

콘텐츠

10월 식단 - 이유식형 (3).....	2
10월 영아식단표.....	5
10월 유아 식단표.....	7



날짜				1일(목)	2일(금)
초기 (4~5개월)	< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. • 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.			애호박미음	애호박미음
중기 (6~8개월)				두부오이죽⑤	달걀노른자당근죽①
후기,완료기 (9~15개월)				두부오이무른밥⑤	달걀노른자당근무른밥①
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
초기 (4~5개월)	개천절 홍익인간 인간을 널리 이롭게 한다 대체공휴일 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	닭미음⑮	닭미음⑮	감자미음	한글날 훈민정음의 반포를 기념하는 날 한글 여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
중기 (6~8개월)		연두부버섯죽⑤	닭채소죽⑮	새우미역죽⑤⑥⑨	
후기,완료기 (9~15개월)		연두부버섯무른밥⑤	닭채소무른밥⑮	새우미역무른밥⑤⑥⑨	
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
초기 (4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	바나나미음	바나나미음
중기 (6~8개월)	두부당근죽⑤	소고기달걀노른자죽①⑤⑥⑮	단호박치즈죽②	오징어채소죽⑰	흰살생선청경채죽
후기,완료기 (9~15개월)	두부당근무른밥⑤	소고기달걀노른자무른밥①⑤⑥⑮	단호박치즈무른밥②	오징어채소무른밥⑰	흰살생선청경채무른밥
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
초기 (4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	흑임자미음	흑임자미음
중기 (6~8개월)	현미소고기죽⑮	두부양파죽⑤	소고기무죽⑮	새우살배추죽⑨	달걀노른자파프리카죽①
후기,완료기 (9~15개월)	현미소고기무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	소고기무무른밥⑮	새우살배추무른밥⑨	달걀노른자파프리카무른밥①
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
초기 (4~5개월)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	배미음	배미음
중기 (6~8개월)	흰살생선애호박죽	콩나물두부죽⑤	고구마채소죽	두부양배추죽⑤	닭가슴살양파죽⑮
후기,완료기 (9~15개월)	흰살생선애호박무른밥	콩나물두부무른밥⑤	고구마채소무른밥	두부양배추무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮

식단 사용 안내사항

1. 영아 1일 영양기준량은 0-5개월 550kcal, 6-11개월 700kcal입니다. (한국인영양섭취기준⁽²⁰¹⁰⁾)

2. 초기 이유식 (4~5개월)

- 4~5개월 영아에게 1일 1회 이유식을 제공합니다.
- 농도는 주르륵 흐를 정도로 합니다. (10배죽)
- 2~3일간 같은 이유식을 제공하여 알레르기 반응을 살펴본 후 몸에 이상이 있으면 중단합니다.

이유 초기 (4-5개월, 미음)		
이유식 농도 및 분량		미음 3숟가락 정도 (10배죽, 물:쌀=10:1)
식품군	채 소 류	삶아 거른 채소즙 (쌀미음으로 시작)
	과 일 류	곱게 갈거나 짜낸 과즙 (사과, 배)
	고기,생선,달걀,콩류	고기즙 (쇠고기, 육수)
제 공 횟 수		이유식 1회
주 의 사 항		·쌀미음으로 시작→채소즙→과즙순, 점차 진행 ·알레르기 있는 경우 6개월 이전 시작 X ·2-3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무확인
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

3. 중기 이유식 (6~8개월)

- 1일 2회 이유식을 제공합니다.
- 마요네즈 정도의 농도로 준비하며 고운 죽 형태입니다.
- 중기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 죽을 만들 때는 다시마, 멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 중기 (6-8개월, 죽)		
이유식 농도 및 분량		죽 1/4~1/3공기 (7~8배죽, 물:쌀=7~8:1)
식품군	채 소 류	삶아 으갠 채소 (으깨거나 분쇄기에 갈기)
	과 일 류	으갠 과일 (사과, 배, 바나나, 수박)
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 다져 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수		이유식2회 (10시, 5시 or 6시)
주 의 사 항		· 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 · 단백질식품 시작 · 철 함유 식품 섭취 필수(단백질식품) · 영아용 치즈, 플레인 요거트 : 9개월 이후 제공 · 6-8개월 : 사과, 배, 바나나, 수박 대체 제공 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

4. 후기, 완료기 이유식 (9~15개월)

- 9~15개월 영아에게 1일 3회 이유식을 제공합니다.
- 두부 정도의 무르기로 알갱이가 있는 죽, 무른밥 형태로 제공합니다.
- 후기 이유식 제공 가능한 과일 : 사과, 배, 바나나, 참외, 수박, 대추 (딸기, 토마토, 복숭아, 오렌지는 제공하지 않습니다.)
- 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 죽을 만들 때는 다시마멸치 육수나 쇠고기 육수를 기본으로 합니다.

이유 후기,완료기 (9-15개월, 죽, 무른밥)		
이유식 농도 및 분량		무른밥 1/3공기 (4~6배죽, 물:쌀 = 4~6:1)
식품군	채 소 류	잘게 썰어 삶은 채소 (3×3×3mm정도 썰기)
	과 일 류	잘게 썬 과일
	고기,생선,달걀,콩류	잘게 썰어 익힌 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부
제 공 횟 수		이유식3회 (아침, 점심, 저녁)
주 의 사 항		· 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 새우, 게, 조개류 주의 · 꿀, 생우유, 딸기, 토마토, 꿀, 복숭아, 초콜릿, 과자류, 사탕 금지 · 우유 : 타락죽처럼 조리 재료로 이용시 사용 가능하나 생우유는 돌전까지 금지!!!
간 하 기		★ 소금, 설탕, 조미료 사용 X

5. 알레르기 유발 식품

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

※알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

6. 원산지 표시사항

2016. 2. 3 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」의 개정으로 원산지 표시규정이 강화되어 표시대상이 현행 16개 품목에서 20개 품목으로 추가, 확대되었습니다.

※ 원산지 표시법 위반시 과태료

- 허위표시 : 7년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금 - 미표시 및 표시방법 위반 : 천만원 이하의 과태료

원산지 표시의 올바른 예시)

쌀: 국내산 / 배추김치: 국내산(배추: 국내산, 고춧가루:국내산)/ 소고기: 국내산 한우 또는 수입산(나라명) / 돼지고기: 국내산 /수산물: 명태(국내산)

[여주시어린이사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.]

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	국내산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
배추김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치	국내산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	꾸꾸미	국내산
	젓소	산	낙지	국내산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		돼지(국내산)	수산물 가공품	
소시지류		산	어묵류(맛살포함)	어묵, 양파(중국산), 밀가루(미국, 호주산)
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		돈까스(돼지고기) 국내산		
< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. • 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송농이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.				

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	어린이집 10월 행사②			1일(목)	2일(금)
오전간식	2일 성 박람회 견학(꽃잎) 7일 럭키쥬 동물체험(전체원아)			단호박죽	달걀죽①⑤⑥
점심	12일 소방서 견학(4~7세) 13일 수영 체험(꽃잎, 열매) 15일 미평 숲체험(꽃잎, 열매) 19일 오란다만들기 체험(별빛, 햇살, 이슬, 잎새) 20일 성 박람회 견학(열매) 21일 학생회관 견학(꽃잎) 23일 가을소풍(4~7세) 26일 오란다체험(꽃잎, 열매) 27일 성 박람회 견학(이슬) 28일 학생회관 견학(열매) 30일 컬러데이(갈색)			짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 군만두⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 자른무나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	찐고구마/우유②
열량/단백질				416.6/12.5	415.3/14.2
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		채소죽⑤⑥	닭죽⑬	팽이버섯죽	
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 잘게썰배추김치⑨	
오후간식		구운식빵①②⑤⑥ /보리차	키위/치즈②	단호박찜/우유②	
열량/단백질	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	408.7/14.9	423.7/18.5	416.1/15.7	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	채소죽⑤⑥	배추된장죽⑤⑥	낙지죽⑤⑥	흑임자죽	순두부버섯죽⑤
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 자른간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 자른오이나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 자른가지나물⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 자른숙주나물 잘게썰배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송농 늪은호박전①⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 자른오리불고기⑤⑥ 자른참나물무침 잘게썰배추김치⑨
오후간식	굴/우유②	우영주먹밥⑤⑥/현미차	잘게썰포도/요거트②	과일샐러드⑫	찐감자/우유②
열량/단백질	410.6/13.9	420.4/413.1	428.9/20.4	415.2/10.8	405.1/14.4
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	감자양배추죽	소고기당근죽⑤⑥⑩	참쌀팔죽	바지락죽⑤⑥⑩
점심	기장밥 부추맑은국 자른소불고기⑤⑥⑩ 자른상추나물 잘게썰깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 자른배추나물 잘게썰깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 자른새송이버섯볶음⑤ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	사과/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ /보리차	단감/치즈②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	찐고구마/우유②
열량/단백질	401.1/14	423.7/18.4	420.5/21	424.3/17.5	414.6/16.1
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	고구마죽	양송이버섯죽	소고기죽⑩	복어죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 오징어뭇국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 자른애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 자른콩나물무침⑤ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송농 메밀전병③⑤⑨ 잘게썰깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑩ 불어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	잘게썰사인머스켓 /우유②	유부초밥⑤⑥/현미차	배/요거트②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	단호박찜/우유②
열량/단백질	416.3/21.4	423.8/13.6	426.8/13	435.2/14.3	416.5/16.2

원산지 표시			
쌀		콩	
밥		국내산	
죽		국내산	
누룽지		국내산	
배추김치		수산물	
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	
고춧가루		국내산	
육류		산	
소고기	한우	국내산	
	육우	산	
	젓소	산	
돼지고기		국내산	
닭고기		국내산	
오리고기		국내산	
식육 가공품		전복	
햄류		돼지(국내산)	
소시지류		산	
베이컨류		산	
양념육류		산	
분쇄가공육류		돈까스(돼지고기) 국내산	

< 알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.
 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

- 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송농이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.

★ 목요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국 없는 날로 지정하였습니다. ★ 이 식단은 친환경 식재료를 이용한 식단입니다.

날짜	어린이집 10월 행사②			1일(목)	2일(금)
오전간식	2일 성 박람회 견학(꽃잎) 7일 럭키쥬 동물체험(전체원아)			단호박죽	달걀죽①⑤⑥
점심	12일 소방서 견학 (4~7세) 13일 수영 체험(꽃잎, 열매) 15일 미평 숲체험(꽃잎, 열매) 19일 오란다만들기 체험(별빛, 햇살, 이슬, 잎새) 20일 성 박람회 견학(열매) 21일 학생회관 견학(꽃잎) 23일 가을소풍 (4~7세) 26일 오란다체험(꽃잎, 열매) 27일 성 박람회 견학(이슬) 28일 학생회관 견학(열매) 30일 컬러데이(갈색)			짜장덮밥⑤⑥⑩ 송농 군만두⑤⑥⑩ 배추김치	백미밥 소고기국국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 깍두기
오후간식				브로콜리감자샐러드 ①⑤	찐고구마/우유②
열량/단백질				653.8/20	648/20.7
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식		채소죽	닭죽⑬	팽이버섯죽	
점심		참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치	흑미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 파래자반무침⑤⑥ 깍두기	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 송농 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치	
오후간식		구운식빵①②⑤⑥ /보리차	키위/치즈②	단호박찜/우유②	
열량/단백질	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터	638.4/22.8	626.3/27.3	663.7/25.4	여수시 어린이·사회복지급식관리지원센터
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	채소죽⑤⑥	배추된장죽	낙지죽⑤⑥	흑임자죽	순두부버섯죽
점심	차조밥 맑은순두부탕⑤ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	참쌀현미밥 시래기미장국⑤⑥ 닭데리야끼구이⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치	오징어덮밥⑤⑥⑦ 송농 늪은호박전①⑤⑥ 깍두기	흑미밥 맑은김치국⑨ 오리불고기⑤⑥ 참나물무침 배추김치
오후간식	굴/우유②	우영주먹밥⑤⑥/현미차	잘게썬포도/요거트②	과일샐러드⑫	찐감자/우유②
열량/단백질	616.9/20.8	607.7/18.2	630.6/30.1	603.1/17.2	613.1/21.7
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	안매운김치죽⑤⑥⑨	감자양배추죽	소고기당근죽⑤⑥⑩	참쌀팔죽	바지락죽⑤⑥⑩
점심	기장밥 부추맑은국 소불고기⑤⑥⑩ 상추나물 깍두기	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기
오후간식	사과/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ /보리차	단감/치즈②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	찐고구마/우유②
열량/단백질	647.3/23	667.6/27.7	620.1/31.1	633/25.8	618.8/23.7
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	고구마죽	양송이버섯죽	소고기죽⑩	복어죽	달걀채소죽①
점심	수수밥 오징어묵국⑦ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치	참쌀현미밥 들깨새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치	소고기비빔밥⑤⑥⑩ 송농 메밀전병③⑤⑨ 깍두기	기장밥 닭곰탕⑮ 볼어묵조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치
오후간식	잘게썬샤인머스켓 /우유②	유부초밥⑤⑥/현미차	배/요거트②	양송이크림스프 ②⑤⑥⑮⑯	단호박찜/우유②
열량/단백질	607.1/33.5	631.3/20.5	655.9/19.8	632.8/20.8	658.4/25.7

원산지 표시					
쌀			콩		
밥		국내산	두부		국내산
죽		국내산	콩비지		국내산
누룽지		국내산	콩국수		국내산
배추김치			수산물		
배추(얼갈이, 봄동)		국내산	고등어		노르웨이산
고춧가루		국내산	갈치		국내산
육류			참조기		산
소고기	한우	국내산	명태(동태)		러시아산
	육우	산	꾸꾸미		국내산
	젓소	산	낙지		국내산
돼지고기		국내산	오징어		국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)		원양산
오리고기		국내산	꽃게		국내산
식육 가공품			전복		국내산
햄류		돼지(국내산)	수산물 가공품		
소시지류		산	어묵류(맛살포함)		어묵, 양파(중국산), 밀가루(미국, 호주산)
베이컨류		산	완자류		산
양념육류		산	기타(메뉴명)		산
분쇄가공육류		돈까스(돼지고기) 국내산			
< 알레르기 유발식품 > ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. • 목요일은 국이 없는 대신 목 막힘 위험을 위해 송농이나 따뜻한 차를 함께 제공해주시기 바랍니다.					