

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 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 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): | |

