

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

 난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선 등 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 - 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요 [10월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 2일 산나물비빔밥, 8일 달걀죽, 14일 양배추샐러드, 20일 고구마범벅, 22일 과일샐러드, 30일 황태죽 [10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 12일 달걀오믈렛, 소보로빵, 16일 찹쌀탕수육, 19일 완자파인애플조림, 21일 메추리알장조림, 23일 달걀탕, 24일 미니돈가스, 26일 핫케이크, 27일 달걀찜			
	<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			
 우유류	- 우유를 두유로 대체하여 제공 - 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			
 견과류	- 알레르기 증상이 없는 다른 재료로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음 - 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			
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 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			
 곡류 (메밀)	- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 - 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, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼, 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차
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			
	<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			
 고기류	- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈 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			
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음			
	<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

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 (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 ▶ 국 필요시, 승능을 제공하는 것 권장
	저당식단 : '차 마시는 날'로 당류 저감화를 실천 ▶ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공
	레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공 화성시 어린이급식관리지원센터 홈페이지 정보제공-> 표준레시피 참고
	신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공 예) 과일, 채소스틱, 찐감자류, 샐러드류 등
	[] 메뉴는 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 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, 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	
점심	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑫ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② [팽이버섯나물⑤⑥] 깍두기⑨		쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 치킨너겟①⑤⑥⑫ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
	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)									
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스		베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스		소고기주먹밥⑤⑥⑫ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:🍎사과		새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스		훈제오리볶음밥②⑤⑥⑫ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:🍌바나나	
	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 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Menu Management Center
발행처 : 금강숲 어린이집

일자	1일(목)	2일(금) 생 일
오전간식	채소죽	바나나
점 심	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	메밀전③⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	411/16 633/24	529/19 783/27

이달의식재료

"방울토마토"



- ▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움
- ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능
- ▶ 방울토마토식단 : **방울토마토스프**

* 영양사 : 이은서

* 식단 유형 : ㉔ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 차차	9일(금)
오전간식		브로콜리죽	어묵죽⑤⑥	달걀죽①	
점 심	대체공휴일	보리밥 하얀팜볶국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 무척국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	 한글날
오후간식		찐고구마/우유②	골드키위/요거트②	잡채⑤⑥/옥수수차	
열량/단백질		459/21 676/31	436/16 640/24	457/18 702/28	

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 상상
오전간식	고구마죽	김가루죽⑤⑥	새우살죽⑤⑥⑨	치즈죽②	국 없는 날 열갈이된장죽⑤⑥
점 심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	가지자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑫ (송농) 참쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②	찐단호박 /우유②	사과/요거트②	한과⑤	단감/우유②
열량/단백질	498/19 735/28	388/18 562/27	427/20 622/29	369/18 571/27	475/16 700/23

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 견 학
오전간식	애호박죽	방울토마토스프 ②⑤⑥⑫⑫⑫	버섯죽	두부죽⑤⑥	미역죽⑤⑥
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑫ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	연두부⑤/양념장⑤⑥	찐고구마 /우유②	포도/요거트②	과일샐러드①⑤	사과/우유②
열량/단백질	339/16 522/25	470/20 689/29	393/15 570/22	353/14 548/22	432/17 629/24

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	우영죽	녹두찰쌀죽	소고기죽⑩	닭고기죽⑤⑥⑫	황태죽①
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑫ 김치반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 사골국⑩ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오징어덮밥⑤⑥⑫ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑫ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	찐감자 /우유②	단감/요거트②	크림스파게티②⑤⑥⑩	바나나/우유②
열량/단백질	465/19 685/28	404/20 591/30	437/20 637/29	500/17 770/26	411/20 601/29

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내	배추	고춧가루	두부류	국내	국내	국내	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내	국내	국내				외국산		외국산		러시아	노르웨이	국내
	참치캔	참살탕수육	완자	미니돈가스	베이컨	* 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) ⑲참								
다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기										
원양산	국내	외국산	국내	외국산										

* 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