



2026년 6월 유아 식단표



(3~5세 유아 식단)

◎ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

정릉1동어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금) 당연한날	6 (토)	
오전간식	곡물시리얼 &우유②	◆유부양배추죽⑤⑥		오렌지 &치즈②	배		
점 심	기장밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 달걀무침①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 숙주된장국⑤⑥ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 게살탕국①⑤⑥⑧ 시금치따지고기떡갈비⑤⑥⑩ 미나리오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	★찐감자♣️&우유②		칼국수⑥	후레시버①②⑥ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	671/27	620/28		607/29	612/23		
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 감탄한날	11 (목)	12 (금)	13 (토)	
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	멜론♣️	오이 &떠먹는요구르트②	당근크림스프②⑥	수박♣️	우유②	
점 심	수수밥 사골당면국⑩ 간장두부두루치기⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ ◆참치양배추채전①⑤ 간장참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살소보로비빔밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵탕⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀경채국① 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기청경채볶음밥⑤⑩ 고사리된장국⑤⑥ 어묵당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑥ &우유②	치즈주먹밥②⑤&보리차	★찐단호박♣️&우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	바나나♣️&치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	607/27	620/33	608/28	601/24	612/25	605/23	
일 자	15 (월) 소소한날	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)	
오전간식	곡물시리얼 &우유②	참외♣️	키위♣️&치즈②	북어죽⑤⑥	사과♣️	우유②	
점 심	보리밥 다시마탕국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부데리야기덮밥⑤⑥ 닭살양파국⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 건새우피망볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 ◆오이적채냉국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 버섯달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀가지비빔밥①⑤⑥ 팬미소장국⑤⑥ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식	쇠고기열무주먹밥⑤⑩ &보리차	바나나핫케이크①②⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥&보리차	★찐감자♣️&우유②	★약식⑤⑥&우유②	배 &떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	671/30	676/25	629/25	631/30	603/21	638/24	
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)	27 (토)	
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	당근♣️ &떠먹는요구르트②	바나나♣️&우유②	애호박죽	배	우유②	
점 심	백미밥 두부탕국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩ 에그마요파프리카볶음 ①⑤ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ ★방울토마토부추볶음③⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 참나물스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 훈제오리대파구이 ◆양배추샐러드 +이탈리안드레싱 깍두기⑨	훈제오리감자볶음밥⑤⑥ 애호박맑은국 ★잔말치건과조림④⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	크림스파게티②⑥ &보리차	수박우유화채②	잔말치채소주먹밥⑤ &보리차	★찐고구마♣️&우유②	카스텔라①②⑥ &우유②	멜론♣️&치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	656/27	613/26	619/25	634/25	651/26	615/27	
일 자	29 (월)	30 (화)	★생일식단★	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>		식중독 예방안내	
오전간식	곡물시리얼 &우유②	버섯된장죽⑤⑥	수박♣️	아삭아삭한 양배추는 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 우리 몸을 건강하게 지켜줍니다.		<ul style="list-style-type: none"> 6월~9월은 식중독 발생 위험으로 ★건강식단★을 별도로 제공하지 않습니다. 필요 시, 식단감수를 요청하시기 바랍니다. 비가열 절절이류, 샐러드류, 무침류에 대하여 (시설선택식단)을 제공하오니, 별도의 감수 절차 없이 활용하시기 바랍니다. 	
점 심	보리밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리완자전⑤⑥⑩ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 아기닭개장⑤⑥⑩ 순두부⑤+양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑥ &보리차	★찐단호박♣️&우유②	케이크①②⑥ &우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	679/27	603/23	619/23				
공지사항	<ul style="list-style-type: none"> 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다. 					식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식♣️ ◆푸드브릿지	
원산지 표시	쇠고기 (한우) 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	배추김치 배추 고춧가루 국내산		쌀(밥/죽/누룽지) 현미 흑미 국내산	콩 두부 순두부 국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳땅 (*⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)						



2026년 6월 영아 식단표



(1~2세 영아 식단)

◎ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

정릉1동어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금) 당연한날	6 (토)					
오전간식	곡물시리얼 &우유②	◆유부양배추죽⑤⑥		오렌지 &치즈②	배						
점 심	기장밥 돈육된장국⑤⑥⑩ 달걀무침①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	흑미밥 버섯전골⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑩ 브로콜리유자청무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 숙주된장국⑤⑥ 취나물들기름무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	백미밥 게살탕국①⑤⑥⑧ 시금치돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 미나리오이무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	★찐감자 &우유②		칼국수⑥	후레시버①②⑥ &우유②						
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	449/20	416/20	443/17							
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수) 감탄한날	11 (목)	12 (금)	13 (토)					
오전간식	미숫가루⑤&우유②	멜론	오이 &떠먹는요구르트②	당근크림스프②⑥	수박	우유②					
점 심	수수밥 사골당면국⑩ 간장두부두루치기⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 순두부국⑤⑥ ◆참치양배추채전①⑤ 간장참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살소보로비빔밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵탕⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀청경채국① 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기청경채볶음밥⑤⑩ 고사리된장국⑤⑥ 어묵당근조림⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑥	치즈주먹밥②⑤&보리차	★찐단호박 &우유②	소보로빵①②④⑥	바나나 &치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	449/20	448/23	426/20	436/17	443/18	460/18					
일 자	15 (월) 소소한날	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)					
오전간식	곡물시리얼 &우유②	참외	키위 &치즈②	복어죽⑤⑥	사과	우유②					
점 심	보리밥 다시마묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부데리야끼덮밥⑤⑥ 닭살양파국⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑩ 건새우피망볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 ◆오이적채냉국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 버섯달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥)배추김치⑨	달걀가지비빔밥①⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨					
오후간식	쇠고기열무주먹밥⑤⑩ &보리차	바나나 핫케이크①②⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥&보리차	★찐감자 &우유②	★약식⑤⑥&우유②	배 &떠먹는요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	481/21	485/18	430/18	456/22	437/16	490/20					
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수) 서울미래밥상	25 (목)	26 (금)	27 (토)					
오전간식	미숫가루⑤&우유②	당근 &떠먹는요구르트②	바나나 &우유②	애호박죽	배	우유②					
점 심	백미밥 두부탕국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 갯잎쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥⑤⑥⑩ 에그마요파프리카범벅 ①⑤ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ ★토마토부추볶음⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 참나물스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 훈제 오리대파구이 ◆양배추샐러드 + 이탈리안드레싱 깍두기⑨	훈제 오리감자볶음밥⑤⑥ 애호박맑은국 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	크림스파게티②⑥ &보리차	수박우유화채②	잔멸치채소주먹밥⑤ &보리차	★찐고구마 &우유②	카스텔라①②⑥ &우유②	멜론 &치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	482/20	430/19	447/18	457/18	469/19	448/20					
일 자	29 (월)	30 (화)	★생일식단★	6월의 푸드브릿지 <양배추·적채>	식중독 예방안내						
오전간식	곡물시리얼 &우유②	버섯된장죽⑤⑥	수박								
점 심	보리밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기브로콜리완자전 ⑤⑥⑩ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 아기닭개장⑤⑥⑩ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	아삭아삭한 양배추는 식이섬유가 풍부해 장 건강에 도움을 주고, 적채는 항산화 성분이 풍부해 우리 몸을 건강하게 지켜줍니다.	<ul style="list-style-type: none"> 6월~9월은 식중독 발생 위험으로 ★건강식단★을 별도로 제공하지 않습니다. 필요 시, 식단감수를 요청하시기 바랍니다. 비가열 걸절이류, 샐러드류, 무침류에 대하여 (시설선택식단)을 제공하오니, 별도의 감수 절차 없이 활용하시기 바랍니다. 						
오후간식	잼샌드위치①②⑥ &보리차	★찐단호박 &우유②	케이크①②⑥&우유②								
열량(kcal)/단백질(g)	487/20	437/17	448/17								
공지사항	<ul style="list-style-type: none"> 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. 매월 계절 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(저지방), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다. 					식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식 ◆푸드브릿지					
원산지 표시	쇠고기 (한우) 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	백미 국내산	현미 국내산	흑미 국내산	찹쌀 국내산	두부 국내산	순두부 국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳㉟ (*⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)										



2026년 6월 이유식 후기 · 완료기 식단표



※ 이유식 후기 (9 개월 ~ 11개월) , 이유식 완료기 (12 개월 ~ 15개월)

◎ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

정릉1동어린이집

일 자	1 (월)	2 (화)	3 (수)	4 (목)	5 (금)	6 (토)
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②		오렌지	배	
후기	노른자무른밥①	닭가슴살브로콜리무른밥⑤		쇠고기당근무른밥⑥	두부오이무른밥⑤	
완료기	달걀무진밥①	닭가슴살브로콜리진밥⑤		쇠고기당근진밥⑥	두부오이진밥⑤	
오후간식	참깨주먹밥&보리차	찐감자&보리차		플레인요구르트②	아기치즈②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	310/11	184/10		216/10	169/7	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	315/12	216/12		253/11	200/8	
일 자	8 (월)	9 (화)	10 (수)	11 (목)	12 (금)	13 (토)
오전간식	플레인요구르트②	멜론	사과	아기치즈②	수박	바나나
후기	두부시래기무른밥⑤	노른자미역무른밥①	순두부양배추무른밥⑤	닭가슴살당근무른밥⑤	쇠고기청경채무른밥⑥	쇠고기현미무른밥⑥
완료기	두부시래기진밥⑤	달걀미역진밥①	순두부양배추진밥⑤	닭가슴살당근진밥⑤	쇠고기청경채진밥⑥	쇠고기현미진밥⑥
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	210/9	200/8	197/8	179/9	208/10	228/8
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	241/10	206/9	227/9	212/11	244/11	275/10
일 자	15 (월)	16 (화)	17 (수)	18 (목)	19 (금)	20 (토)
오전간식	아기치즈②	참외	아기치즈②	플레인요구르트②	사과	플레인요구르트②
후기	쇠고기열무무른밥⑥	닭가슴살단호박무른밥⑤	쇠고기배추무른밥⑥	닭가슴살오이무른밥⑤	노른자버섯무른밥①	노른자가지무른밥①
완료기	쇠고기열무진밥⑥	닭가슴살단호박진밥⑤	쇠고기배추진밥⑥	닭가슴살오이진밥⑤	달걀버섯진밥①	달걀가지진밥①
오후간식	찐고구마&보리차	플레인요구르트②	오렌지	찐감자&보리차	아기치즈②	배
후기 열량(kcal)/단백질(g)	230/9	211/11	185/9	210/11	206/8	232/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	266/10	246/12	221/10	242/13	212/9	238/10
일 자	22 (월)	23 (화)	24 (수)	25 (목)	26 (금)	27 (토)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	바나나	플레인요구르트②	배	플레인요구르트②
후기	두부무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑥	두부부추무른밥⑤	노른자참나물무른밥①	두부양배추무른밥⑤	노른자당근무른밥①
완료기	두부무진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑥	두부부추진밥⑤	달걀참나물진밥①	두부양배추진밥⑤	달걀당근진밥①
오후간식	아기쌀떡뽕&보리차	수박	아기치즈②	찐고구마&보리차	아기치즈②	멜론
후기 열량(kcal)/단백질(g)	200/7	211/10	185/9	280/10	171/7	232/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	232/8	248/11	221/11	287/11	203/8	238/10
일 자	29 (월)	30 (화)	★생일식단★			
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	수박			
후기	쇠고기브로콜리무른밥⑥	닭가슴살버섯무른밥⑤	쇠고기미역무른밥⑥			
완료기	쇠고기브로콜리진밥⑥	닭가슴살버섯진밥⑤	쇠고기미역진밥⑥			
오후간식	식빵①②⑥&보리차	찐단호박&보리차	플레인요구르트②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	226/10	206/11	228/10			
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	263/12	238/13	261/12			
공지사항			★ 12개월 이전 제한식품 ★			
☺ 후기 이유식 포인트 ☺ 1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다. (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류) 5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다. 6. 스스로 먹는 연습을 합니다.			☺ 완료기 이유식 포인트 ☺ 1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다. 5. 스스로 먹는 연습을 합니다. 6. 젓병 사용을 중단합니다.			
• 식단 제공 기준, 식품알레르기 및 원산지 표시, 식단 감수 등에 대한 안내는 2~3페이지를 참고해 주시기 바랍니다. • 간식 제공 시, 우유 알레르기 영아는 아기두유⑤로 대체하여 제공하시기 바랍니다. • 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의해 주시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 급식계획단계에서 선택 가능한 메뉴로 별도 갈수 절차 없이 상세 메뉴명 기록하여 활용합니다. • 동일 메뉴 2회 제공 시, 끼니마다 별도 조리하며 2시간 이내 섭취 및 배식합니다.						
원산지 표시	쇠고기 (한우)	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)		콩	
	국내산	국내산	백미	현미	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 (*⑬이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).					