

◆ 식단작성 기준

- ① 식생활안전관리원 『어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침』
- ② 식품의약품안전처 『어린이 식단작성 프로그램』 및 어린이집 평가제 평가 매뉴얼
- ③ 센터 운영위원회(센터장 및 지자체 공무원 포함 운영위원 13명 구성)의견 수렴
- ④ 식단작성위원회(센터장 이하 식단작성위원 8명 구성)의견 수렴

□ 식단표 변경사항 안내

- ▶ 생일식단처럼 원하는 날짜에 **견학식단**을 넣어 사용할 수 있습니다.
견학식단을 사용하길 원하시는 급식소는 견학 칸에 식단을 작성하여 센터에 감수 받은 후 사용해주세요.
견학일을 고정하여 사용하는 급식소는 기존처럼 원하는 날짜에 견학식단을 넣어 감수 받으셔도 됩니다.

□ 식단표 메뉴 기타사항 안내

- ▶ 식단이 변경되었다면 조리지시서의 **“식단 알레르기 메뉴”**를 변경된 식단에 맞게 수정 후 사용해 주세요.
- ▶ 본 센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

□ 식단작성 절차

I. 시장조사 및 자료수집	II. 초안작성	III. 식단검토	IV. 식단완성 및 제공
2024년 보육사업안내 식단을 기준으로 작성 - 식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장조사를 진행 제철식품: 딸기, 오렌지, 토마토, 파인애플, 냉이, 봄동, 달래, 더덕, 씀바귀, 두릅, 상추, 부추, 오이, 취나물, 숙, 미나리, 참나물, 마늘, 종, 돌나물, 양배추, 머위, 숙갓, 느타리버섯, 꽃게, 미더덕, 키조개, 소라, 바지락, 갈치, 조기, 주꾸미, 문어, 가자미, 참다랑어 등	- 월, 수, 금 오전: 신선한 채소, 과일, 서류 등 / 오후- 서류 등 우유 및 유제품 - 화, 목 오전: 죽 또는 스프 / 오후- 조리간식 - 전류: 주 1회 / 튀김 및 면요리: 월 2회 - 일품요리: 매주 수요일 - 햄, 소시지 등 육가공품: 월 2회 (데쳐서 사용, 채소와 함께 조리) - 어육류군: 주별 각 1회 이상 - 친환경식단: 과일은 국내산/쌀, 잡곡 등은 유기농 또는 친환경제품사용 달걀, 돼지고기, 닭 등의 축산물은 무항생제 사용	- 센터 내 ‘식단작성위원회’를 구성하여 식단 회의 진행 - 식단 제공 일주일 전 ‘식단작성위원회’와 함께 검토 초안 작성한 식단으로 회의 및 검토 후 식단 수정	영양가 분석 - 어린이 식단작성 프로그램 등 영유아 권장열량 및 단백질 - 만 1~2세: 900kcal, 20g 기준 - 만 3~5세: 1,400kcal, 25g 기준 - 식단 제공 및 감수: 매달 20일 경, 감수는 식단 제공 다음날로부터 약 5일 정도 - 센터 홈페이지 및 급식소 대표 메일로 발송

□ 만 1~2세 유아 영양식단 조리시 주의사항

구분	메뉴명	조리시 주의사항
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토, 버섯 등	• 표면이 미끄러운 음식은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
딱딱하고 질긴 음식	연근, 우엉, 오징어 등	• 딱딱하고 질긴 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
견과류·콩류	호두, 땅콩, 잣 등	• 견과류, 콩 등을 조리 때에는 물량을 충분히 하여 푹 익히고, 견과류는 잘게 다져 조리한다.
생선류	고등어, 가자미 등	• 생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
면류	잔치국수, 잡채 등	• 면류는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	• 잡곡의 비율을 5%로 한다. • 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. • 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡 제공은 지양하고 부드러운 잡곡(조, 기장, 수수, 흑미) 1종류로 제공한다.
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 한 입 크기(1X1cm)로 썰어 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식 한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의한다. • 앞보다는 줄기부분을 제공하고 1x2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다. • 깍두기는 1x1cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식류	빵, 달걀, 감자 등	• 기도가 막히지 않게 반드시 작게 토막 내어 배식한다.
나물류 채소류	시금치나물, 콩나물무침, 김치류 등	• 먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다. • 쌈채소는 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3X3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공한다.
국류	김치콩나물국 등	• 국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.
떡류	간식, 떡 등	• 떡은 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하여 2~3등분으로 잘라서 배식한다. • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공한다.



TCS Food 란?

※ 센터 식단표에서는 TCS Food를 **V 표시**로 나타냄

※ 안전을 위해 시간·온도 관리가 필요한 식품

- 세균증식이 용이한 음식으로 병원성 미생물의 증식이나 독소 형성을 막기 위해 시간 또는 온도관리가 필요한 식품과 음식을 총칭
- 과학적으로 pH, 수분활성도 측정, 미생물 접종 실험 등으로 판단이 가능하나 급식 현장에서는 불가하므로 냉장고에 넣지 않으면 쉽게 상하는 음식으로 판단

※ 보관 및 배식

- 조리완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것
- 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것(1시간 30분 이내)
- 찬 음식은 5°C 이하, 따뜻한 음식은 60°C 이상으로 보관 및 배식할 것

29(금)

V토마토

흰쌀밥
어묵국
쇠고기우영조림
V브로콜리나물
배추김치

모닝빵+딸기잼
우유

641/27

□ “어린이 기호식품 품질인증” 제품 사용 권장

- ▶ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 받은 제품을 우선 사용 권장드립니다.
어린이 기호식품 품질인증이란 **안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증**하는 것으로 “식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록”에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

제품 포장지에 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인하고 선택하세요!



□ 급식소 식품알레르기 관련 안내

▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
(2024년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)

▶ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

▶ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

- 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.
예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입
- 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.
- 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요.(같은 식품군으로 변경)
우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선
- 「식단 알레르기 메뉴」는 식생활안전관리원 표준레시피, 부산진구어린이사회복지급식관리지원센터 표준레시피 기준으로 작성하였으며, 식단 및 재료 변경이 있다면 수정하여 사용하세요.



※ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 (수산물 20종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타 어육가공품), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우“국내산”으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄표시

- ▶ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.
예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능
- ▶ 조리법에 나눠 표시 가능합니다.
예) 국거리용 쇠고기: 국내산 / 반찬용 쇠고기: 호주산
- ※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
국거리용 쇠고기	국내산 한우		

▶ **음식명별 원산지 안내**

- 일괄 표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

[illegible]

* 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하여야 합니다.



□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	3	치킨까스	1	양상추샐러드	4	채소고로케	5	치즈달걀찜	5	카스테라
	6	잔치국수	9	해물부추전	13	꼬마김밥	18	김달걀죽	19	크림빵
	25	흰살생선전	25	생과일샐러드	26	메추리알장조림	26	단팥빵	27	게살마요무침
	30	새우살채소깨무침	생일	초코케이크						
2. 우유	월,화,목,금	오전간식	3	떠먹는요구르트	3	크림스프	3	치킨까스	5	치즈달걀찜
	5	카스테라	11	블루베리요거트범벅	12	밤식빵	13	슬라이스치즈	16	토마토스파게티
	17	떠먹는요구르트	18	치즈샌드위치	19	크림빵	20	떠먹는요구르트	24	떠먹는요구르트
	26	단팥빵	27	채소치즈볶음밥	27	게살마요무침	생일	초코케이크	생일	우유
3. 메밀										
4. 땅콩	6	견과류조림	30	땅콩조림						
5. 대두	1	꽃게탕	2	순두부맑은국	3	양상추샐러드	4	차돌박이된장국	4	채소고로케
	5	유부김치국	6	두유	8	콩나물국	9	떡볶이	11	피망어묵볶음
	12	조갯살된장국	13	꼬마김밥	13	콩자반	13	미숫가루	16	얼갈이배춧국
	16	토마토스파게티	17	짜장밥	19	두부양념조림	20	모듬나물비빔밥	22	달래된장국
	23	떡어묵탕	25	생과일샐러드	26	콩나물무침	27	게살마요무침	27	두유
	30	새우살채소깨무침	생일	초코케이크						
6. 밀	1	꽃게탕	3	크림스프	3	치킨까스	4	차돌박이된장국	4	채소고로케
	5	카스테라	6	잔치국수	9	해물부추전	9	떡볶이	11	닭곰탕&소면
	11	피망어묵볶음	12	조갯살된장국	12	밤식빵	13	꼬마김밥	13	미숫가루
	16	얼갈이배춧국	16	토마토스파게티	17	짜장밥	18	치즈샌드위치	19	크림빵
	22	달래된장국	23	떡어묵탕	24	닭칼국수	25	흰살생선전	26	단팥빵
	27	게살마요무침	30	새우살채소깨무침	30	찐만두	생일	초코케이크		
7. 고등어	4	고등어조림								
8. 게	1	꽃게탕	13	꼬마김밥	27	게살마요무침				
9. 새우	배추김치, 각두기		2	새우케첩볶음	5	유부김치국	9	해물부추전	15	건새우맑은국
	25	돈육김치국	30	새우살채소깨무침						
10. 돼지고기	1	돈육잡채	12	돈육미나리볶음	17	찹쌀탕수육	22	돈수육	25	돈육김치국
	30	찐만두								
11. 복숭아										
12. 토마토	2	새우케첩볶음	1	양상추샐러드	8	방울토마토	9	떡볶이	16	토마토스파게티
	24	토마토	25	생과일샐러드						
13. 아황산류	6	잔치국수	13	꼬마김밥						
14. 호두	6	견과류조림	27	게살마요무침						
15. 닭고기	3	치킨까스	11	닭곰탕&소면	16	토마토스파게티	24	닭칼국수	29	닭살조림
16. 쇠고기	4	차돌박이된장국	8	쇠고기장조림	16	쇠고기채소볶음	16	토마토스파게티	19	하얀육개장
	20	모듬나물비빔밥	26	쇠고기미역국	30	쇠고기국	생일	쇠불고기		
17. 오징어	9	해물부추전								
18. 조개류	12	조갯살된장국	생일	바지락미역국						
19. 잣										



발행처 :
발행일 :
원 장 :

4월 Jin-Pro 영양식단

(유치원 만3~5세)



구분	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	누룽지탕
점심식사	흰쌀밥 꽃게탕 V돈육잡채 연근조림 배추김치	흰쌀밥 순두부맑은국() 새우케첩볶음 V속주나물무침 배추김치	흰쌀밥 크림스프 치킨까스 V양상추샐러드 깍두기	흰쌀밥 차돌박이된장국() 고등어조림 감자채볶음 배추김치	흰쌀밥 유부김치국 치즈달걀찜 V시금치나물 김구이	흰쌀밥1/3공기 V잔치국수 견과류조림 배추김치
오후간식	찐고구마 파인애플	V멸치주먹밥	무지개떡 딸기	채소고로케	카스테라 키위	두유
열량/단백질	646/21	644/27	664/22	635/21	627/28	639/22
구분	8(월)	9(화)	10(수/국회의원선거)	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	우유	우유		우유	우유	슬라이스치즈
점심식사	흰쌀밥 콩나물국 쇠고기장조림 V청경채나물 배추김치	흰쌀밥 버섯전골() 해물부추전 V오이초무침 배추김치	내가 만드는 대한민국 투표로 시작됩니다 	흰쌀밥 닭곰탕&소면() 피망어묵볶음 깍잎조림 배추김치	흰쌀밥 조갯살된장국 돈육미나리볶음 V양배추나물 깍두기	V꼬마김밥 가다랑어포국 콩자반 배추김치
오후간식	단호박찜 방울토마토	떡볶이		블루베리요거트범벅	밤식빵 바나나	미숫가루
열량/단백질	616/25	670/28		637/28	627/25	604/25
구분	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	누룽지죽
점심식사	흰쌀밥 건새우맑은국 오리주물럭 쌈무 배추김치	흰쌀밥 얼갈이배춧국() 쇠고기채소볶음 V느타리버섯나물 깍두기	짜장밥 참쌀탕수육 무초절임 배추김치	흰쌀밥 김달걀국() 가자미구이 V속주나물 배추김치	흰쌀밥 하얀육개장 두부양념조림 V브로콜리나물 배추김치	V모듬나물비빔밥 실파맑은국 명엽채조림 배추김치
오후간식	찐감자 오렌지	토마토스파게티	증편 키위	치즈샌드위치	크림빵 파인애플	떠먹는요구르트
열량/단백질	671/25	669/26	684/24	612/28	644/24	631/23
구분	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	우유	우유	떠먹는요구르트	우유	우유	식혜
점심식사	흰쌀밥 달래된장국 돈수육 V상추겉절이 깍두기	흰쌀밥 애호박맑은국() 주꾸미당근볶음 V시금치나물 배추김치	김가루주먹밥 닭갈국수 멸치볶음 배추김치 과채주스	흰쌀밥 돈육김치국() 흰살생선전 V파프리카초무침 깍두기	흰쌀밥 쇠고기미역국 메추리알장조림 V콩나물무침 배추김치	채소치즈볶음밥 무쌈국 V게살마요무침 배추김치
오후간식	찐고구마 참외	떡어묵탕	백설기 V토마토	V생과일샐러드	단팥빵 사과	두유
열량/단백질	628/24	635/27	670/25	605/25	619/23	626/22
구분	29(월)	30(화)	※ 알림	건학	생일	
오전간식	우유	우유			우유	
점심식사	흰쌀밥 새송이맑은국 닭살조림 V복숭나물 깍두기	흰쌀밥 쇠고기국() V새우살채소개무침 땅콩조림 배추김치	▶ 4월은 신입생 적응기간으로 흰쌀밥이 제공됩니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 ▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V 표시는 TCS Food 식단입니다.	건학식단이 필요한 급식소는 이곳에 작성하여 감수받으세요 (간식기입 필수)	흰쌀밥 바지락미역국 쇠불고기 V삼색나물 배추김치	
오후간식	단호박꿀찜 과채주스	찐만두			초코케이크 오렌지	
열량/단백질	639/27	621/26			628/25	



▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀 ¹⁾ (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기 ²⁾ , 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 식육가공품(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·식육추출가공품·식용유지·식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 (수산물 20종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타 어육가공품), 목류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찰쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우 “국내산”으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젓소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄표시

품목	원산지	품목	원산지

▶ **음식명별 원산지 안내**

[illegible]

▶ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무

- 어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
(2024년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)

▶ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣

▶ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내

- 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.
예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입
- 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.
- 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요.(같은 식품군으로 변경)
우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선
- 「식단 알레르기 메뉴」는 식생활안전관리원 표준레시피, 부산진구어린이사회복지급식관리지원센터 표준레시피 기준으로 작성하였으며, 식단 및 재료 변경이 있다면 수정하여 사용하세요.

□ 식단 알레르기 메뉴

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
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										
19. 잣										

