

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] - 7일 단호박샐러드, 11일 달걀버섯비빔밥, 22일 멕시칸샐러드, 29일 우엉깨소스무침, 31일 달걀죽 [7월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 2일 치즈달걀말이, 6일 삶은달걀, 달걀스크램블, 13일 버터롤, 16일 푸팟퐁커리샌드위치(게살카레샌드위치), 18일 달걀프라이, 20일 삼색달걀찜, 27일 쌀식빵, 밤식빵, 28일 메추리알장조림, 30일 껌바로우			
	<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, 요거트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td><td>달걀, 멸치, 두유, 두부 등</td></tr> </tbody> </table>	주의	대체	유제품(우유, 요거트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레
주의	대체			
유제품(우유, 요거트, 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 어린이사회복지급식관리지원센터에서 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, 승능을 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)


국립어린이·사회복지급식관리지원센터
 National Child Nutrition Center
 발행처 : 경남키즈솔어린이집

일자		1일(수)		2일(목)		3일(금)								
오전간식		두부우영죽⑤		소고기죽⑤⑥⑬		당근죽								
점심		이달의식재료 “감자” ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 새우감자덮밥 ㉠ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 신푸팟퐁커리샌드위치		쌀밥 미역국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 북어찜국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		새우감자덮밥⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨						
오후간식		바나나/우유②		잔치국수⑤⑥		참외/우유②								
열량/단백질		409/15		482/19		411/22								
일자		6일(월)		7일(화)		8일(수)		9일(목)		10일(금) 상상 국 없는 날				
오전간식		파프리카죽		채소죽		양송이스트프②⑤⑥⑬⑭		닭고기죽⑤⑥⑬		사과				
점심		쌀밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부참치조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 열무장국⑤⑥ 닭고기굴소스조림⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 애호박찜국⑨ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식		삶은달걀①/우유②		찐단호박/우유②		수박/우유②		물만두⑤⑥⑩⑬		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스				
열량/단백질		447/22		445/19		415/16		420/18		438/16				
일자		13일(월)		14일(화)		15일(수) 복날		16일(목) 세계㉠		17일(금)				
오전간식		동태살죽⑤⑥		새송이버섯죽		무죽		치즈죽②		 제헌절				
점심		쌀밥 소고기숙주된장국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 건새우맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기와일수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 닭다리살백숙⑬ 두부양념구이⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 된장찌개⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식		버터롤①②⑤⑥ /우유②		찐감자/우유②		자두/우유②		신푸팟퐁커리샌드위치 (게살카레샌드위치) ①②⑤⑥⑧⑪⑬⑭⑮						
열량/단백질		474/21		449/19		446/17		443/19						
일자		20일(월)		21일(화)		22일(수)		23일(목)		24일(금)				
오전간식		아욱된장죽⑤⑥		애호박죽		브로콜리죽		타락죽②		새우살죽⑤⑥⑨				
점심		쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 콩나물국⑤⑥ 임연소주림⑤⑥ 오이무침 백김치⑨		쌀밥 미역된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑪⑬ 당근나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 하얀팜볶음⑤⑥⑨⑪⑬ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		마파두부비빔밥⑤⑥⑮ 감자국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식		연두부⑤		찐고구마/우유②		멜론/우유②		우동⑤⑥		복숭아⑪/우유②				
열량/단백질		315/13		446/18		427/19		413/20		414/19				
일자		27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목) 차차㉠		31일(금)				
오전간식		잔멸치죽		연두부죽⑤		김가루죽⑤⑥		누룽지죽		달걀죽①				
점심		쌀밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 깍두기⑨		보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 우영개소스무침①⑤ 깍두기⑨		현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑬⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		소고기하와이언볶음밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 어묵무조림⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식		밤식빵①②⑤⑥/우유②		찐감자/우유②		참외/우유②		꺾바로우①⑤⑥⑩⑪ /보리차		포도/우유②				
열량/단백질		441/20		441/17		416/19		421/17		421/15				
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								국내산	러시아	국내산
	참치캔	맛살	꺾바로우											
	다랑어	명태	돼지고기											
	태평양	러시아	국내산											
* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣														

* 영양사 : 천유정
 * 식단 유형 :
 ㉠ 오전죽식형,
 1~2세 식단