11월 식단표

0-2세 (일반형)

제주특별자치도 어린이급식관리지원센터
Center for Child-care Foodservice Management

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

11월 1주

요일 / 내용	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	떠먹는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②	키위 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑲ 가지볶음 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스 +타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑲ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	444.1/20.5	413.2/18.2	422.4/20.8	421.6/15.7	410.5/18.2	409.8/17.3

11월 2주

요일 / 내용	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	감 우유 ②	참치양파죽	검은콩두유 ⑤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑲⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑲ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	우동 ⑤⑥	찐감자 우유 ②	삶은달걀 ① 모과차
열량(Kcal)/단백질(g)	398.9/14.7	413.9/19.1	413.5/17.2	395.8/17.6	413.9/20.8	399.1/17.2

11월 3주

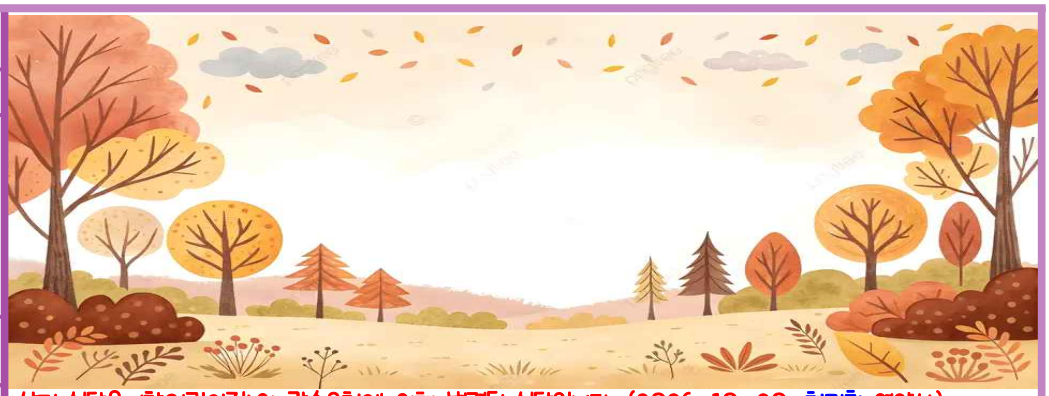
요일 / 내용	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수) 국없는 날	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	치즈 ② 감귤	두유 ⑤	샤인머스켓 우유 ②	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯
맛있는 점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 열갈이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	수수밥 흰살생선무국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑲ 시금치나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑲⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑲⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 마시는요거트 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑲⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	찐고구마 우유 ②	단팥빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑲⑯⑱ 둥글레차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	오이스틱 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	450.5/20	427.3/19	469.5/19.7	421.9/18.9	420.1/22	421.2/11.9

11월 4주

요일 / 내용	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	전복죽 ⑱	마시는요거트 ②	사과 검은콩두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤
맛있는 점심	백미밥 소고기무국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑲ 어묵채소조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 감자반 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑲ 오이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	수제비 ⑥ 감
열량(Kcal)/단백질(g)	419.2/13.7	444.6/19.4	429/22.2	402.1/21.6	388.2/16.4	416.4/18.9

11월 5주

요일 / 내용	11/30(월)
오전간식	채소죽
맛있는 점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	461.3/19.1



*상기 식단은 <참어린이집>의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 10. 20. 현미희 영양사)

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽		배추	고춧가루	두부	
국내산		국내산	국내산	국내산	
축산물					
소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물					
고등어	오징어	삼치	흰살생선(명태)	전복	
국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산	

식육·수산 가공식품(명엽채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
참치캔	명엽채	베이컨	훈제오리	생선가스	함박스테이크	너비아니	
다랑어(원양산)	명태 (베트남산)	돼지고기 (미국산)	오리고기 (국내산)	명태 (러시아산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	

★ 메뉴 구성안내

- (통합형)식단은 유아의 발달특성에 따라 1-2세, 3-5세로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 동일한 메뉴로 작성합니다.
- (일반형)1-2세 통합형식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저작작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식재료나 메뉴의 구성이 중복되거나 단조로울 수 있습니다.
- (식단유형)오전간식 유형에 따라 일반간식, 혼합간식, 죽 간식으로 구성합니다.
- 부모모니터링 급식관리지표에 따라 오전.오후간식은 신선한 과일 및 채소(찐감자, 찐고구마 등 포함)가 주3회 이상 제공되도록 구성합니다.
- 우유 및 유제품은 주3회 이상(토요일제외) 구성 합니다.(1인 1회 적정배식량 100ml)
- 나트륨 저 감화방안으로 국이 없는 심심한 날을 월1회 구성합니다.
- 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영.유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월2회(중.석식포함)구성합니다.
- 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
- 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기등), 어류(고등어, 삼치등), 해산물류, 난류 등 단백질식품은 골고루 구성합니다.
- 채소 섭취의 경험을 풍부하게 하기 위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
- 급·간식으로 제공되는 유제품, 과채주스 등 어린이기호식품품질인증을 받은 제품을 권장합니다.

원산지 표시 대상 품목 확대

'농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 ' 개정('20. 4. 30)으로 기존 원산지 표시 대상 식재료(20종) 이외에 다랑어, 아귀, 쭈꾸미가 확대 됨에 따라 센터에서 제공되는 식단표 및 원 내에 비치되어 있는 원산지 표시판에도 표시해야 함을 알려드립니다.

원산지 표시 식품	확대 전		확대 후	
예) 참치	중식	참치야채볶음	중식	참치야채볶음
	원산지		원산지	참치(다랑어:원양산-태평양)

쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기

2020년 4월 30일부터 추가: 참다랑어, 아귀, 쭈꾸미

20종 ⌄ 23종

알레르기 유발식품 표시 식재료 확대에 따른 식단표 표시사항 안내

'식품 등의 표시기준(식약처 고시)' 개정('20. 1월)으로 기존 알레르기 유발 식재료(21종) 이외에 잣이 추가 됨에 따라 센터에서 제공하는 식단표에도 추가 지정된 알레르기 유발 식재료가 표시됨을 알려드립니다.

알레르기 유발 식품	확대 전	확대 후
⑲잣	잣죽	잣죽⑲

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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

2020년 1월 1일부터 '잣' 추가 ⑲



11월 식단표

3-4세 (일반형)

제주특별자치도 어린이급식관리지원센터
Center for Child-care Foodservice Management

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

11월 1주

요일 / 내용	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)	11/7(토)
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	떠먹는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②	키위 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑲ 가지볶음 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스 +타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐고구마 우유 ②	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	648.3/29.9	599.5/26.2	650/32	613.6/22.5	596.5/26.3	595.5/25

11월 2주

요일 / 내용	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)	11/14(토)
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	감 우유 ②	참치야채죽	검은콩두유 ⑤	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
맛있는 점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑨⑮⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑲ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	우동 ⑤⑥	찐감자 우유 ②	삶은달걀 ① 모과차
열량(Kcal)/단백질(g)	583.3/22.5	601.1/27.7	601.2/24.8	608.7/27.1	601.7/30.3	614/26.4

11월 3주

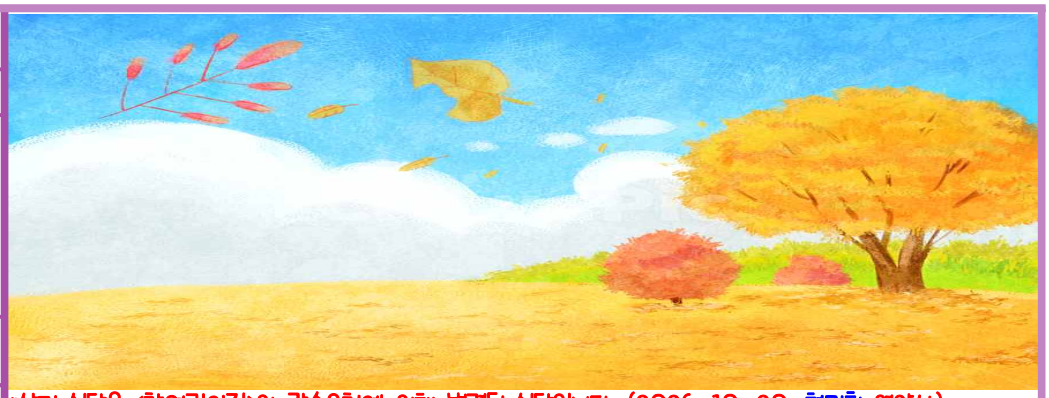
요일 / 내용	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수) 국없는 날	11/19(목)	11/20(금)	11/21(토)
오전간식	치즈 ② 감귤	두유 ⑤	샤인머스켓 우유 ②	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯
맛있는 점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 열갈이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	수수밥 흰살생선무국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 마시는요거트 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	찐고구마 우유 ②	단팥빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	오이스틱 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	625.9/27.1	622.5/27.6	687.3/28.7	614.1/27.4	598.4/31	648.1/18.4

11월 4주

요일 / 내용	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)	11/28(토)
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	전복죽 ⑱	마시는요거트 ②	사과 검은콩두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤
맛있는 점심	백미밥 소고기무국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑲ 어묵채소조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 감자반 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑲ 오이나물 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	수제비 ⑥ 감
열량(Kcal)/단백질(g)	644.9/21.1	649.1/28.1	625/32.5	583/31.6	597.3/25.2	640.7/29.1

11월 5주

요일 / 내용	11/30(월)
오전간식	채소죽
맛있는 점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 홍시깍두기 ⑤⑥⑨
오후간식	크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	674.7/27.7



*상기 식단은 <참어린이집>의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 10. 20. 현미희 영양사)

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽		배추	고춧가루	두부	
국내산		국내산	국내산	국내산	
축산물					
소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물					
고등어	오징어	삼치	흰살생선(명태)	전복	
국내산	원양산	국내산	러시아산	국내산	

식육·수산 가공식품(명엽채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)							
참치캔	명엽채	베이컨	훈제오리	생선가스	함박스테이크	너비아니	
다랑어(원양산)	명태 (베트남산)	돼지고기 (미국산)	오리고기 (국내산)	명태 (러시아산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	

★ 메뉴 구성안내

- (통합형)식단은 유아의 발달특성에 따라 1-2세, 3-5세로 나누어 작성되나, 연령대가 다양한 기관의 특성을 고려하여 식재료 구입 및 조리 상 편의를 위해 동일한 메뉴로 작성합니다.
- (일반형)1-2세 통합형식단을 기준으로 단맛, 짠맛, 신맛 등의 자극적인 메뉴는 최소화하여 작성되며 저작작용 발달이 완전히 이루어지지 않은 점을 고려하여 구성되므로 식재료나 메뉴의 구성이 중복되거나 단조로울 수 있습니다.
- (식단유형)오전간식 유형에 따라 일반간식, 혼합간식, 죽 간식으로 구성합니다.
- 부모모니터링 급식관리지표에 따라 오전·오후간식은 **신선한 과일 및 채소**(찐감자, 찐고구마 등 포함)가 주3회 이상 제공되도록 구성합니다.
- 우유 및 유제품은 주3회 이상(토요일제외) 구성 합니다.(1인 1회 적정배식량 100ml)
- 나트륨 저 감화방안으로 국이 없는 **심심한 날**을 월1회 구성합니다.
- 튀김의 빈번한 제공은 성장기 영·유아에게 비만을 초래할 우려가 있으므로 월2회(중·석식포함)구성합니다.
- 수요일, 토요일은 한 그릇 메뉴(특식)로 구성합니다.
- 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기등), 어류(고등어, 삼치등), 해산물류, 난류 등 단백질식품은 골고루 구성합니다.
- 채소 섭취의 경험을 풍부하게 하기 위해 제철채소를 사용한 다양한 메뉴로 구성합니다.
- 급·간식으로 제공되는 유제품, 과채주스 등 **어린이기호식품품질인증**을 받은 제품을 권장합니다.

원산지 표시 대상 품목 확대

'농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 ' 개정('20. 4. 30)으로 기존 원산지 표시 대상 식재료(20종) 이외에 **다랑어, 아귀, 쭈꾸미가 확대** 됨에 따라 센터에서 제공되는 **식단표** 및 원 내에 비치되어 있는 **원산지 표시판**에도 표시해야 함을 알려드립니다.

원산지 표시 식품	확대 전		확대 후	
예) 참치	중식	참치야채볶음	중식	참치야채볶음
	원산지		원산지	참치(다랑어:원양산-태평양)

쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기

2020년 4월 30일부터 추가: 참다랑어, 아귀, 쭈꾸미

20종 ⌄ 23종

알레르기 유발식품 표시 식재료 확대에 따른 식단표 표시사항 안내

'식품 등의 표시기준(식약처 고시)' 개정('20. 1월)으로 기존 알레르기 유발 식재료(21종) 이외에 **잣이 추가** 됨에 따라 센터에서 제공하는 식단표에도 추가 지정된 알레르기 유발 식재료가 표시됨을 알려드립니다.

알레르기 유발 식품	확대 전	확대 후
⑲잣	잣죽	잣죽⑲

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 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

2020년 1월 1일부터 '잣' 추가 ⑲