



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터  
발행일: 2026년 5월 15일  
발행팀: 어린이급식팀  
문의: 031-840-2340

# 6월 식단표(만1~2세)

**식단외견소통함**  
2026년 5월 식단부리  
식단외견소통함 운영합니다.  
보내주신 의견을 모아  
식단운영에 참고하겠습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)
오전간식	과일(토마토) 백미밥	과일(바나나) 참치마요주먹밥①⑤			과일(배) 차조밥	브로콜리죽 백미밥
점심	콩나물국⑤⑨	소시지채소볶음⑤⑥⑩			순두부국⑤	쇠고기미역국⑤⑥⑩
오후간식	단호박범벅①⑤&우유②	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②			돈육양파볶음⑤⑥⑩	채소달걀말이①⑤
열량/단백질	408/19	421/11			다진유부주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑥&우유②
날짜	8	9	10	11	12	13
오전간식	과일(오렌지) 백미밥	과일(멜론)&들깨죽 흑미밥	연두부&간장⑤⑥ 백미밥	과일(바나나) 기장밥	청경채죽 백미밥	두유⑤
점심	우거지된장국⑤⑥	황태묵국⑤⑥	달걀팥국①	근대된장국⑤⑥	맑은육개장⑤⑥⑩	곤드레밥+양념장⑤⑥
오후간식	닭안심구이⑤⑩	쇠고기당근볶음⑤⑥⑩	순살가자미조림⑤⑥	돼지고기수육⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥	대구살맑은국⑤⑥
열량/단백질	394/21	414/20	파프리카버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	양배추나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	미트볼구이⑤⑥⑩⑩ (배추김치)⑨
날짜	15	16	17	18	19	20
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(배)&김채소죽 수수밥	채소스타킹①②&우유② 백미밥	과일(참외) 차조밥	참깨죽 백미밥	두유⑤
점심	배추된장국⑤⑥	설령탕⑩	들깨미역국⑤⑥	두부된장국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥	돼지고기채소볶음⑤⑥⑩
오후간식	오리고기볶음⑤⑥	달걀장조림①⑤⑥	생선까스&소스①⑤⑥	순살찜닭⑤⑥⑩	쇠고기당면볶음⑤⑥⑩	김치국⑨
열량/단백질	418/14	419/17	과일샐러드①⑤ (배추김치)⑨	부추나물⑤⑥ (배추김치)⑨	사과상추무침⑤⑥	참치전①⑤⑥ 깍두기⑨
날짜	22	23	24	25	26	27
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(바나나) 흑미밥	게살채소죽①⑤⑥⑧ 백미밥	과일(사과) 기장밥	파프리카죽 백미밥	두유⑤
점심	콩비지국⑤⑨⑩	다시마무침국⑤⑥	두부새우젓국⑤⑨	미역국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	간장파두부뒤편⑤⑥⑩
오후간식	치즈달걀찜①②	로제달걀볶음②⑤⑥⑩⑫	쇠고기잡채⑤⑥⑩⑫⑫	돈육떡갈비조림⑤⑥⑩	순살삼치구이⑤⑥	훈제오리찜
열량/단백질	440/20	433/17	양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨	가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨	무쌈 배추김치⑨
날짜	29	30	31	1	2	3
오전간식	과일(배) 백미밥	과일(토마토)⑫ 수수밥	(찐감자)&(메밀차)③	간장비빔국수⑤⑥	빵(카스텔라)①②⑥&우유②	
점심	애호박맑은국	어묵국⑤⑥				
오후간식	쇠고기새송이조림⑤⑥⑩	들기름두부구이⑤				
열량/단백질	432/22	411/17				

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품				어육가공품							
					미트볼				돈육떡갈비							
					국내산				국내산							
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															



발행처: 의정부시어린이·사회복지급식관리지원센터  
발행일: 2026년 5월 15일  
발행팀: 어린이급식팀  
문의: 031-840-2340

# 6월 식단표(만3~5세)

**식단의견소통함**

2026년 3월 식단부터 식단의견소통함 운영합니다. 보내주시는 의견을 모아 식단운영에 참고하겠습니다.



요일	월	화	수	목	금	토	
오전간식	과일(토마토)	과일(바나나)	3 (지방선거)		과일(배)	6 (현충일)	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 건파래자반 (배추김치)⑨	참치마요주먹밥①⑤ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ ⑫⑬ (배추김치)⑨ 유기농주스			브로콜리죽 백미밥 순두부국⑤ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 숙감무침⑤⑥ (깍두기)⑨ 다진유부주먹밥⑤⑥	브로콜리죽 백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(크로와상)①②⑥&우유②	
오후간식	단호박범벅①⑤&우유②	빵(마들렌)①②⑤⑥&우유②					
열량/단백질	408/19	유② 421/11					
날짜	8	9	10	11	12	13	
오전간식	과일(오렌지) 백미밥	과일(멜론)&들깨죽 흑미밥	연두부&간장⑤⑥ 백미밥	과일(바나나) 기장밥	청경채죽 백미밥	두유⑤	
점심	우거지된장국⑤⑥ 닭안심구이⑤⑬ 숙주무침⑤⑥ (깍두기)⑨	황태묵국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀팥국① 순살가자미조림⑤⑥ 파프리카버섯볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	맑은육개장⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 견과류잔멸치볶음⑤⑥⑬ (배추김치)⑨	곤드레밥+양념장⑤⑥ 대구살맑은국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ (배추김치)⑨	
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&두유⑤	물만두⑤⑥⑩	(찐고구마)&(등굴레차)	크림스파게티②⑥	빵(단팥빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	605/32	624/30	616/32	625/27	621/24	579/30	
날짜	15	16	17	18	19	20	
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(배)&김채소죽 수수밥	채소(고구마)&우유② 백미밥	과일(참외) 차조밥	참깨죽 백미밥	두유⑤	
점심	배추된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	설렁탕⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 도토리묵채소무침⑤⑥ (배추김치)⑨	들깨미역국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 과일샐러드①⑤ (배추김치)⑨ 빵(케이크)①②⑤⑥&유기농주스	두부된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 김자반주먹밥⑤	버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 사과상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 김치국⑨ 참치전①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찰쌀유과①②⑤⑥&우유②	수제비⑥			빵(밤식빵)①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질	658/26	670/28	392/15	685/34	607/25	544/33	
날짜	22	23	24	25	26	27	
오전간식	과일(수박) 백미밥	과일(바나나) 흑미밥	게살채소죽①⑤⑥⑧ 백미밥	과일(사과) 기장밥	파프리카죽 백미밥	두유⑤	
점심	콩비지국⑤⑨⑩ 치즈달걀찜①② 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	다시마무척국⑤⑥ 로제달걀볶음②⑤⑥⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기삼겹살⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	미역국⑤⑥ 돈육떡갈비조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (배추김치)⑨ 간장비빔국수⑤⑥	열무된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ (배추김치)⑨ 빵(카스텔라)①②⑥&우유②	간장파두부찜밥⑤⑥⑩ 훈제오리찜 무쌈 배추김치⑨	
오후간식	콘샐러드①⑤&우유②	시리얼&우유②	(찐감자)&(메밀차)③				
열량/단백질	641/27	662/26	631/21	643/19	628/27	564/28	
날짜	29	30					
오전간식	과일(배) 백미밥	과일(토마토)⑫ 수수밥					
점심	애호박맑은국 쇠고기새송이조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	어묵국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 오이지무침 (배추김치)⑨ 과일화채②					
오후간식	구운달걀①&우유②	과일화채②					
열량/단백질	649/34	605/24					

원산지	쌀				콩류				쇠고기		육류			배추김치		
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물				식육가공품				어육가공품							
												어묵	참치	게맛살		
						미트볼	돈육떡갈비					연육 일 경우 제외	염장산	연육 일 경우 제외		

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 \*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 5월 15일

발행팀: 어린이급식 1팀

# 6월 시간연장식(만1~2세)

▶ 저녁식단은 만1~2세 1끼열량 (240~260kcal)을 충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

**공지사항**

※시간연장식(만1~2세)과 시간연장식(만3~5세)은 거의 같은 메뉴로 이루어진 식단으로 **파란색**으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해주시기 바랍니다.

※( )안에 있는 김치는 원의사정에 맞게 선택해서 기입 가능합니다. 실제 제공하는 김치로 표기 바랍니다. 예시) (배추김치) → 배추김치 또는 깍두기로 제공 / 배추김치 → 배추김치로 제공

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ (배추김치)⑨	수수밥 소고기뭇국⑩ 김달걀말이①⑤ 콩나물잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	 3 (지방선거)	차조밥 멸무된장국⑤⑥ 순살치즈닭갈비②⑤⑥⑯ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육불고기뭇밥⑤⑥⑩ 썩갠어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	6 (현충일) 
열량/단백질	246/12	258/11		248/13	252/12	
날짜	8	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 양배추들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑯ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑯ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	기장밥 버섯당면국 가자미카레구이⑤⑥ 연근고구마조림⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	13 닭고기달걀뭇밥①⑤⑯⑳ 청경채맑은국 두부부침+양념장⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	257/8	247/13	252/9	256/8	256/15	245/12
날짜	15	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 마카로니샐러드①⑤ (배추김치)⑨	수수밥 닭살미역국⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 닭살단호박조림⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 모듬어묵탕⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑯ 구운두부샐러드⑤ (깍두기)⑨	20 유부초밥⑤⑥ 들깨수제비⑥ 마시는요구르트② (배추김치)⑨
열량/단백질	251/10	246/10	259/10	246/12	263/19	256/7
날짜	22	23	24	25	26	27
저녁	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 조개살미역국⑤⑥⑯ 계란후라이① 배추김치⑨	흑미밥 감자양파국 비지전⑤⑥⑨⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ (배추김치)⑨	백미밥 팽이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑯ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 쇠고기채소조림⑤⑥⑯ 감자샐러드 (깍두기)⑨	백미밥 김치콩나물국⑤⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ (깍두기)⑨	27 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 시래기삼치조림⑤⑥ 푸살리샐러드 ②⑤⑥⑫⑯⑰⑱ 깍두기⑨
열량/단백질	255/14	251/8	251/15	240/12	248/7	256/7
날짜	29	30				
저녁	백미밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑯⑱ 오이나물 배추김치⑨	쇠고기짜장+양념장⑤⑥⑯ 들깨뭇국⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 마시는요구르트② 배추김치⑨	▶ 단채급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.			
열량/단백질	246/10	252/8				

현충일



원산지표시	쌀				콩류				쇠고기		육류		배추김치			
	밥	죽	흑미	현미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품				어육가공품							
						치즈돈까스	너비아니	동그랑땡		어묵	맛살					
알레르기 유발식품					국내산	국내산	국내산			연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외					
	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔															
	※야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															



발행처: 의정부시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026년 5월 15일

발행팀: 어린이급식 1팀

# 6월 시간연장식(만3~5세)

▶ 저녁식단은 만3~5세 1끼 열량 (370-400kcal)을 충족 시킬 수 있도록 작성되었습니다.

**공지사항**  
※ 시간연장식(만1~2세)와 시간연장식(만3~5세)은 거의 같은 메뉴로 이루어진 식단으로 **파란색**으로 표시한 메뉴는 연령에 따라 각각 구성한 메뉴이니 참고해주시기 바랍니다.  
※ (안에 있는 김치는 원의 사정에 맞게 선택해서 기입 가능합니다. 실제 제공하는 김치로 표기 바랍니다. 예시) (배추김치) → 배추김치 또는 깍두기로 제공 / 배추김치 → 배추김치로 제공

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3 (지방선거)	4	5	6 (현충일)
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ (배추김치)⑨	수수밥 소고기뭇국⑬ 김달걀말이①⑤ 콩나물잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	 3 (지방선거)	차조밥 멸무된장국⑤⑥ 순살치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육불고기된밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	6 (현충일)  현충일
열량/단백질	370/18	399/17		392/21	369/18	
날짜	8	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 양배추들깨우침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬⑯ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥ (배추김치)⑨	기장밥 버섯당면국 가자미카레구이⑤⑥ 연근고구마조림⑤⑥ (배추김치)⑨	백미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	13 닭고기달걀덮밥①⑤⑬⑯ 청경채맑은국 두부부침+양념장⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	398/12	371/19	398/15	384/12	376/22	396/20
날짜	15	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ (배추김치)⑨	수수밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 모듬어묵탕⑤⑥ 돈육팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑬ 구운두부샐러드⑤ (깍두기)⑨	20 유부초밥⑤⑥ 들깨수제비⑥ 마시는요구르트② (배추김치)⑨
열량/단백질	391/16	370/15	380/15	378/18	404/30	395/11
날짜	22	23	24	25	26	27
저녁	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 조개살미역국⑤⑥⑩ 계란후라이① 배추김치⑨	흑미밥 감자양파국 비지전⑤⑥⑨⑩ 브로콜리맛살우침①⑤⑥⑧ (배추김치)⑨	백미밥 팽이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑬ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 쇠고기채소조림⑤⑥⑬ 감자샐러드 (깍두기)⑨	백미밥 김치콩나물국⑤⑨ 청포묵김부침⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ (깍두기)⑨	27 백미밥 아욱된장국⑤⑥ 시래기삼치조림⑤⑥ 푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑰ 깍두기⑨
열량/단백질	374/20	375/12	375/23	377/18	372/11	395/12
날짜	29	30				
저녁	백미밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑬⑯ 오이나물 배추김치⑨	쇠고기자파+양념장⑤⑥⑩ 들깨뭇국⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 마시는요구르트② 배추김치⑨				
열량/단백질	389/15	387/13				

▶ 단체급식 특성상 질병 외 기호에 따른 개별 맞춤 급식제공은 어려운 점 양해 부탁드립니다. 식품 알레르기가 있는 경우, 사전에 식단표를 확인하시어 교사에게 관련 정보를 전달해 주시고, 가정에서도 해당 식품 섭취 시 주의하도록 지도해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기		육류		배추김치			
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물				식육가공품				어육가공품							
					치즈돈까스	너비아니	동그랑땡		어묵	맛살						
					국내산	국내산	국내산		연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외						

알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기  
⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳자  
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.