

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 계	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 새우삼채소전, 7일 단호박샐러드, 11일 달걀버섯비빔밥, 15일 열무비빔국수, 22일 멕시칸샐러드, 29일 우영깨소스무침 [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 껌바로우, 31일 쌀식빵, 밤식빵					
	<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, 흰쌀생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등</td></tr> </table>	주의	대체	달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰쌀생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등	
주의	대체					
달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰쌀생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등					
 우유류	- 우유를 두유로 대체하여 제공 - 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 잭팟 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 부재로나 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</td><td>쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼</td></tr> <tr> <td>메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차</td><td>당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품</td></tr> </table>	주의	대체	밀 밀가루, 가루류(빵 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류	쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼	메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차
주의	대체					
밀 밀가루, 가루류(빵 튀김 부침 등), 제과 제빵류, 면류 및 만두류	쌀로 만든, 빵, 당면, 시리얼					
메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	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					

■ 7월 제철 식재료

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

2026년 7월 식단표 (1~2세)

일자	이달의식재료		1일(수) 	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	 "감자"		 수박	소고기죽  	 참외	시리얼  /우유 
점심	 ▶비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶감자 식단 : 새우감자덮밥		쌀밥 미역국   오리고기조림   느타리버섯나물   백김치 	현미밥 북어찜국   치즈달걀말이    청로복무침   백김치 	새우감자덮밥    아욱된장국   닭고기채소볶음    깍두기 	소고기볶음쌀국수    얼갈이나물   깍두기   후식:플레인요구르트 
오후간식	 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 :  푸팟퐁커리샌드위치		두부주먹밥  /등굴레차	잔치국수 	후레쉬번    /우유 	 골드키위/두유 
열량/단백질			403/12	482/19	479/25	426/15
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)  상상  국 없는 날	11일(토)
오전간식	 익힌파프리카스틱 /플레인요구르트 	채소죽	 수박	닭고기죽   	 사과	흑임자죽
점심	쌀밥 돼지고기들깨탕    두부참치조림   무나물   백김치 	기장밥 열무장국   닭고기굴소스조림     콩나물무침   깍두기 	쌀밥 애호박죽   소불고기     가지나물   백김치 	차조밥 참나물된장국    삼치구이   감자채볶음   깍두기 	돼지고기하이라이스          송송 잔멸치볶음    백김치 	달걀버섯비빔밥     맑은장국   브로콜리무침   깍두기 
오후간식	새우살채소전    	 찐단호박/우유 	크림스파게티  	물만두    	연두부 	 오렌지/우유 
열량/단백질	447/24	417/19	440/16	392/18	320/13	385/14
일자	13일(월)  세계 	14일(화)	15일(수)  복날	16일(목)  생일식단	17일(금)	18일(토)
오전간식	 포도	새송이버섯죽	 수박	 사과		미숫가루  /우유 
점심	쌀밥 소고기죽된장국    달걀비    청경채나물   백김치 	보리밥 건새우맑은국     돼지고기과일수육       양배추나물   깍두기 	쌀밥 닭다리살백숙   두부양념구이    김자반   백김치 	쌀밥 미역국    소불고기     콩나물무침   깍두기 	 제헌절	수제비   달걀프라이    백김치   후식:플레인요구르트 
오후간식	 푸팟퐁커리샌드위치     	 찐감자/우유 	열무비빔국수    	생일케이크     /포도주스		 파인애플/두유 
열량/단백질	424/17	421/19	443/17	374/17		417/17
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	 천도복숭아 	애호박죽	 수박	타락죽 	 바나나	채소죽
점심	쌀밥 맑은육개장     삼색달걀찜    파프리카볶음   백김치 	기장밥 콩나물국     임연수구이    오이무침   백김치 	쌀밥 미역된장국    로제절뚝      멕시코산샐러드      깍두기 	차조밥 하얀참콩국       소고기버섯볶음      얼갈이나물   깍두기 	김가루주먹밥     단우지무침    후식:오렌지주스	돼지고기가자볶음밥      쪽파맑은국    명태채조림    백김치 
오후간식	프렌치토스트     /두유 	 찐고구마/우유 	돼지고기잡채   	우동 	삶은달걀  /우유 	 바나나/우유 
열량/단백질	423/18	446/18	400/18	413/20	315/12	386/16
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	 수박	연두부죽 	 참외	누룽지죽	 포도	
점심	쌀밥 느타리버섯된장국     돼지고기두루치기     도라지사과무침 깍두기 	보리밥 소고기명면국      매추리알장조림        열무나물   백김치 	쌀밥 돼지고기배추국      닭볶음탕      우영채소스무침    깍두기 	현미밥 동태살맑은국       두부대리야끼조림      숙주나물   백김치 	소고기하와이연볶음밥           근대된장국     어묵주먹밥    백김치 	* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ① 주2회죽식형, 1~2세 식단
오후간식	잔멸치주먹밥   /옥수수차	 찐감자/우유 	메일소바   	귀바로우 		

2026년 7월 식단표 (9~11개월)

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

일자			1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	* 알레르기 유발식품 표시제		두부죽⑤	소고기죽⑩	당근죽	누룽지죽
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		동태살버섯 무른밥	닭고기양파 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기숙주 무른밥⑮
오후간식			바나나	배푸레	참외	사과
열량/단백질			245/9	247/10	231/9	226/8
일자	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	파프리카죽	채소죽	양송이스프②⑥	닭고기죽⑮	고구마죽	영아치즈②
점심	두부무 무른밥⑤	두부콩나물 무른밥⑤	두부애호박 무른밥⑤	노른자감자 무른밥①	노른자배추 무른밥①	노른자브로콜리 무른밥①
오후간식	떡볶/영아두유⑤	찐단호박	수박	블루베리푸레	사과	오렌지
열량/단백질	310/9	245/7	217/6	271/8	270/6	238/8
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	동태살죽	새송이버섯죽	무죽	치즈죽②		미숫가루⑤/영아두유⑤
점심	소고기청경채 무른밥⑫	소고기사과 무른밥⑫	소고기양파 무른밥⑫	두부표고버섯 무른밥⑤		두부당근 무른밥⑤
오후간식	버터롤①②⑤⑥	찐감자	자두	고구마푸레		배
열량/단백질	304/12	272/8	243/8	315/9	제헌절	221/7
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	아욱죽	애호박죽	브로콜리죽	타락죽②	플레인요구르트②	채소죽
점심	임연수파프리카 무른밥	임연수콩나물 무른밥⑤	임연수무 무른밥	두부얼갈이 무른밥⑤	두부양배추 무른밥⑤	두부가지 무른밥⑤
오후간식	연두부⑤	찐고구마	사과	수박푸레	배	바나나
열량/단백질	242/10	306/9	246/8	236/7	213/8	239/6
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	* 영양사 : 이은서 * 식단 유형 : ㉠㉡ 이유식_후기, 9개월~11개월
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	김가루죽	누룽지죽	노른자죽①	
점심	닭고기느타리버섯 무른밥⑮	닭고기열무 무른밥⑮	닭고기우엉 무른밥⑮	소고기숙주 무른밥⑮	소고기근대 무른밥⑮	
오후간식	우유식빵①②⑤⑥	찐감자	참외	바나나푸레	오렌지	
열량/단백질	275/11	250/10	236/9	252/8	294/10	
원산지 표시	쌀류	소고기	닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	명태·동태
						러시아산

* 후기 이유식 (9~11개월) - 고품식

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 손가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- 간식: 과일류-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공
빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공