

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 [6월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리] - 9일 단호박범벅, 12일 규동(일본식소고기덮밥), 30일 달걀죽 [6월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의] - 1일 카스텔라, 2일 달걀부추국, 4일 치즈스틱, 8일 달걀맛살찜, 15일 와플, 16일 삼색달걀말이, 고구마샌드위치, 20일 치킨텐더, 22일 삶은달걀, 달걀스크램블, 26일 달걀프라이, 29일 크로와상	<table border="1"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <tr> <td>달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등</td> <td>쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td> </tr> </table>	주의	대체	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <tr> <td>유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레</td> <td>달걀, 멸치, 두유, 두부 등</td> </tr> </table>	주의	대체	유제품(우유, 요구르트, 치즈, 버터, 마가린, 크림, 유청), 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 멸치, 두유, 두부 등
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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <tr> <td>땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류</td> <td>두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등</td> </tr> </table>	주의	대체	땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등
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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <tr> <td>두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분</td> <td>우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등</td> </tr> </table>	주의	대체	두부, 유부, 두유, 콩나물, 된장류, 대두단백질, 채소전분	우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등
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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <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> </table>	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
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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <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> </table>	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
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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <tr> <td>소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기</td> <td>철분을 함유한 생선 등</td> </tr> </table>	주의	대체	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선 등
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"> <tr> <th>주의</th> <th>대체</th> </tr> <tr> <td>복숭아, 키위, 토마토</td> <td>과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체</td> </tr> </table>	주의	대체	복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체
주의	대체					
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차 반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체					

■ 6월 제철 식재료

▶ 과일류 : 방울토마토, 참외, 수박 ▶ 채소류 : 감자, 애호박, 오이, 피망

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

이달의식재료	월별 식재료를 다양한 음식의 형태로 제공하여 편식을 예방 (월별식재료를 이용한 1가지 메뉴 구성, 가정통신문, 어린이 활동지 제공)
세계밥상	세계의 여러 음식을 맛보고 경험할 수 있는 다문화 메뉴를 제공
싱싱밥상	저염식단 : '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천 ▶ 국 필요시, 승능을 제공하는 것 권장
차차밥상	저당식단 : '차 마시는 날'로 당류 저감화를 실천 ▶ 오후 간식 제공시, 주스류 대신 당 함유량이 낮은 차류 제공
이달의 신 메뉴	레시피콘테스트에서 수상한 新 메뉴 제공 화성시 어린이급식관리지원센터 홈페이지 정보제공-> 표준레시피 참고
자연식품	신선한 과일 및 채소가 주3회 이상 간식으로 제공 예) 과일, 채소스틱, 찐감자류, 샐러드류 등
대체/메뉴	[] 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, 3~5세)									
오전간식	🍌바나나		🍎사과		🍌바나나		🍎사과		🍌바나나	
점심	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑬ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드② 깍두기⑨		쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
오후간식	생일케이크①②⑤⑥ /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /오렌지주스		생일케이크①②⑤⑥ /우유②		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스		생일케이크①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	488/20	716/28	476/15	737/24	529/19	783/27	410/12	631/19	513/19	759/27
원산지표시	함박스테이크 (돼지고기/소고기):		돈가스(돼지고기):						치킨너겟(닭고기):	
일자	🚐 견 학 식 단 (1~2세, 3~5세) 초대리를 만들어 섞어주세요.									
점심	김가루주먹밥⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:오렌지주스		베이컨주먹밥⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식:포도주스		소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:🍌사과		새우달걀볶음밥①⑤⑥⑨ 미소국⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스		훈제오리볶음밥②⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:🍌바나나	
열량/단백질	181/3	279/5	220/5	338/7	232/7	357/10	216/9	336/14	242/7	372/11
원산지표시			베이컨(돼지고기):						훈제오리(오리고기):	



2026년 6월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목) 차차	5일(금)
오전간식	잔멸치죽	녹두찰삼죽	 지방선거	닭고기김가루죽 ¹⁵	새송이버섯죽
점심	쌀밥 두부청경채된장국 ^{5⑥} 오리불고기 ^{5⑥} 우영조림 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 달걀부추국 ^{1⑤⑥} 돼지고기찜 ^{5⑥⑩} 느타리버섯볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹		현미밥 맑은육개장 ^{5⑥⑩} 두부구이 ⁵ /양념장 ^{5⑥} 배추들깨나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	새우브로콜리볶음밥 ^{5⑥⑨} 애호박맑은국 ^{5⑥} 돼지고기과일폭찜 ^{5⑥⑩⑫⑬} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹
오후간식	카스텔라 ^{1②⑤⑥} /우유 ²	 찌감자 /우유 ²		치즈스틱 ^{1②⑤⑥} /메밀차 ³	 사과/우유 ²
열량/단백질	504/21 740/30	445/22 654/33		457/15 704/23	386/17 564/25

일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금) 생일
오전간식	두유당근죽 ⁵	누룽지죽	흑임자죽	복어죽 ^{5⑥}	 바나나
점심	쌀밥 순살감자탕 ^{5⑥⑩} 달걀맛살찜 ^{1⑤⑥⑧⑫} 김구이 깍두기 ⁹	기장밥 소고기버섯찌개 ^{5⑥⑬} 해물완자전 ^{5⑥⑨⑰} 마늘중볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	쌀밥 건새우무된장국 ^{5⑥⑨} 돼지고기수육 ^{5⑥⑩} 상추무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	차조밥 두부숙갓맑은국 ^{5⑥} 닭고기카레조림 ^{2⑤⑥⑫⑬⑭⑯} 열무나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	쌀밥 닭고기미역국 ^{5⑥⑮} 함박스테이크 ^{1⑤⑥⑩⑫⑬} 그린샐러드 ² 깍두기 ⁹
오후간식	연두부 ⁵ /양념장 ^{5⑥}	 찌단호박 /우유 ²	 골드키위/요거트 ²	물만두 ^{5⑥⑩⑭}	생일케이크 ^{1②⑤⑥} /우유 ²
열량/단백질	345/14 531/22	455/18 669/26	409/19 594/28	393/20 608/31	488/20 716/28

일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금) 견학
오전간식	들깨죽	채소죽	타락죽 ²	소고기죽 ^{5⑥⑬}	시금치죽
점심	쌀밥 아욱된장국 ^{5⑥} 돼지고기구이 ^{5⑩} 양상추샐러드 깍두기 ⁹	보리밥 소고깃국 ^{5⑥⑬} 삼색달걀말이 ^{1⑤} 도토리묵무침 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	쌀밥 된장찌개 ^{5⑥} 가지미조림 ^{5⑥} 감자채볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	현미밥 참치미역국 ^{5⑥} 된달 ^{5⑥⑮} 애호박나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	두부소보로비빔밥 ^{5⑥} 콩나물국 ^{5⑥} 건새우조림 ^{5⑥⑨} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹
오후간식	와플 ^{1②⑤⑥} /우유 ²	 찌고구마 /우유 ²	 사과/요거트 ²	 피망잡채 ^{5⑥⑩⑯}	 토마토 ¹² /우유 ²
열량/단백질	466/18 682/27	471/15 694/22	427/19 622/28	404/19 626/30	367/15 535/22

일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금) 상상77 국 없는 날
오전간식	치즈죽 ²	순두부죽 ^{5⑥}	누룽지죽	양송이버섯죽	어묵죽 ^{5⑥}
점심	쌀밥 근대된장국 ^{5⑥⑨} 소고기가지볶음 ^{5⑥⑬} 김자반 ⁵ 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	기장밥 돼지고기배추국 ^{5⑥⑩} 닭고기간장구이 ^{5⑥⑮} 숙주나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 열무된장국 ^{5⑥} 오징어조림 ^{5⑥⑰} 브로콜리볶음 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	차조밥 닭곰탕 ^{5⑥⑮} 마파두부 ^{5⑥⑩⑯} 청경채나물 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	돼지고기자장밥 ^{2⑤⑥⑩⑮⑯} (송농) 달걀프라이 ^{1⑤} 깍두기 ⁹ 망고주스
오후간식	삶은달걀 ¹ /우유 ²	 찌감자 /우유 ²	 참외/요거트 ²	수박우유화채 ²	 바나나/우유 ²
열량/단백질	444/25 652/36	460/20 673/29	392/17 573/25	386/14 599/22	443/16 647/24

일자	29일(월)	30일(화)	이달의식재료 "피망" 			
오전간식	크림스프 ^{2⑤⑥⑮⑯}	달걀죽 ¹	▶ 비타민C가 많이 함유되어 있어, 백혈구 기능 강화로 면역력 향상에 도움을 줌. ▶ 피망 식단 : 피망잡채			
점심	쌀밥 동태살미나리맑은국 ^{5⑥} 두부양념조림 ^{5⑥} 고구마순나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	보리밥 시금치된장국 ^{5⑥} 돼지고기콩나물불고기 ^{5⑥⑩} 잔멸치조림 ^{5⑥} 백김치 ⁹ /배추김치 ⁹	* 영양사 : 심승헌 * 식단 유형 : ㉠ 오전죽식형, 1~2세, 3~5세 식단			
오후간식	크로와상 ^{1②⑤⑥} /우유 ²	 찌고구마/우유 ²	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함			
열량/단백질	451/15 658/22	465/21 685/30	1~2세	3~5세		

원산지	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
국내	국내	배추, 고춧가루	두부류	국내	국내	국내	국내산, 한우	국내산, 한우	고등어	명태·동태	오징어
원양산	원양산	국내	국내	원양산	원양산	원양산	외국산	외국산	노르웨이	러시아	국내

참치캔: 맛살, 해물완자전, 가쓰오부시, 치킨텐더

* 알레르기 유발식품 표시제 : ㉠난류 ㉡우유 ㉢메밀 ㉣팥콩 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧계 ㉨새우 ㉩돼지고기 ㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산류 ㉭호두 ㉮닭고기 ㉯소고기 ㉺오징어 ㉻조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉼잣