동대문구 어린이급식관리지원센터 Center for children's Foodservice Management

중앙삐아제 어린이집 2026년 11월 만1-2세 식단(12개월이상부터 해당)

발행처: 영양기획팀

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱/떠먹는요구르트②	✔♣자른샤인머스캣	♣연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✔소고기잡채⑤⑥⑯ ✔청포묵무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ ✔깍두기⑨	수수밥 ✔애호박버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 브로콜리두부무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ ✔오이초무침	닭살채소 볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	✔쌀국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프②+크루통①②⑤⑥	꿀호떡빵①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392/18	437/17	452/19	424/20	401/14	340/17
일 자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수) 푸드브릿지Day**	**12(목)**	**13(금)★생일식단★**	**14(토)**
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	한살림두유⑤	♣키위/우유②	♣귤	✔♣파인애플
점 심	수수밥 ✔미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ✔콩나물무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤⑥ ✔치킨가스+소스①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추코울슬로①⑤ ✔깍두기⑨	소고기무밥+앙념장 ⑤⑥⑯ ✔달걀부춧국①⑤⑥ ✔버섯나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 동그랑땡①⑤⑥⑩ ✔오이무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	두부소보로 덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	♣찐감자/우유②	✔참나물비빔국수⑤⑥/보리차	연두부+양념장⑤⑥	핫도그/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	447/21	469/20	410/18	405/20	419/17	312/11
일 자	**16(월) 가톨Day**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	♣바나나	누룽지죽	한살림곡물시리얼/우유②	♣오이스틱/떠먹는요구르트②	♣귤	♣단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ ✔연근들깨무침 ①⑤⑥ ✔깍두기⑨	흑미밥 소고기양팟국⑯ 들기름두부구이⑤ ✔열무무침⑤⑥ ✔배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육목살구이 얼갈이나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	✔닭칼국수 ⑥⑮ 추가쌀밥 ✔배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤/보리차	옥수수스프②	식빵①②⑤⑥+딸기잼/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/20	439/15	440/17	430/18	425/18	387/19
일 자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금) 푸드브릿지Day**	**28(토)**
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	한살림두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 ✔배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ ✔깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ ✔콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ ✔깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ ✔배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ ✔깍두기⑨
오후간식	✔온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥/보리차	호빵①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	394/16	402/20	432/18	413/19	409/18	318/12
일 자	**30(월)**					**표준조리법**
오전간식	♣키위					
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ ✔닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 ✔배추김치⑨					
오후간식	✔다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	403/15					참나물

※ 저희 원은 인스턴트 식품을 사용하지 않고, 모든 음식을 직접 조리합니다. (요거트도 직접 만듭니다.)
※ 어린이집 사정에 따라 식단 일부가 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. (보육포털, 키즈노트에서 확인하세요)
※ 저희 원은 식재료를 서울든든급식, 한살림, CJ프레시웨이에서 구매하여 사용하고 있습니다.
※ 저희 원은 합성 조미료를 사용하지 않습니다. ※ 유기농우유, 두유, 차, 음료-한살림 / 빵-한살림,뚜레쥬르,파리바게트
※ 빨간색 표시된 식단은 감수신청을 통해 변경된 식단임을 알려드립니다.
※ 특별한 음식을 필요로 하는 영유아(알레르기)는 부모의견을 반영해 제공하오니 담임선생님을 통해 알려주시기 바랍니다.
※✔는 연령(만1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시
※ 김치류는 반드시 맵지 않게 고춧가루를 소량 첨가하거나 씻어 매운맛을 제거하여 제공, 떡, 오징어, 나물류 등과 같은 질기고 표면이 미끄러운 음식은 잘게 썰어 제공

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
① ~ ⑲는 알레르기 유발 식품으로 주의하시기 바랍니다. 해당 월의 자세한 알레르기 유발식품 표기는 동대문구센터 식단 중 「알레르기식」에서 확인하시기 바랍니다.
✔ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 한국보육진흥원의 「2023년 보육사업안내」에 근거하여, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시식품 등의 표시기준) 등을 게시판 등에 공지

이 식단의 열량 및 영양소 산출은 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성 하였습니다. 이 식단의 영양소 산출은 중식에 한해 작성되었습니다.

[참고] 1일 에너지 및 단백질 권장량
(한국인영양섭취기준, 2015)
2015년 기준으로 개정되었습니다.

	만0~2세	만3~5세	만6~8세
열량(kcal/일) 필요추정량	1,000	1,400	1,700
단백질(g/일) 권장섭취량	15	20	30
칼슘(mg/일) 권장섭취량	500	600	700
나트륨(mg/일) 충분섭취량	900	1000	1,200

원산지 표시

배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산), 연두부(국내산), 순두부(국내산)	국내산 [한우]	국내산	국내산

치킨가스	떡갈비구이	훈제오리볶음(훈제오리)	동그랑땡	기타
닭고기(국내산)	돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)	오리고기(국내산)	돼지고기(국내산)	(산)

행복하고 즐거운 아이들의 꿈터
중앙삐아제어린이집

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑、고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

동대문구 어린이급식관리지원센터 Center for children's Foodservice Management

중앙삐아제 어린이집 2026년 11월 만3-5세 식단

발행처: 영양기획팀

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱/떠먹는요구르트②	♣자른샤인머스캣	♣연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이초무침	닭살채소 볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프②+크루통①②⑤⑥	꿀호떡빵①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	603/28	672/26	695/29	653/30	617/22	523/26
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 푸드브릿지Day	12(목)	13(금)★생일식단★	14(토)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	한살림두유⑤	♣키위/우유②	♣귤	♣파인애플
점 심	수수밥 미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부백탕⑤⑥ 치킨가스+소스①⑤⑥⑫⑮⑱ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기무밥+앙념장 ⑤⑥⑯ 달걀부춧국①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 동그랑땡 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로 덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	♣찐감자/우유②	참나물비빔국수⑤⑥/보리차	연두부+양념장⑤⑥	핫도그/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	688/32	722/30	630/27	623/30	645/26	480/17
일 자	16(월) 가통Day	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣바나나	누룽지죽	한살림곡물시리얼/우유②	♣오이스틱/떠먹는요구르트②	♣귤	♣단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근들깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 소고기양팟국⑯ 들기름두부구이⑤ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 돈육목살구이 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭칼국수 ⑥⑮ 추가쌀밥 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤/보리차	옥수수스프②	식빵①②⑤⑥+딸기잼/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	681/30	676/23	677/26	662/27	654/28	595/29
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day	28(토)
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	한살림두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥/보리차	호빵①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606/24	619/31	665/28	636/29	629/27	489/19
일 자	30(월)					표준조리법
오전간식	♣키위					
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮구이김 ✔배추김치⑨					
오후간식	다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	620/23					참나물

※ 저희 원은 인스턴트 식품을 사용하지 않고, 모든 음식을 직접 조리합니다. (요거트도 직접 만듭니다.)
※ 어린이집 사정에 따라 식단 일부가 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다. (보육포털, 키즈노트에서 확인하세요)
※ 저희 원은 식재료를 서울든든급식, 한살림, CJ프레시웨이에서 구매하여 사용하고 있습니다.
※ 저희 원은 합성 조미료를 사용하지 않습니다. ※ 유기농우유, 두유, 차, 음료-한살림 / 빵-한살림,뚜레쥬르,파리바게트
※ 빨간색 표시된 식단은 감수신청을 통해 변경된 식단임을 알려드립니다.
※ 특별한 음식을 필요로 하는 영유아(알레르기)는 부모의견을 반영해 제공하오니 담임선생님을 통해 알려주시기 바랍니다.

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
① ~ ⑲는 알레르기 유발 식품으로 주의하시기 바랍니다. 해당 월의 자세한 알레르기 유발식품 표기는 동대문구센터 식단 중 「알레르기식」에서 확인하시기 바랍니다.
✔ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 한국보육진흥원의 「2023년 보육사업안내」에 근거하여, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시식품 등의 표시기준) 등을 게시판 등에 공지

이 식단의 열량 및 영양소 산출은 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성 하였습니다. 이 식단의 영양소 산출은 중식에 한해 작성되었습니다.

[참고] 1일 에너지 및 단백질 권장량
(한국인영양섭취기준, 2015)
2015년 기준으로 개정되었습니다.

	만0~2세	만3~5세	만6~8세
열량(kcal/일) 필요추정량	1,000	1,400	1,700
단백질(g/일) 권장섭취량	15	20	30
칼슘(mg/일) 권장섭취량	500	600	700
나트륨(mg/일) 충분섭취량	900	1000	1,200