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, 26일 황태죽

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의**]**
- 4일 삼색달걀말이, 6일 메추리알장조림, 9일 삶은달걀, 달걀스크램블, 12일 맛살채소전, 14일 달걀프라이, 16일 양배추샌드위치, 17일 달걀찜, 24일 달걀탕, 30일 달걀죽, 생선가스, 페스추리

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):	

2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 동탄산단해솔어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)세계③	6일(금)
오전간식	감귤/시리얼⑤/우유②	포도/누룽지죽	배/유부죽⑤	샤인머스캣/흑임자죽	사과/배추된장죽⑤⑥
점 심	쌀밥 소고기양팟국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 참치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 버섯들깨소스무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 콩나물볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 유아반 견학 : 김밥	비빔밥⑤⑥ 설렁탕⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:요구르트②
오후간식	호빵⑤⑥/우유②	녹두전⑤⑥⑩/메밀차③	물만두⑤⑥⑩⑯	신치킨누들스프⑥⑮ (닭고기국수⑥⑮)	찐단호박/우유②
열량/단백질	497/17 733/25	486/20 748/31	438/16 679/25	486/27 751/42	468/17 685/24
	사과쥬스	우유	요구르트(딸기맛)	야채쥬스	망고쥬스
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	바나나/플레인요구르트②	방울토마토⑫/청경채죽	감귤/크림스프②⑤⑥⑮⑯	배/소고기죽⑤⑥⑯	단감/연두부죽⑤
점 심	쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 오리고기구이⑤ 깻잎조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 고사리나물⑤⑥ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 파프리카무침 깍두기⑨	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧⑫ 우엉볶음⑤⑥ 양상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 3~4세 견학 : 김밥	닭고기덮밥 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 근대청국장국⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:포도주스
오후간식	쌀식빵①②⑤⑥/우유②	과일샐러드①⑤	삶은달걀①/우유②	온메밀소바③⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	458/22 669/33	385/15 597/24	480/24 704/35	496/19 768/29	549/21 814/30
	감귤쥬스	우유	요구르트(플레인)	두유	포도쥬스
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)차차	19일(목)	20일(금)
오전간식	감귤/시리얼⑤/우유②	골드키위/열무된장죽⑤⑥	바나나/녹두찹쌀죽	샤인머스캣/타락죽②	배/동태살죽⑤⑥
점 심	쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 애호박새우젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 김구이 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 그린과일샐러드② 청경채나물⑤⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮⑱ 진미채조림⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기장조림비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:푸딩①②④⑤⑥⑩
오후간식	크로와상①②⑤⑥/우유②	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐감자/우유②
열량/단백질	480/19 708/28	400/17 620/26	526/18 809/28	453/25 701/39	486/22 710/33
	파인애플쥬스	우유	요구르트(사과맛)	야채쥬스	망고쥬스
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	단감/플레인요구르트②	토마토⑫/율무죽	골드키위/채소죽	배/황태죽①	배/우엉죽
점 심	쌀밥 소고기 무국⑤⑥⑯ 대구살구이⑤⑥ 무들깨나물⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 달걀탕①⑤⑥ 소고기바싹불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살하이라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 두부된장국⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	미니붕어빵①②⑤⑥/우유②	채소튀김⑤⑥/보리차	연두부⑤/양념장⑤⑥	버섯잡채⑤⑥	찐밤/우유②
열량/단백질	430/18 631/27	453/16 697/25	351/15 540/23	465/18 716/27	464/20 683/29
	감귤쥬스	우유	요구르트(플레인)	두유	사과쥬스

일자	30일(월)
오전간식	방울토마토⑫ /시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 사골국⑯ 생선가스①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨
오후간식	페스추리①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	552/23 814/33
늦은간식	사과쥬스

이달의식재료 "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 : 이은서

* 식단 유형 : ㊊ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

1~2세 | 3~5세

원산지 표시	쌀 류	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								노르웨이	러시아	국내산
	참치캔	맛살	가쓰오부시	생선가스										
	다랑어	명태	다랑어	명태										
	원양산	러시아	베트남	러시아										

* **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

2026년 11월 식단표 (1~2세, 3~5세)

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

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저 녁	쌀밥 브로콜리된장국⑤⑥ 달걀찜① 파프리카조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 사골미역국⑤⑥⑯ 두부참치볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 닭고기연근조림 ⑤⑥⑮ 무들깨나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 감자양팟국⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 콩나물김칫국⑤⑥⑨ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	230/11 358/17	233/9 358/14	238/13 371/21	245/9 381/15	257/13 395/20
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저 녁	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 다시마양팟국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 황탯국①⑤⑥ 연두부맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	237/13 364/20	235/10 366/15	236/13 364/20	297/10 461/15	224/11 349/16
일자	16일(금)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저 녁	쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 베이컨브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 채소들깻국⑤⑥ 돼지고기엿장구이 ⑤⑥⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오믈렛①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	280/11 435/16	266/13 414/20	301/11 464/17	217/9 339/14	248/13 382/21
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저 녁	쌀밥 무챗국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 단감샐러드② 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국①⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ [대구살양념찜⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑮ 연두부찌개⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 온청포묵국⑤⑥ [온도토리묵국⑤⑥] 돼지고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
열량/단백질	240/9 373/13	303/11 466/17	228/14 350/22	232/14 356/21	283/13 439/20
일자	30일(월)				
저 녁	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질	283/12 435/18				

*** 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

* 영양사 : 박은빈
* 식단 유형 : ⑦ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

1~2세 3~5세

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	맛살	베이컨					
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	명태	돼지고기					
	노르웨이	러시아	국내산	원양산	러시아	외국산					