식 단 안 내

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

■ 식품알레르기

▸식품알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기

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

▸아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

▸양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 **제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인**

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 합니다.

■ 식품알레르기 유발식품 대체(제거) 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선 등 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[7월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리**]**
- 14일 연근깨소스무침, 15일 달걀김국

[7월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의**]**
- 3일 달걀장조림, 6일 돈가스, 13일 삼색달걀말이, 18일 생선가스, 21일 달걀오믈렛, 27일 동그랑땡, 29일 치즈달걀찜

주의	대체
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유를 두유로 대체하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 적극 활용

주의	대체
유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체
두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분	우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등

곡류 (메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체
밀, 밀가루, 가루류(빵, 튀김, 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 비타민 D를 많이 포함하는 식품(말린 표고버섯, 목이버섯 등)을 추가
- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임

주의	대체
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함

주의	대체
소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체

식 단 안 내

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

■ 화성시 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 **저녁 식단**은 **1~2세 252kcal, 3~5세 392kcal** 내외로 작성
(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

식단	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1~2세	900	20	450
3~5세	1,400	25	550

■ **원산지 표시**(미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찹쌀, 현미, 흑미), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, **가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세** (시행일 : 2023. 7. 1.)

- 배추김치 **배추, 고춧가루** 모두 표시
- 소고기 국내산일 경우, **한우/육우/젖소** 품명 표시
- 국내산을 제외한 원산지 표시는 정확한 **나라명** 표시 예) **수입산X**, 중국산O
- 수산가공품 **캔류(참치캔), 생선가스류** 등에 동태, 오징어 등이 포함된 경우 표시
- 육가공품 **분쇄가공육**(돈가스, 햄버거스테이크 등), **베이컨** 등 가공품의 식품유형 확인 후 표시

■ **식단감수**

화성시 어린이사회복지급식관리지원센터 블로그 **https://blog.naver.com/hskidscenter**->서식자료->식단 감수 요청서 **변경된 식단, 요청서, 공문**을 센터 메일 **food@suwon.ac.kr** 또는 팩스 **031-229-8469**로 보내주시면 식단감수확인서를 각 원으로 보내드립니다.

식단 감수 필요	식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단 변경이 필요한 경우
	소고기무국 -> 무국 / 두부구이 -> 버섯무침 / 우유 -> 주스
식단 감수 불필요	식자재 수급 불가 등으로 **동일 식품군내**에서 같은 조리방법으로 대체한 경우
	오징어볶음 -> 돼지고기볶음 / 취나물 -> 콩나물 / 호상요구르트 -> 치즈

구 분		대체가능 식품
밥		혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 잡곡 사용 가능
국	채소국	호박국, 근대국, 감잣국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	소고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질반찬	육류	돼지고기볶음, 불고기, 돼지고기(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	고등어조림(구이), 삼치조림(구이), 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등
	난류, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 달걀(메추리알) 장조림, 두부조림(구이) 등
나물(생채)		오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등
나물(숙채)		가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등
계절과일		수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 파인애플, 키위, 배, 자두, 포도 등
빵		소보로, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵 등
우유		우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체

2026년 7월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 동탄산단해솔어린이집

이달의식재료 "감자"

▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방
▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥
25년 세계문화레시피 콘테스트 수상작
:신푸팟퐁커리샌드위치
* 영양사 : 이은서
* 식단 유형 : ㉦ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

일자			1일(수)	2일(목)	3일(금)
오전간식			바나나/두부죽⑤	수박/소고기죽⑤⑥⑯	천도복숭아/당근죽
점심			쌀밥 미역오이냉국 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 다진우엉볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 북어챗국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 양상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 유아반 견학: 김밥	새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 후식:짜먹는 요구르트②
오후간식			약과①⑤⑥⑩/둥굴레차	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	1~2세	3~5세	460/15 712/24	478/19 739/30	515/24 758/35
늦은간식			요구르트(딸기맛)	야채쥬스	블랙사파이어

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)
오전간식	골드키위/시리얼⑤/우유②	토마토⑫/채소죽	배/양송이스프②⑤⑥⑮⑯	수박/닭고기죽⑤⑥⑮	천도복숭아⑪/고구마죽
점심	쌀밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑮⑱ 김구이 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 맛살초무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:식혜
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	오코노미야끼①⑤⑥⑨⑫⑯	크림스파게티②⑤⑥⑩	물만두⑤⑥⑩⑯	찐단호박/우유②
열량/단백질	478/22 700/32	466/19 721/30	473/16 732/24	424/21 652/33	486/18 718/26
늦은간식	포도한모금	우유	요구르트(플레인)	우유	망고

일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목) 생일파티 세계⑤	17일(금)
오전간식	오렌지/플레인요구르트②	참외/새송이버섯죽	자두/무죽	수박/치즈죽②	
점심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 비름나물⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 유아반 견학: 김밥	쌀밥 닭백숙⑮ 두부양념구이⑤⑥ 고구마채볶음⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	 제헌절
오후간식	페스추리①②⑤⑥/우유②	열무비빔국수①⑤⑥⑨	과일화채②	게살카레샌드위치①②⑤⑥⑧⑫⑯⑱	
열량/단백질	456/21 671/31	435/18 669/28	427/16 661/24	455/21 704/32	
늦은간식	사과한모금	우유	요구르트(유자맛)	야채쥬스	

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)
오전간식	천도복숭아/시리얼⑤/우유②	바나나/애호박죽	멜론/브로콜리죽	수박/타락죽②	복숭아⑪/새우살죽⑤⑥⑨
점심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 훈제오리냉채②⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 유부채소조림⑤⑥ 오이무침 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 연근채볶음⑤⑥ 멕시칸샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	차조밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 고구마순나물⑤⑥ 사과치커리무침 깍두기⑨	마파두부비빔밥⑤⑥⑱ 감잣국⑤⑥ 황태채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:배주스
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/두유⑤	연두부⑤/양념장⑤⑥	돼지고기미나리잡채⑤⑥⑩	우동⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	556/23 860/35	424/20 656/31	455/19 700/29	439/20 675/31	533/18 790/26
늦은간식	감귤한모금	우유	요구르트(플레인)	우유	블랙사파이어쥬스

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목) 차차	31일(금)
오전간식	바나나/플레인요구르트②	사과/연두부죽⑤	참외/김가루죽⑤⑥	오렌지/누룽지죽	포도/달걀죽①
점심	쌀밥 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉깨소스무침①⑤ 김자반⑤ 깍두기⑨	보리밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지사과무침 명엽채조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 미역오이초무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑯ 근대된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:워터젤리
오후간식	마들렌①②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차	메밀소바③⑤⑥	꿔바로우①⑤⑥⑩⑫/보리차	찐감자/우유②
열량/단백질	505/22 742/32	425/16 659/24	446/21 687/33	443/17 686/27	464/16 684/23
늦은간식	돈시몬 파인쥬스	우유	요구르트(유자맛)	야채쥬스	두유

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩		돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류		국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산									노르웨이	러시아	국내산
	참치캔	베이컨		가쓰오부시		맛살		꿔바로우							
	다랑어	돼지고기		다랑어		명태		돼지고기							
	원양산	외국산		베트남		러시아		베트남							

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

2026년 7월 석식식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 동탄산단해솔어린이집

일자	* 영양사 : 이은서 * 식단유형 :㉑시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단 *** 알레르기 유발식품 표시제** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를제공함		**1일(수)**		**2일(목)**		**3일(금)**	
저 녁			쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음 ⑤⑥⑩ 미역초무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		오리고기채소볶음밥 ⑤⑥ 냉도토리묵사발⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	1~2세	3~5세	231/13	361/20	253/7	394/11	223/11	343/17
일자	**6일(월)**		**7일(화)**		**8일(수)**		**9일(목)**		**10일(금)**	
저 녁	쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양배추들깨무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 닭고기카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 연두붓국⑤⑥ 삼치엿장구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	270/11	420/17	242/12	372/18	233/12	363/19	256/7	394/11	251/13	391/20
일자	**13일(월)**		**14일(화)**		**15일(수)**		**16일(목)**		**17일(금)**	
저 녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩⑯ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎된장나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭고기자장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 연근깨소스무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 달걀김국①⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 오이생채 백김치⑨/배추김치⑨		두부소보로볶음밥⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨/배추김치⑨		 제헌절	
열량/단백질	270/10	420/16	252/13	387/20	243/13	378/20	228/10	357/16		
일자	**20일(월)**		**21일(화)**		**22일(수)**		**23일(목)**		**24일(금)**	
저 녁	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물냉채⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 임연수데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 김구이 깍두기⑨		닭고기양배추덮밥 ⑤⑥⑮ 애호박맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	256/10	398/16	263/10	410/16	251/13	387/20	242/11	372/17	266/10	414/16
일자	**27일(월)**		**28일(화)**		**29일(수)**		**30일(목)**		**31일(금)**	
저 녁	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 고구마채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 갈비탕⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기부추볶음밥 ⑤⑥⑮ 숙주맑은국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑱ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
열량/단백질	272/12	418/18	259/12	402/19	263/11	404/18	243/11	379/17	254/9	395/15

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽 류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우
		국내산	국내산	국내산							
	수산물			참치캔	돈가스	생선가스	동그랑땡				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	명태·동태	돼지고기				
	노르웨이	러시아	국내산	원양산	국내산	러시아	국내산				