

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터  
□ 발행일 : 2026년 8월 14일  
□ 발행인 : 영양팀 영양사

2026년 9월 일반형 식단  
<3-5세 기준>

o o 어린이집/유치원

|                  |              | 월                                                                  | 화                                                             | 수                                                                       | 목                                                                           | 금                                                               | 토                                                                |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
|------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----|--------|-----|------|--|----------|------|----|-----|----------|--|
| 날짜               |              | 1                                                                  |                                                               | 2 <b>튼튼쌈쌈식단</b>                                                         | 3                                                                           | 4                                                               | 5                                                                |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오전 간식            |              | 키위                                                                 |                                                               | 사과                                                                      | 우유미숫가루(2,5,6)                                                               | 배                                                               | 브로콜리수프(2,6)                                                      |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 점심               |              | 흑미밥<br>쇠고기빳국(5,6,16)<br>닭살개소스무침(1,5,6,15)<br>청경채나물(5,6)<br>배추김치(9) |                                                               | 마파두부덮밥<br>(5,6,10,18)<br><b>오징어묵국</b> (5,6,17)<br>고구마조림(5,6)<br>배추김치(9) | 수수밥<br>콩나물국(5)<br>다진쇠고기가지조림(5,6,16)<br>건파래볶음(5)<br>배추김치(9)                  | 백미밥<br>닭고기배춧국(5,6,15)<br>어묵양파볶음(5,6)<br>열무나물(5,6)<br>깍두기(9)     | 오므라이스(1,5,12)<br>버섯국(5,6)<br>돼지고기사태찜(5,6,10)<br>배추김치(9)          |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오후 간식            |              | 달지않은시리얼(5,6)/우유(2)                                                 |                                                               | 모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)                                                      | <b>찐감자</b> /우유(2)                                                           | 잔멸치주먹밥(5,6)/우유(2)                                               | <b>모듬과일(바나나,사과,키위)</b> /우유(2)                                    |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 632/28                                                             |                                                               | 652/24                                                                  | 666/28                                                                      | 654/24                                                          | 658/30                                                           |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 날짜               |              | 7                                                                  | 8                                                             | 9 <b>튼튼쌈쌈식단</b>                                                         | 10 <b>탄탄제로식단</b>                                                            | 11                                                              | 12                                                               |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오전 간식            |              | 사과                                                                 | <b>토마토치즈샐러드</b> (2,12)                                        | 바나나                                                                     | 요거트스무디(2)                                                                   | 키위                                                              | 파인애플                                                             |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 점심               |              | 현미밥<br>들깨미역국(5,6)<br>닭살숙주볶음(5,6,15)<br>우엉조림(5,6)<br>배추김치(9)        | 차조밥<br>애호박양파국(5,6)<br>쇠고기장조림(5,6,16)<br>파프리카볶음(5)<br>배추김치(9)  | 채소짜장덮밥(5,6)<br>아욱국(5,6)<br>탕수육/소스<br>(1,5,6,10,12)<br>배추김치(9)           | 수수밥<br>달걀국(1,5,6)<br>순살고등어조림(5,6,7)<br>감자채볶음(5)<br>배추김치(9)                  | 백미밥<br>순두부백탕(5)<br>돼지불고기(5,6,10)<br>양배추나물<br>깍두기(9)             | 백미밥<br>조갯살맑은국(18)<br>닭살양념구이(5,6,15)<br>느타리버섯무침<br>배추김치(9)        |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오후 간식            |              | <b>찐고구마</b> /우유(2)                                                 | 두유판케이크(12,56)/우유(2)                                           | <b>브로콜리당근찜</b> /우유(2)                                                   | 구운식빵(2,5,6)/우유(2)                                                           | 물만두(5,6,10)/우유(2)                                               | 채소밥전(1,5,6)/우유(2)                                                |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 652/24                                                             | 659/27                                                        | 634/24                                                                  | 680/30                                                                      | 647/28                                                          | 642/27                                                           |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 날짜               |              | 14                                                                 | 15                                                            | 16 <b>튼튼쌈쌈식단</b>                                                        | 17                                                                          | 18                                                              | 19                                                               |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오전 간식            |              | 배                                                                  | <b>찐단호박</b>                                                   | 자른샤인머스켓                                                                 | 파인애플                                                                        | 사과                                                              | <b>으깬견과요거트</b> (2,14)                                            |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 점심               |              | 기장밥<br>쇠고기된장국(5,6,16)<br>두부양념조림(5,6)<br>잔멸치볶음(5)<br>배추김치(9)        | 흑미밥<br>무쌈국(5,6)<br>너비아니구이(5,6,10)<br>콩나물무침(5)<br>배추김치(9)      | 닭고기채소볶음밥<br>(5,6,15)<br>복쌈국<br>배추나물(5,6)<br>깍두기(9)                      | 수수밥<br>청경채맑은국(5,6)<br>쇠불고기(5,6,16)<br><b>오이생채</b><br>배추김치(9)                | 백미밥<br>어묵국(5,6)<br>돼지고기매추리알찜<br>(1,5,6,10)<br>브로콜리볶음<br>배추김치(9) | 토마토새우리조또(2,9,12)<br>두부된장국(5,6)<br>마카로니양배추샐러드<br>(1,5,6)<br>레몬무피클 |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오후 간식            |              | 치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)                                                 | 김가루주먹밥/우유(2)                                                  | 크림스파게티(2,6)/우유(2)                                                       | 호밀빵버터토스트(2,5,6)/우유(2)                                                       | 후리가개섞음밥/우유(2)                                                   | <b>멜론</b> /우유100ml(2)                                            |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 665/25                                                             | 648/28                                                        | 646/22                                                                  | 627/25                                                                      | 659/26                                                          | 628/26                                                           |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 날짜               |              | 21                                                                 | 22                                                            | 23 <b>튼튼쌈쌈식단</b>                                                        | 24 <b>추석연휴</b>                                                              | 25 <b>추석</b>                                                    | 26 <b>추석연휴</b>                                                   |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오전 간식            |              | 바나나                                                                | 키위                                                            | 배                                                                       |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 점심               |              | 현미밥<br>근대국(5,6)<br>돼지고기수육/간장소스<br>(5,6,10)<br>애호박볶음(5)<br>배추김치(9)  | 차조밥<br>콩가루배춧국(5,6)<br>닭살당면볶음(5,6,15)<br>표고버섯조림(5,6)<br>깍두기(9) | 삼색나물비빔밥/양념장<br>(5,6)<br>다시마묵국(5,6)<br>쇠고기장조림(5,6,16)<br>배추김치(9)         |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오후 간식            |              | 채소볶음밥(5,6)/우유(2)                                                   | <b>찐감자</b> /우유(2)                                             | <b>송편</b> /우유(2)                                                        |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 668/24                                                             | 626/23                                                        | 662/24                                                                  |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 날짜               |              | 28                                                                 | 29 <b>탄탄제로식단</b>                                              | 30 <b>튼튼쌈쌈식단</b>                                                        | <b>QR코드</b><br><br><br><b>카카오톡 채널에서<br/>9월 식단표와<br/>조리법을<br/>확인할 수 있어요.</b> |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오전 간식            |              | 사과                                                                 | 우유식빵(2,5,6)                                                   | 키위                                                                      |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 점심               |              | 기장밥<br>단호박된장국(5,6)<br>치킨너겟(1,2,5,6,12,15,16,18)<br>가지나물<br>깍두기(9)  | 흑미밥<br>순살가자미미역국(5,6)<br>채소달걀찜(1)<br>숙주당근무침(5,6)<br>배추김치(9)    | 잔치국수(5,6,9)<br>백미밥½<br>바싹돼지불고기(5,6,10)<br>배추김치(9)                       |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 오후 간식            |              | 밥새우섞음밥(5,9)/우유(2)                                                  | 깨소스두부샐러드(1,5,6)/우유(2)                                         | <b>찐고구마</b> /우유(2)                                                      |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 에너지(kcal)/단백질(g) |              | 680/26                                                             | 668/29                                                        | 663/24                                                                  |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
| 원산지 표시           | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |                                                                    |                                                               |                                                                         | 쇠고기                                                                         |                                                                 | 돼지고기                                                             | 닭고기 | 수산물    |     | 배추김치 |  | 콩(두부류 등) |      |    |     |          |  |
|                  | 백미           | 현미                                                                 | 흑미                                                            | 잡쌀                                                                      | 한우                                                                          | 육우                                                              | 젓소                                                               | 외국산 |        | 오징어 | 고등어  |  | 배추       | 고춧가루 | 두부 | 순두부 |          |  |
|                  | 식육가공품        |                                                                    |                                                               |                                                                         |                                                                             |                                                                 |                                                                  |     | 수산물가공품 |     |      |  |          |      |    |     | 콩(두부류 외) |  |
|                  | 탕수육          |                                                                    |                                                               |                                                                         | 너비아니                                                                        |                                                                 |                                                                  |     | 치킨너겟   |     |      |  |          |      |    |     |          |  |
|                  | 돼지고기         |                                                                    |                                                               |                                                                         | 쇠고기                                                                         | 돼지고기                                                            | 닭고기                                                              | 닭고기 |        |     |      |  |          |      |    |     |          |  |

▶3-5세 식단(간식포함) 에너지 기준 : 600-680kcal ▶3-5세 1일 단백질 권장섭취량 : 25g ▶3-5세 기준 1회 우유 제공량 : 200ml (※ 우유는 간식에 따라 100ml로 변경할 수 있음)  
▶식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 (※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함)  
▶탄탄제로식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단  
▶튼튼쌈쌈식단 : 골고루 먹기와 잔반 줄이기 실천을 위해 영유아 기호도를 반영한 식단

※ 원에서 사용하는 식재료에 따라 원산지 및 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.

## 1. 식단 작성 기준

- 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 개발하였으며, 1일 에너지 필요추정량 및 단백질 권장섭취량은 다음과 같음

| 연령   | 에너지 필요추정량 | 단백질 권장섭취량 | 식단(간식포함) 에너지 기준 |
|------|-----------|-----------|-----------------|
| 1-2세 | 900kcal   | 20g       | 390-440kcal     |
| 3-5세 | 1,400kcal | 25g       | 600-680kcal     |

- 1일 에너지 필요추정량을 기준으로 점심은 간식을 제외한 에너지의 1/3 수준으로 제공하고, 간식은 총 에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함

## 2. 식단 구성 및 유의사항

- 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 **“탄탄제로식단”**을 제공함
- 골고루 먹고 잔반을 줄이기 위해 영유아 기호도가 높은 메뉴로 구성된 **“튼튼쌈식단”** 제공함
- **자연간식**은 주 3회 이상, 우유 및 유제품은 1일 1회 이상, 단백질 및 채소 찬은 1일 1회 이상 제공함  
※ 자연간식은 무기질·비타민 등 영양소 파괴를 최소화한 형태이고 제철 생과일, 생과일샐러드, 채소샐러드, 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수, 채소스틱, 수제생과일주스, 생과일화채 등을 포함함 (단, 삶은달걀 제외)
- 과일류 3-5세 1인 1회 분량은 100g을 기준으로 하고 1-2세는 3-5세의 65% 분량으로 제공함
- 가공식품 대신 자연식품과 제철식품 위주로 사용하며, 튀김 조리법은 간식을 포함하여 주 2회 이하로 제공함
- 잡곡의 비율은 백미 양의 5% 내외로 조절하여 제공하고 김치류는 맵거나 짜지 않게 제공함
- 채소죽, 채소달걀찜, ○○채소볶음 등에 포함된 채소는 양파, 당근이 기본이며 애호박, 양배추, 파 등이 추가될 수 있음
- **찐고구마, 찐감자, 빵류, 떡류(1-2세 제한)등은 반드시 작게 잘라 음료와 함께 제공하고, 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 자르고 가급적 껍질을 제거하여 제공함**
- 생선은 잔가시에 의한 위험이 있으므로 제공 시 주의함
- **영유아가 음식을 잘 씹어서 삼킬 수 있도록 식사시간 동안 반드시 교사가 관찰하고 지도함**
- 노로바이러스 식중독 예방을 위해 생으로 먹는 채소·과일은 반드시 세척·소독 후 충분히 행궈서 섭취하도록 함
- 3-5세/1-2세 **연령별 구분식단은 파란색, 자연간식은 초록색** 글씨로 표시됨

## 3. 어린이 기호식품 품질인증 및 나트륨·당류 저감 식품

| 어린이 기호식품 품질인증                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 품질인증 표시                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도</li> <li>○ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 <b>어린이 기호식품 품질인증 제품을 인지하고 우선 사용을 권장함</b></li> <li>○ “식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록”에서 인증 제품 확인 가능</li> </ul> |  |
| 나트륨·당류 저감 식품                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 ‘덜, 감소, 줄인, 라이트’ 등의 문구가 표시된 제품</li> <li>○ 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 표시한 <b>나트륨·당류 저감 식품 우선 사용을 권장함</b></li> </ul>                                                                                                                                         |                                                                                       |

## 4. 생일식단 예시 (생일식단 사용 시에도 식단감수 신청 필요함)

- 아래 예시 중 선택하여 사용하고, 같은 식품군끼리 교차 변경할 수 있음 (**과일류는 제철과일로 변경 가능**)
- 생일식단과 인접한 날에 같은 메뉴 혹은 식재료가 중복되지 않도록 주의하여야 함

| 오전간식             | 사과                                                               | 배                                                               | 귤                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 점심               | 현미밥<br>미역국(5,6)<br>순살양념치킨(1,5,6,12,15)<br>숙주당근무침(5,6)<br>배추김치(9) | 흑미밥<br>들깨미역국(5,6)<br>폭찹스테이크(5,6,10,12,18)<br>브로콜리깨무침<br>배추김치(9) | 기장밥<br>북어미역국(5,6)<br>쇠고기잡채(5,6,16)<br>애호박나물<br>배추김치(9) |
| 오후간식             | 케이크(1,2,5,6)/우유100ml(2)                                          | 케이크(1,2,5,6)/우유(2)                                              | 케이크(1,2,5,6)/우유(2)                                     |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 643/19                                                           | 674/21                                                          | 670/21                                                 |

## 5. 식단감수 컨설팅

- 시설별 특성 및 식재료 수급 상황에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수 컨설팅을 실시하여 전문가에 의한 영양가 분석을 통해 체계적인 식단 활용이 가능하도록 지원함
- 신청 방법  
**매월 22일까지** 식단감수 요청서와 수정된 식단을 첨부하여 센터 메일(dgsuseong@naver.com)로 감수 요청을 하면 담당 영양사가 감수하여 확인서를 메일로 발송함
- 「7. 대체식품 제공」 표를 참고하여 **같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 변경이 가능하고 그 외 변경된 경우에는 감수 요청**을 하여야 함
- 센터 식단에서 50% 미만 (예. 21일 운영일수 중 11일 미만 변경) 변경한 경우에 감수 요청이 가능하고, 원물 조리메뉴를 **가공식품으로 자주 변경할 경우 감수가 불가**할 수 있음

6. 원산지 표시

○ 「식품위생법 농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률」에 따라 원산지를 표기하여야 함

| 농축수산물 (29)     | 원산지 의무표시 대상 품목                                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 농산물 및 가공품 (3)  | 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)                                                                      |
| 축산물 및 가공품 (6)  | 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)                                                                               |
| 수산물 및 가공품 (20) | 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 전복, 가리비, 방어, 부세, 멍게(우렁쉥이) |

○ 원에서 실제 사용 · 보관하는 원산지 표시대상 품목의 원산지를 확인하여 표기하고 식재료 수급 후 원산지가 변경될 경우 반드시 보호자에게 안내하여야 함

7. 대체식품 제공

○ 식품 수급 상황을 반영하여 같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 변경할 수 있음

|        |                        |                                                                                                                          |
|--------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 식사     | 밥류                     | 모든 종류의 잡곡류 (백미밥↔기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)                                                                                   |
|        | 국류                     | 쇠고기국↔돈육김치찌개↔닭개장↔동태국↔대구탕↔북엇국↔오징어국 등<br>달걀국↔순두부찌개 등<br>시금치국↔근대국↔버섯국↔배춧국↔아욱국↔호박국↔감자국↔묵국↔콩나물국 등                              |
|        | 김치류                    | 모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)                                                                                        |
| 간식     | 떡 및 빵류<br>(1-2세 떡류 제한) | 백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)<br>크림빵↔피자빵↔잼샌드위치↔가스텔라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)                                       |
|        | 과일 및 채소류               | 모든 종류의 과일 (딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)<br>모든 종류의 채소 (오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등 / 찐고구마↔찐감자 등)                                          |
|        | 우유 및 유제품<br>(두유포함)     | 두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등<br><b>*우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 / *당 함량이 적은 가공 유제품 제공</b>                                              |
| 같은 식품군 | 육류 및 달걀·두부             | 쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 / 달걀↔두부<br>예) 쇠고기장조림↔두부간장조림(x)<br>예) 닭고기↔치킨너겟(x), 돼지고기↔햄(x) <b>*가공식품으로 변경 지양</b>                       |
|        | 생선<br>(제공 시 가시 주의)     | 고등어↔꽂치↔삼치↔참치↔연어↔병어↔임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔조기 등<br><b>*같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 함</b><br>예) 고등어구이↔고등어조림(x), 고등어구이↔삼치구이(o) |
|        | 채소류                    | 시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔썩갠아욱↔부추↔깻잎↔상추<br>↔콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등                                                           |

「출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리 지침」

8. 식품알레르기 관리

○ 식품알레르기 유발물질

|                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 |
| ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있음                                                       |

○ 센터 표준조리법을 기준으로 식품알레르기 유발물질 번호가 표기되어 있고, 원에서 사용하는 식재료에 따라 식품알레르기 유발물질 번호가 달라질 수 있으니 확인하여 표기하여야 함

○ 식품알레르기 대체식품 및 제공 방법 예시

| 식품       | 대체식품 제공 방법 예시                                                   | 식품       | 대체식품 제공 방법 예시                                                            |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| 달걀       | 달걀말이 → 두부구이, 가자미구이<br>달걀국 → 순두부맑은국, 쇠고기묵국<br>카스텔라 → 호빵, 보리빵     | 대두       | 된장국, 콩나물국, 유부국 → 감자양파국, 북엇국<br>두부조림 → 달걀찜, 고등어조림, 닭살간장조림<br>유부초밥 → 채소주먹밥 |
| 우유       | 크림스파게티 → 토마토스파게티, 간장비빔국수<br>우유, 유제품(치즈 등) → 두유, 생과일주스           | 밀        | 빵류 → 떡류(1-2세 제한), 찐감자, 찐고구마<br>잔치국수, 수제비(1-2세 제한), 스파게티 → 잡채, 쌀국수        |
| 생선 및 해산물 | 고등어조림 → 두부조림, 쇠고기장조림<br>오징어볶음 → 돼지불고기, 닭갈비<br>새우튀김 → 돈까스, 탕수육   | 땅콩 및 견과류 | 땅콩죽 → 깨죽<br>호두연근조림 → 흑임자연근조림, 사과연근조림<br>견과류&요거트 → 과일&요거트, 찐단호박&요거트       |
| 육류       | 쇠고기미역국 → 조갯살미역국, 달걀감자국<br>돼지갈비찜 → 찜닭, 두부조림<br>찜닭 → 돼지갈비찜, 고등어조림 | 과일 및 채소  | 토마토주스 → 오렌지주스, 사과주스<br>복숭아 → 참외, 사과, 배 등의 과일류                            |

- ▶ 원인식품이 부재료인 경우, 원인식품을 넣기 전 유증상 원아의 것을 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리함
- ▶ 가공식품 사용 시, 반드시 식품표시사항을 확인하여 원인식품이 포함되지 않은 것으로 사용함

「출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리 지침, 2024년 식생활안전관리원 어린이시설 식품알레르기 관리매뉴얼」