑤⑥⑮<br>함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮<br>그린샐러드 ②<br>[팽이버섯나물 ⑤⑥]<br>깍두기 ⑨                                     |                     | 쌀밥<br>복어미역국 ⑤⑥<br>돈가스 ①⑤⑥⑩<br>감자채볶음 ⑤<br>백김치 ⑨/배추김치 ⑨                                  |                      | 쌀밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑮<br>돼지갈비찜 ⑤⑥⑩<br>잡채 ⑤⑥<br>백김치 ⑨/배추김치 ⑨                                                                        |                     | 쌀밥<br>미역국 ⑤⑥<br>소물고기 ⑤⑥⑮<br>콩나물무침 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨                                            |                     | 쌀밥<br>소고기미역국 ⑤⑥⑮<br>치킨너겟 ①⑤⑥⑮<br>애호박무침 ⑤⑥<br>백김치 ⑨/배추김치 ⑨                                                                        |                     |
|        | 오후간식                                                                                                     | 생일케이크 ①②⑤⑥<br>/우유 ② |                                                                                        | 생일케이크 ①②⑤⑥<br>/오렌지주스 |                                                                                                                               | 생일케이크 ①②⑤⑥<br>/우유 ② |                                                                                          | 생일케이크 ①②⑤⑥<br>/포도주스 |                                                                                                                                  | 생일케이크 ①②⑤⑥<br>/우유 ② |
| 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) |                     |                                                                                        |                      |                                                                                                                               |                     |                                                                                          |                     |                                                                                                                                  |                     |
| 점심     | 김가루주먹밥 ⑤⑥<br>단무지무침 ⑬<br>후식:오렌지주스                                                                         |                     | 베이컨주먹밥 ⑤⑥⑩<br>깍두기 ⑨<br>후식:포도주스                                                         |                      | 소고기주먹밥 ⑤⑥⑮<br>미소국 ⑤⑥<br>단무지무침 ⑬<br>후식:  사과 |                     | 새우달걀볶음밥 ①⑤⑥⑨<br>미소국 ⑤⑥<br>백김치 ⑨/배추김치 ⑨<br>후식:오렌지주스                                       |                     | 훈제오리볶음밥 ②⑤⑥⑮<br>미소국 ⑤⑥<br>깍두기 ⑨<br>후식:  바나나 |                     |
|        | 열량/단백질                                                                                                   | 181/3               | 279/5                                                                                  | 220/5                | 338/7                                                                                                                         | 232/7               | 357/10                                                                                   | 216/9               | 336/14                                                                                                                           | 242/7               |
| 원산지표시  |                                                                                                          |                     | 베이컨(돼지고기):                                                                             |                      |                                                                                                                               |                     |                                                                                          |                     | 훈제오리(오리고기):                                                                                                                      |                     |

# 식 단 안 내

## ■ 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 | ⑩ 돼지고기 |
| 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

| <br>난류         | - 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선 등 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체<br>- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요<br><b>[10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리]</b><br>- 2일 산나물비빔밥, 8일 달걀죽, 14일 양배추샐러드, 19일 부추전, 20일 고구마범벅, 22일 과일샐러드<br><b>[10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의]</b><br>- 2일 소보로빵, 12일 달걀오믈렛, 16일 찹쌀탕수육, 19일 완자파인애플조림, 21일 메추리알장조림, 23일 달걀탕, 파운드케이크, 24일 미니돈가스, 26일 핫케이크, 27일 달걀찜, 30일 삶은달걀, 달걀스크램블 |    |    |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                           | 주의 | 대체 | 달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등                          |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등                                                         | 쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |                                                                  |
| <br>우유류       | - 우유를 두유로 대체하여 제공<br>- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 적극 활용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                          | 주의 | 대체 | 유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레             |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레                                            | 달걀, 멸치, 두유, 두부 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |                                                                  |
| <br>견과류      | - 알레르기 증상이 없는 다른 재료로 대체하여 조리<br>- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음<br>- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                  | 주의 | 대체 | 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류                                        |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류                                                                       | 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |    |                                                                  |
| <br>대두       | - 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분</td><td>우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                 | 주의 | 대체 | 두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분                                |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분                                                               | 우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |                                                                  |
| <br>곡류 (메밀)  | - 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인<br>- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김, 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류<br/>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼<br/>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                    | 주의 | 대체 | 밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김, 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류<br>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차 |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김, 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류<br>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차                                | 쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼<br>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |                                                                  |
| <br>어류 및 갑각류 | - 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 추가<br>- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                           | 주의 | 대체 | 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게              |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |                                                                  |
| <br>고기류      | - <b>철분 흡수 저하에 따른 빈혈</b> 이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선 등</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                       | 주의 | 대체 | 소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기                                      |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기                                                                     | 철분을 함유한 생선 등                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |    |                                                                  |
| <br>과채류      | - 가열처리를 한 것 보다 <b>생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |    |                                                                  |
|                                                                                                 | <table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                         | 주의 | 대체 | 복숭아, 키위, 토마토                                                     |
| 주의                                                                                              | 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |    |                                                                  |
| 복숭아, 키위, 토마토                                                                                    | 과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |                                                                  |

## ■ 10월 제철 식재료

▶ 과일류 : 배, 사과, 감, 밤, 굴, 멜론 ▶ 채소류 : 느타리버섯, 새송이버섯, 고구마, 늪호박, 청경채, 시금치