



작성자 : 영양사 유선주

※ 제한식품과 동일한 식품군에 속하는 식품을 선택하기

알레르기 유발 식품		대체 식품	
우유 우유 및 유제품, 제과·제빵류 등	두유	두유	
콩 두부, 두유, 유부, 된장, 간장, 콩나물 등	멸치, 닭고기	멸치, 닭고기	
밀 곡류, 면류, 제과·제빵류, 가공식품, 튀김·음식 소스류 등	감자, 쌀	감자, 쌀	
달걀 난류, 제과·제빵류, 면류, 소스류 등	두부, 콩나물	두부, 콩나물	
돼지고기	쇠고기, 흰살 생선	두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기	
생선			

원산지 표시						쌀 (백미,현미,흑미,찰쌀)	식육/포장육 식육가공품/수산물가공품
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치			
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	어육 : 베트남산,중국산 가다랑어(참치캔) :원양산 오미산적:돼지고기 국산, 연육 외국산 쌀갈비구이:돼지고기 국산 치킨불: 닭고기 국산≡ 함박스테이크: 돼지고기 국산,닭고기국산 안심가츠:돼지고기 국산, 닭고기 국산 등심꿔바로우: 돼지고기 국산 햄: 돼지고기, 닭고기 국산	
콩(두부류,콩비지,콩국수)	진미채		고등어		오징어		
국내산	페루산		국내산		국내산		

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
※기타 육류, 수산물 가공품 원산지표시는 식품제공 시 별도 표시 됩니다.

<알레르기 유발 식품>

※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경 될 때에는 변동사항(대체식품)에 기재합니다.

★ 단계별 먹일 수 있는 재료, 주의할 재료 ★

식품	후기(9~11개월)	완료기(12~18개월)
곡류	녹두 등 대부분의 곡류 가능	대부분의 곡류 가능
육류	소고기, 닭고기 가능 *모든부위	대부분의 육류 가능
채소	대부분의 채소 가능	대부분의 채소 가능
과일	대부분의 과일 가능	대부분의 과일 가능
생선	흰살생선 가능 *일주일에 2번을 초과해서 주지 마세요. *새우, 멸치 등 반찬 및 간식으로 소량 제공가능.	흰살생선, 등푸른생선, 새우, 멸치 등 대부분 가능 *일주일에 2번을 초과하지 않습니다.
해조류	다시마, 김, 미역, 파래	대부분의 해조류 가능
유제품	플레인 요구르트 가능, 아기용치즈 *생우유는 돌 전에 주지 마세요.	생우유, 플레인 요구르트, 치즈 가능
달걀	노른자 가능(완숙)	노른자, 흰자 모두 가능
콩류	대부분의 콩류 가능	대부분의 콩류 가능
견과류, 유지류	견과류는 이상 반응에 주의하세요. 참기름과 올리브유, 양념 종류 소량 사용 가능	대부분의 견과류와 유지류 가능 *땅콩 주의, 땅콩버터는 덩어리째 주지 않습니다.

- 이유식 식단에서 '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 영아기 시기에 식품알레르기가 있는 경우를 대비해서 급식에서 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않습니다.



일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		감귤 지원과일 (또는 신선과일)	참치채소죽15	수박지원과일 (또는 신선과일)	닭살채소죽	두유5
점심		현미밥 어묵곤약무국5.6 훈제오리채소볶음 5.6. (무염:닭살볶음16) 미역줄기당근볶음 배추김치9(백김치)	하이라이스 2.5.6.10 무채다시마된장국5 연근유자청샐러드 배추김치9(백김치)	<생일잔치> 백미밥 소고기미역국5.6.16 안동찜닭 5.6.15 숙주당근무침5 배추김치9(백김치)	보리밥 호박감자된장국5 돈사태바베규채소볶음 5.6.10 부추오이무침 깍두기9(백김치)	소고기소보로비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송늬(전새우맑은국⑨) 신선과일(키위) 배추김치(백김치)⑨
오후간식		찐감자&보리차	소고기숙주볶음우동 5.6.16	생일케익1.2 (알러지:사과두부도너츠 5.6)	구운계란1&보리차 (알러지:두부과자5.6)	
저녁		백미밥 얼갈이된장국5.6. 굴소스닭살채소볶음 5.6.15 청경채당근무침 배추김치9(백김치)	수수밥 온토토리묵국5.6. 돈육메추리알조림 1.10 오이크래미초무침 배추김치9(백김치)	카레라이스 2.5.6.10 유부무맑은국5 우영조림 배추김치9(백김치)	백미밥 소고기버섯국16 두부계란전1.5/양념장 애호박양파볶음 배추김치9(백김치)	
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	13(토)
오전간식	누룽지죽	포도 지원과일 (또는 신선과일)	소고기채소죽16	포도 지원과일 (또는 신선과일)	느타리채소죽	미숫가루5&우유2
점심	보리밥 황태무국1 한우다짐육두부조림 5.16 김가루백년초목무침5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 팽이버섯무된장국 안심가츠/돈까스소스 2.5.6.10.15 (무염:돈육채소볶음) 콘솔로우샐러드1 (알러지:오리엔탈소스) 배추김치9(백김치)	김밥볶음밥 1.2.5.6.10 (알러지:계란제외) 연두부무된장국5 생선살가득 볼어묵감자볶음5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 얼갈이된장국5 데리야끼 돼지고기배추두부볶음 5.6.10 진미채무침1 (알러지:진미채무침) 깍두기9(백김치)	현미밥 콩나물맑은국 소고기청경채채소볶음 5.6.16 무청시래기된장무침5 배추김치9(백김치)	유부잔치국수⑤⑥ 추가밥 신선과일(바나나) 깍두기(백김치)⑨
오후간식	크린베리 단호박 고구마범벅1 (알러지:크린베리고구 마무침)	모닝빵&딸기잼1.2 &우유2 (휘낭시에 초코5)	밥새우채소주먹밥 (알러지:채소주먹밥)	닭살자장면 2.5.6.15	찐고구마&보리차	
저녁	백미밥 아욱된장국5 닭살채소감자조림 새송이느타리볶음 배추김치9(백김치)	보리밥 들깨미역국 계란장조림 어묵채소볶음5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 열무된장국5 돈육쪽찜 5.6.12.10.13 무나물 배추김치9(백김치)	소고기채소볶음밥1 숙주된장국5 참치콘채소전 5.6 배추김치9(백김치)	백미밥 두부양파맑은국5 돈육브로컬리볶음 5.6.10 가지무침 깍두기9(백김치)	
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	대구살채소죽	복숭아 지원과일 (또는 신선과일)	고구마죽	복숭아 지원과일 (또는 신선과일)	연두부채소죽5	두유5
점심	백미밥 두부호박된장국5 로제넉적당면닭갈비 5.6.13 청경채무침 배추김치9(백김치)	참쌀밥 만두계란국1.5.6.10 (알러지:만둣국) 돈사태연근조림 5.10 브로컬리마요무침 (알러지:브로컬리무침) 깍두기9(백김치)	새우살파인애플 채소볶음 5.9 (알러지:파인애플 볶음밥) 모듬버섯맑은국 우영채조림 배추김치9(백김치)	보리밥 양파두부맑은국5 등심꿔바로우5.6.10./ 탕수육소스 (무염:돈육볶음10) 콩나물당근무침5 배추김치9(백김치)	백미밥 청국장찌개5 오색잡채5.6.10.16 건파래무침 (무염:스크램블에그) 배추김치9(백김치)	닭갈국수⑥⑩ 추가밥 신선과일(사과) 배추김치⑨
오후간식	찐감자&보리차	야채튀김5.6	유부호박잔치국수5.6	찐빵만두 5.6.15	크림치즈빵1.2&우유2 (휘낭시에 단호박)	
저녁	참쌀밥 온도토리묵5.6.9 계란채소말이 구이김 배추김치9(백김치)	보리밥 순두부백탕5 콩나물돼지불고기510 오이무침 배추김치9(백김치)	자장밥 2.5.6.10 두부호박된장국5 마카로니콘샐러드1 배추김치9(백김치)	백미밥 계란부초국1 돈육무조림10 연두부/양념장5 배추김치9(백김치)	현미밥 닭곰탕5.15 카레두부조림 느타리팽이버섯볶음 배추김치9(백김치)	



일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)														
오전간식	계란채소죽 (알러지:채소죽)	사과 지원과일 (또는 신선과일)	콩비지채소죽5	 추 석																
점심	참쌀밥 시래기된장국5 오징어돼지고기 채소볶음 5.6.10.17 숙갓두부무침5 배추김치9(백김치)	돈육자장밥 2.5.6.10 두부감자맑은국5 크래미숙주초무침 1.5.6. (알러지:숙주초무침) 배추김치9(백김치)	백미밥 소고기뭇국5.6.16 오이산적 1.5.6.10.16.8.18 (알러지:고기뭇그랑땡 5.6.10.15_ (무염:두부구이5) 구이김 (무염:스크램블1) 배추김9(백김치)																	
오후간식	알감자버터구이2	물쫄면5.6	알밤꼬마호떡2.4.5.6 &우유																	
저녁	보리밥 안매운닭개장5.6.15 메추리알케찹조림1 청경채무침 배추김치9(백김치)	현미밥 황태미역국 함박스테이크 2.5.6.10.13.15.16 굴소스양배추당근볶음 배추김치9(백김치)	보리밥 순두부백탕5 콩나물돼지불고기510 오이무침 배추김치9(백김치)																	
일자	28(월)	29(화)	30(수)	※ 제한식품과 동일한 식품군에 속하는 식품을 선택하기 <table><thead><tr><th>알레르기 유발 식품</th><th>대체 식품</th></tr></thead><tbody><tr><td> 우유 우유 및 유제품, 제과제빵류 등</td><td> 두유</td></tr><tr><td> 콩 두부, 두유, 유부, 된장, 간장, 콩나물 등</td><td> 멸치, 닭고기</td></tr><tr><td> 밀 곡류, 면류, 제과제빵류, 가공식품, 위건음식, 소스류 등</td><td> 감자, 쌀</td></tr><tr><td> 달걀 난류, 제과제빵류, 면류, 소스류 등</td><td> 두부, 콩나물</td></tr><tr><td> 돼지고기</td><td> 쇠고기, 흰살 생선</td></tr><tr><td> 생선</td><td> 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기</td></tr></tbody></table>			알레르기 유발 식품	대체 식품	 우유 우유 및 유제품, 제과제빵류 등	 두유	 콩 두부, 두유, 유부, 된장, 간장, 콩나물 등	 멸치, 닭고기	 밀 곡류, 면류, 제과제빵류, 가공식품, 위건음식, 소스류 등	 감자, 쌀	 달걀 난류, 제과제빵류, 면류, 소스류 등	 두부, 콩나물	 돼지고기	 쇠고기, 흰살 생선	 생선	 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기
알레르기 유발 식품	대체 식품																			
 우유 우유 및 유제품, 제과제빵류 등	 두유																			
 콩 두부, 두유, 유부, 된장, 간장, 콩나물 등	 멸치, 닭고기																			
 밀 곡류, 면류, 제과제빵류, 가공식품, 위건음식, 소스류 등	 감자, 쌀																			
 달걀 난류, 제과제빵류, 면류, 소스류 등	 두부, 콩나물																			
 돼지고기	 쇠고기, 흰살 생선																			
 생선	 두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기																			
오전간식	누룽지죽	배 지원과일 (또는 신선과일)	두부채소죽5																	
점심	백미밥 안매운육개장5.6.16 계란채소말이1 (알러지:두부조림) 미역오이초무침 배추김치9	카레라이스2.5.6.10 유부양파국5 치킨볼 2.5.6.10.15.13 (무염:계란스크램블) 배추김치9(백김치)	참쌀밥 배추된장국5 소고기숙주볶음5.16 가지당근무침 깍두기9(백김치)																	
오후간식	찐고구마&보리차	로제스파게티 2.5.6.10.13	참치채소주먹밥																	
저녁	보리밥 어묵무국5.6 돈채피망채소볶음5.6.10 양배추쌈/된장소스 배추김치9(백김치)	백미밥 콩비지찌개5.10 떡갈비구이5.6.10.15.16 콩나물무침5 깍두기9(백김치)	백미밥 감자호박된장국5 돈육버섯조림5.10 얼갈이무침 배추김치9(백김치)																	

원산지 표시								
닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		쌀 (백미,현미,흑미,찰쌀)	식육/포장육 식육가공품/수산가공품 어묵 : 베트남산,중국산 가다랑어(참치캔) :원양산	
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산 차조,기장,현미,검은콩, 흑미등의 잡곡류 국내산	오미산적:돼지고기 국산, 연육 외국산 떡갈비구이:돼지고기 국산 치킨볼: 닭고기 국산≡ 함박스테이크: 돼지고기 국산,닭고기국산 베이컨: 돼지고기 외국산 안심가츠:돼지고기 국산, 닭고기 국산 등심뽕바로우: 돼지고기 국산 햄: 돼지고기 닭고기 국산	
콩(두부류,콩비지,콩국수)		진미채		고등어			오징어	
국내산		페루산		국내산			국내산	

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

※기타 육류, 수산물 가공품 원산지표시는 식품제공 시 별도 표시 됩니다.

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

※ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경 될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재합니다.