

식 단 안 내

■ 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	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	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] - 6일 새우살채소전, 7일 단호박샐러드, 11일 달걀버섯비빔밥, 15일 열무비빔국수, 22일 멕시코샐러드, 29일 우엉개소스무침 [7월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 2일 치즈달걀말이, 3일 후레쉬번, 13일 푸팟퐁커리샌드위치(게살카레샌드위치), 18일 달걀프라이, 20일 삼색달걀찜, 프렌치토스트, 24일 삶은달걀, 달걀스크램블, 28일 메추리알장조림, 30일 꺾바로우, 31일 쌀식빵, 밤식빵			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td><td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등
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			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레
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			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td><td>두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류
주의	대체			
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등			
 대두	- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분</td><td>우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분
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			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>밀 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	밀 밀가루, 가루류(빵, 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차
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			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게</td><td>생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게
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			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td><td>철분을 함유한 생선 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기
주의	대체			
소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선 등			
 과채류	- 가열처리를 한 것 보다 생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>주의</th><th>대체</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td><td>과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토
주의	대체			
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체			

■ 7월 제철 식재료

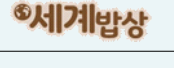
▶ 과일류 : 수박, 복숭아, 참외, 포도 ▶ 채소류 : 노각, 오이, 파프리카, 가지, 애호박

식 단 안 내

- 화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 1~2세 420kcal, 3~5세 640kcal 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

테마메뉴 안내

	월별 식재료를 다양한 음식의 형태로 제공하여 편식을 예방 (월별식재료를 이용한 1가지 메뉴 구성, 가정통신문, 어린이 활동지 제공)
	세계의 여러 음식을 맛보고 경험할 수 있는 세계문화 메뉴를 제공
	저염식단 : '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천 ▶ 국 필요시, 승농을 제공하는 것 권장
	저당식단 : '차 마시는 날'로 당류 저감화를 실천 ▶ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공
	레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공 화성시 어린이급식관리지원센터 홈페이지 정보제공-> 표준레시피 참고
	신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공 예) 과일, 채소스틱, 찐감자류, 샐러드류 등
	[] 메뉴는 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용

원산지 표시 (미공개시 과태료)

쌀류(죽, 누룽지, 백미, 찰쌀, 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.)

식단 활용

변경 가능	과일, 채소스틱 및 샐러드류, 빵, 김치, 차(음료), 잡곡밥, 생선은 식단감수 없이 원 내 사정에 맞게 같은 식품군, 동일한 조리법으로 1개월 중 50% 이내 변경 가능
-------	---

생일식단 및 견학식단

- ▶ 아래 계획되어 있는 다섯 가지 식단 중 택1 하여 사용. 생일식단 및 견학식단은 원 내 사정에 맞게 변경 가능
- ▶ 견학식단은 2시간 이내 배식이 어렵고, 위생 관리가 미흡해질 우려가 있어 제공 지양
- ▶ 생일식단 및 견학식단에서 사용되는 계절과일의 이름을 구체적으로 작성
- ▶ 원산지표시는 식단표에 공통 표시되어 있는 것 외에 가공품만 기입되어 있으니 식단표에 추가하여 사용
- ▶ 영양분석 : 열량(Kcal)/ 단백질(g)

일자	 생 일 식 단 (1~2세)				
오전간식	 바나나	 사과	 바나나	 사과	 바나나
점심	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② [팽이버섯나물⑤⑥] 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /포도주스	생일케이크①②⑤⑥ /우유②
열량/단백질	488/20	476/15	529/19	410/12	513/19
원산지표시	함박스테이크 (돼지고기/소고기):	돈가스(돼지고기):			치킨너겟(닭고기):
일자	 견 학 식 단 (1~2세)				
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스	베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과	새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨ 후식:오렌지주스	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:바나나
열량/단백질	181/3	220/5	232/7	216/9	242/7
원산지표시		베이컨(돼지고기):			훈제오리(오리고기):

2026년 7월 식단표 (1~2세)

일자		1일(수) 차차	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식		소고기죽 ⑤⑥⑬	수박	참외	시리얼⑤/우유②
점심	이달의식재료 "감자"  ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 오리고기조림 ⑤⑥ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	현미밥 북어찜국 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 청포묵무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	새우감자덮밥 ⑤⑥⑨ 아욱된장국 ⑤⑥ 닭고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨	소고기볶음쌀국수 ⑤⑥⑬⑭ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 푸팟퐁커리샌드위치	두부주먹밥 ⑤/동굴레차	잔치국수 ⑤⑥	후레쉬변 ①②⑤⑥ /우유②	골드키위/두유 ⑤
열량/단백질		445/14	440/17	479/25	426/15

일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 상상 국 없는 날	11일(토)
오전간식	바나나	채소죽	닭고기죽 ⑤⑥⑬	수박	사과	흑임자죽
점심	쌀밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 치킨너겟 ①⑤⑥⑬ 애호박무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨	기장밥 열무장국 ⑤⑥ 닭고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 애호박찜국 ⑨ 소불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	차조밥 참나물된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑬⑭⑮ 송농 잔멸치볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	달걀버섯비빔밥 ①⑤⑥ 맑은장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	생일케이크 ①②⑤⑥ /우유②	찐단호박/우유②	크림스파게티 ②⑥	물만두 ⑤⑥⑩⑬	연두부 ⑤	오렌지/우유②
열량/단백질	513/19	417/19	484/18	349/16	320/13	385/14

일자	13일(월) 세계	14일(화)	15일(수) 복날	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	포도/우유②	새송이버섯죽	치즈죽 ②	수박		미숫가루 ⑤/우유②
점심	쌀밥 소고기숙된장국 ⑤⑥⑬ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	보리밥 건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 돼지고기과일수육 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 닭다리살백숙 ⑮ 두부양념구이 ⑤⑥ 김자반 ⑤ 백김치 ⑨	현미밥 된장찌개 ⑤⑥ 오징어조림 ⑤⑥⑦ 비름나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	 제헌절	수제비 ⑤⑥ 달걀프라이 ①⑤ 백김치 ⑨ 후식:플레인요구르트②
오후간식	푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮	찐감자/우유②	열무비빔국수 ①⑤⑥⑨	과일화채 ②		파인애플/두유 ⑤
열량/단백질	424/17	421/19	497/19	320/14		417/17

일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	천도복숭아 ⑩	애호박죽	타락죽 ②	수박	익힌브로콜리스틱 /우유②	채소죽
점심	차조밥 하얀팜벵국 ⑤⑥⑨⑪⑫⑮ 소고기버섯볶음 ⑤⑥⑬ 열갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 콩나물국 ⑤⑥ 임연소림 ⑤⑥ 오이무침 백김치 ⑨	쌀밥 미역된장국 ⑤⑥ 로제찜닭 ②⑤⑥⑫⑮ 당근나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	마파두부비빔밥 ⑤⑥⑮ 감자국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 백김치 ⑨	쌀밥 맑은육개장 ⑤⑥⑬ 삼색달걀찜 ① 파프리카볶음 ⑤⑥ 백김치 ⑨	돼지고기가지볶음밥 ⑤⑥⑮ 쪽파맑은국 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	우동 ⑤⑥	찐고구마/우유②	돼지고기잡채 ⑤⑥⑩	삶은달걀 ① /우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ /두유 ⑤	바나나/우유②
열량/단백질	366/19	446/18	447/19	393/22	423/18	386/16

일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	골드키위/우유②	연두부죽 ⑤	누룽지죽	참외	포도	
점심	쌀밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 도라지사과무침 깍두기 ⑨	보리밥 소고기당면국 ⑤⑥⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	쌀밥 돼지고기배춧국 ⑤⑥⑩ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 우영개소스무침 ①⑤ 깍두기 ⑨	현미밥 동태살맑은국 ⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯ 숙주나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	소고기하와이언볶음밥 ⑤⑥⑬ 근대된장국 ⑤⑥ 어묵무조림 ⑤⑥ 백김치 ⑨	* 영양사 : 조혜주 * 식단 유형 : ④ 주2회축식형, 1~2세 식단
오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤⑥ /옥수수차	매쉬드감자 ②	메밀소바 ③⑤⑥	귀바로우 ①⑤⑥⑩⑫ /보리차	밤식빵 ①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	389/17	441/17	416/19	385/16	459/18	

원산지	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물
	국산	배추 국산 고춧가루 국산	두부류 국산	국산	국산	국산	국내산 한우	국내산 한우	고등어 국산 명태·동태 러시아 오징어 국산
표시	참치캔 다량어 외국산	맛살 다량어 외국산	가쓰오부시 다량어 외국산	귀바로우 돼지고기 국산	치킨너겟 닭고기 국산	* 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			