

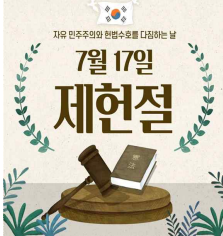
* 전복특별자치도 권고사항 안내

: 생과일, 생채소, 김치 등 급식 제공 시 식중독 예방을 위해 소독 및 보관 관리, 가열 처리 등 식중독 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

고창 원광 어린이집

7월 식단

고창군어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
죽형[만0~2세] 고창군센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	알레르기 유발물질		1	2	3(당당푸드브릿지) 황윤석도서관 (하늘반)	4
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		새우채소죽 ⑤⑥⑨	양배추참쌀죽	연두부애호박죽 ⑤	검은콩두유 ⑤
점심			카레라이스 ⑤⑥⑩ 오이미역냉국 ⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 쇠고기탕국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 맛살감자채볶음 ⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 미소된장국 ⑤⑥ 푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치 ⑨
오후간식			참외/우유 ②	팥배기 ①②⑤⑥ /옥수수차	자두/아기치즈 ②	단팥빵 ①②⑥/보리차
열량/단백질			655.6/23.3	644.1/20.1	620.5/24.2	636.6/23.9
변경사항						
날짜	6	7(생일축하식)	8(방장산 숲체험) 달님,우주반	9(황윤석도서관) 별님,달님	10	11
오전간식	느타리버섯죽	누룽지죽	참쌀당근죽 ⑬	누룽지죽	고구마죽	두유 ⑤
점심	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑦⑪⑫ 동그랑땡 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	안매운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 부추달걀국 ① 볼어묵조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 순두부맑은국 ①⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑦ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 조개미역국 ⑤⑥⑫ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	케이크 ①②⑤⑥ 수박/요구르트 ②	사과/우유 ②	팥빵 ①②⑥ /동글레차	애호박간장국수 ⑤⑥ /요구르트 ②	롤빵 ①②⑤⑥/보리차
열량/단백질	633.9/24.4	676.7/20.9	614.6/28	602.1/25.3	675.7/22.4	662.6/24.9
변경사항						
날짜	13	14	15(초복)	16(황윤석도서관) 우주반	17(제헌절)	18
오전간식	두부부추죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	미역죽 ⑤⑥	게살죽 ①⑤⑥⑧		검은콩두유 ⑤
점심	백미밥 안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 설렁탕 ⑬ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 건파래무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 삼계탕 ⑮ 부추전 ①⑤⑥ 아욱무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 찐만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	찐감자/우유 ②	머핀 ①②⑤⑥/옥수수차	수박/우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ /동글레차		핫케이크 ①②⑤⑥ /옥수수차
열량/단백질	603.6/28.3	632.4/26.6	600.9/23.3	619.7/27.1		606.1/23.5
변경사항						
날짜	20(방장산숲체험) 별님,하늘	21(유아숲체험원) 달님,하늘,우주	22(요리활동) 과일화채	23(가정 학습)	24(가정 학습)	25(중복)
오전간식	쇠고기채소죽 ⑬	가지양파죽 ⑤⑥	열무죽 ⑤⑥	팽이버섯죽 ⑤⑥	시금치된장죽 ⑤⑥	두유 ⑤
점심	차조밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 순살달걀비 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 숙갓어묵국 ⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ②⑤⑥⑩⑫ 건파래자반 깍두기 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 무채양파국 ⑤⑥ 미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑬ 훈제오리구이 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 복쌈국 ⑤⑥ 애호박달걀볶음 ①⑤⑥ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(소량) 쇠고기쌀국수 ⑬ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ /보리차	사과 /떠먹는요구르트 ②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	복숭아 ⑪/우유 ②	유부초밥 ⑤⑥/동글레차
열량/단백질	619.3/28.6	643.5/26.8	637.1/21.7	624.7/24.2	602.9/23.9	648/20.6
변경사항						
날짜	27(가정 학습)	28(가정 학습)	29(가정 학습)	30(가정 학습)	31(가정 학습)	
오전간식	감자죽 ⑤⑥	양송이죽 ⑤⑥	단호박죽	김가루채소죽 ⑤⑥	참치채소죽	
점심	백미밥 순두부백탕 ①⑤ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 갈비탕 ⑬ 채소달걀찜 ① 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 안매운오삼불고기 ⑤⑥⑩⑪ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 안매운김치국 ⑨ 순살가지구이 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	찐옥수수/우유 ②	미니우동 ⑤⑥	토마토 ⑫/우유 ②	미니핫도그+케첩 ①②⑥⑩⑫/옥수수차	바나나/우유 ②	
열량/단백질	601.2/27.5	612.4/21.5	631/24.3	628.5/23.1	608.9/27.4	
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부/콩국/비지)	김치		
	(밥,죽,누룽지)	(한우/젓소/육우)				(두부/콩국/비지)	배추	고춧가루	
	국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품					수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,참돔,미꾸라지,뱀장어,넙치,조피볼락,아귀,꾸꾸미,다랑어)			
	떡갈비	참치	동그랑땡	훈제오리	고등어	조개살	가지미	오징어	새우살
	돼지고기국내산	참다랑어 원양산	돼지고기국내산	돼지고기국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

<식단 안내문>

▶ 영양소 기준

(2020년 한국인영양섭취기준)

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심, 간식포함(kcal)
영아용 (만 1~2세)	900	20	390 ~ 440
유아용 (만 3~5세)	1,400	25	600 ~ 680

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심, 저녁 및 간식포함(kcal)
지역아동센터(6~8세)	1,600	35	1,200 ~ 1,400
지역아동센터(9~11세)	1,900	48	1,200 ~ 1,400

▶ 매주 금요일 편식예방을 위한 메뉴(당당푸드브릿지) 제공

▶ 식품 알레르기유발 식품

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 포함) ⑲ 잣

[표] 식품 알레르기 대체식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	철분이 많은 해조류, 생선류로 대체
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	건포도, 볶은 콩 등

▶ 식단변경 안내 및 감수 요청

- 급식소 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 할 경우
- 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 **식단감수 신청서**를 작성하여 발송하여 주시기 바랍니다.

■ 식단감수가 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 식자재를 대체하여 동일 조리법으로 제공한 경우(단, 10회 이내로 제한)
ex) 고등어구이 → 삼치구이(O), 찐감자 → 감자당근볶음(X), 사과 → 귤(O), 파인애플 → 파인애플 통조림(X)
- 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고영양 및 저영양 식품은 제외)
- 요일 간 통째로 변경하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)
- 생일 식단을 사용하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)

[표] 식단감수 없이 대체 가능한 예

식단	일반메뉴	대체 가능한 식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (참쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자 ↔ 찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀, 두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 닭고기 → 치킨너겟(X), 돼지고기 → 햄구이(X), 쇠고기조림 → 두부조림(X)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽂치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 ↔ 병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 삼치구이(O)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	녹색나물·채소	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	흰색나물·채소	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 전복특별자치도 권고사항 안내

: 생과일, 생채소, 김치 등 급식 제공 시 식중독 예방을 위해 소독 및 보관 관리, 가열 처리 등 식중독 예방에 만전을 기하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

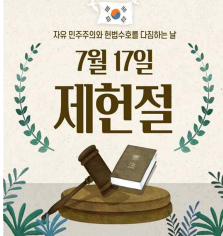
고창 원광 어린이집

7월 식단



고창군어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

죽형[만3~5세] 고창군센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	알레르기 유발물질		1	2	3(당당푸드브릿지) 황윤석도서관 (하늘반)	4
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		새우채소죽 ⑤⑥⑨	양배추참쌀죽	연두부애호박죽 ⑤	검은콩두유 ⑤
점심			카레라이스 ⑤⑥⑩ 오이미역냉국 ⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 오리불고기 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 쇠고기탕국 ⑤⑬ 두부양념조림 ⑤⑥ 맛살감자채볶음 ⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 미소된장국 ⑤⑥ 푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치 ⑨
오후간식			참외/우유 ②	팥배기 ①②⑤⑥ /옥수수차	자두/아기치즈 ②	단팥빵 ①②⑥/보리차
열량/단백질			655.6/23.3	644.1/20.1	620.5/24.2	636.6/23.9
변경사항						
날짜	6	7(생일축하식)	8(방장산 숲체험) 달님,우주반	9(황윤석도서관) 별님,달님	10	11
오전간식	느타리버섯죽	누룽지죽	참쌀당근죽 ⑬	누룽지죽	고구마죽	두유 ⑤
점심	백미밥 백짬뽕국 ⑤⑦⑪⑫ 동그랑땡 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 숙주나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 참치미역국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	안매운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 부추달걀국 ① 볼어묵조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 순두부맑은국 ①⑤⑬ 순살고등어구이 ⑤⑦ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 조개미역국 ⑤⑥⑫⑬ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	케이크 ①②⑤⑥ 수박/요구르트 ②	사과/우유 ②	팥빵 ①②⑥ /동글레차	애호박간장국수 ⑤⑥ /요구르트 ②	롤빵 ①②⑤⑥/보리차
열량/단백질	633.9/24.4	676.7/20.9	614.6/28	602.1/25.3	675.7/22.4	662.6/24.9
변경사항						
날짜	13	14	15(초복)	16(황윤석도서관) 우주반	17(제헌절)	18
오전간식	두부부추죽 ⑤⑥	브로콜리죽 ⑤⑥	미역죽 ⑤⑥	게살죽 ①⑤⑥⑧		검은콩두유 ⑤
점심	백미밥 안매운돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 설렁탕 ⑬ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 건파래무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 삼계탕 ⑮ 부추전 ①⑤⑥ 아욱무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 찐만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	찐감자/우유 ②	머핀 ①②⑤⑥/옥수수차	수박/우유 ②	김가루주먹밥 ⑤⑥ /동글레차		핫케이크 ①②⑤⑥ /옥수수차
열량/단백질	603.6/28.3	632.4/26.6	600.9/23.3	619.7/27.1		606.1/23.5
변경사항						
날짜	20(방장산숲체험) 별님,하늘	21(유아숲체험원) 달님,하늘,우주	22(요리활동) 과일화채	23(가정 학습)	24(가정 학습)	25(중복)
오전간식	쇠고기채소죽 ⑬	가지양파죽 ⑤⑥	열무죽 ⑤⑥	팽이버섯죽 ⑤⑥	시금치된장죽 ⑤⑥	두유 ⑤
점심	차조밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 순살달걀비 ⑤⑥⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 숙갓어묵국 ⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ②⑤⑥⑩⑫ 건파래자반 깍두기 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 무채양파국 ⑤⑥ 미트볼채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑬ 훈제오리구이 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 복쌈국 ⑤⑥ 애호박달걀볶음 ①⑤⑥ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥(소량) 쇠고기쌀국수 ⑬ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나/우유 ②	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ /보리차	사과 /떠먹는요구르트 ②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	복숭아 ⑪/우유 ②	유부초밥 ⑤⑥/동글레차
열량/단백질	619.3/28.6	643.5/26.8	637.1/21.7	624.7/24.2	602.9/23.9	648/20.6
변경사항						
날짜	27(가정 학습)	28(가정 학습)	29(가정 학습)	30(가정 학습)	31(가정 학습)	
오전간식	감자죽 ⑤⑥	양송이죽 ⑤⑥	단호박죽	김가루채소죽 ⑤⑥	참치채소죽	
점심	백미밥 순두부백탕 ①⑤ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 갈비탕 ⑬ 채소달걀찜 ① 어묵볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 유부장국 ⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치 ⑨	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 안매운오삼불고기 ⑤⑥⑩⑫⑬ 참깨브로콜리무침 배추김치 ⑨	백미밥 안매운김치국 ⑨ 순살가지구이 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	찐옥수수/우유 ②	미니우동 ⑤⑥	토마토 ⑫/우유 ②	미니핫도그+케첩 ①②⑥⑩⑫/옥수수차	바나나/우유 ②	
열량/단백질	601.2/27.5	612.4/21.5	631/24.3	628.5/23.1	608.9/27.4	
변경사항						

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부/콩국/비지)	김치		
							배추	고춧가루	
	국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품					수산물(고등어,명태,낙지,갈치,오징어,꽃게,참조기,참돔,미꾸라지,뽕 장어,넙치,조피볼락,아귀,꾸꾸미,다랑어)			
	떡갈비	참치	동그랑땡	훈제오리	고등어	조개살	가지미	오징어	새우살
	돼지고기국내산	참다랑어 원양산	돼지고기국내산	돼지고기국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

<식단 안내문>

▶ 영양소 기준

(2020년 한국인영양섭취기준)

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심, 간식포함(kcal)
영아용 (만 1~2세)	900	20	390 ~ 440
유아용 (만 3~5세)	1,400	25	600 ~ 680

구분	에너지(kcal)	단백질(g)	점심, 저녁 및 간식포함(kcal)
지역아동센터(6~8세)	1,600	35	1,200 ~ 1,400
지역아동센터(9~11세)	1,900	48	1,200 ~ 1,400

▶ 매주 금요일 편식예방을 위한 메뉴(당당푸드브릿지) 제공

▶ 식품 알레르기유발 식품

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 포함) ⑲ 잣

[표] 식품 알레르기 대체식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달걀	흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생선	· 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	철분이 많은 해조류, 생선류로 대체
콩	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	건포도, 볶은 콩 등

▶ 식단변경 안내 및 감수 요청

- 급식소 사정에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 할 경우
- 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 **식단감수 신청서**를 작성하여 발송하여 주시기 바랍니다.

■ 식단감수가 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 식자재를 대체하여 동일 조리법으로 제공한 경우(단, 10회 이내로 제한)
ex) 고등어구이 → 삼치구이(O), 찐감자 → 감자당근볶음(X), 사과 → 귤(O), 파인애플 → 파인애플 통조림(X)
- 제공 식단에서 추가 배식을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고영양 및 저영양 식품은 제외)
- 요일 간 통째로 변경하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)
- 생일 식단을 사용하는 경우(단, 다른 요일과 주찬, 부찬이 겹치지 않는지 확인)

[표] 식단감수 없이 대체 가능한 예

식단	일반메뉴	대체 가능한 식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (참쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자 ↔ 찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀, 두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 닭고기 → 치킨너겟(X), 돼지고기 → 햄구이(X), 쇠고기조림 → 두부조림(X)
	등푸른생선	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 ↔ 병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 삼치구이(O)
	흰살생선	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	녹색나물·채소	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	흰색나물·채소	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등