가정통신(11월)

만1~2세
영아 변경 식단

공동육아와 공동체교육

발행일: 2026년 10월 20일 ☎ 02)6082-6060 ♣ 홈페이지 http://www.sungmisankids.net/

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)*입동*
오전간식	사과	누룽지죽	배	통곡물시리얼⑤/우유②	삶은달걀①/보리차	채소죽
점 심	백미밥 김순두부국⑤⑥⑨ 채소달걀말이① 콩나물무침 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 건호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기숙주국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 배추된장무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 제육덮밥⑤⑥⑩ 오이무침 과일(단감) 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤ 돈가스①②⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 샐러드/오리엔탈소스⑤⑥⑫ 깍두기⑨	곤드레밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 과일(사과) 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/두유⑤	찐고구마	핫케이크①②⑥	채소전⑥	잔치국수⑤⑥⑨	
열량/단백질(g)	397/17	433/20	447/18	403/14	474/25	265/8
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫	사과	요거트②/곶감	누룽지죽	잼식빵②⑥
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새송이버섯전①⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (김*린 생일)	백미밥 맑은순두부찌개①⑤⑥ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 건새우아욱국⑤⑨ (아욱국) 두부연근전⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음 과일(귤) 배깍두기	백미밥 돼지고기콩나물국⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 시금치달걀볶음① 깍두기⑨	오므라이스①⑫ 콩나물국⑤⑥ 과일(배) 깍두기⑨
오후간식	초코머핀①②⑥/우유	단호박찜	돼지고기스파게티 ⑤⑩⑫⑮⑱(오일파스타)	닭죽⑮	팥찐빵(유자컵케이크)⑥	
열량/단백질(g)	409/13	391/18	410/17	421/18	397/22	283/10
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단감	꼬마김밥	귤	채소죽	팬케이크①②⑥/우유②	과일푸레이크/우유②
점 심	백미밥 곰국⑯ 느타리버섯무침 무나물 배추김치⑨	백미밥 팽이된장국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 닭미역국⑤⑥⑮ 두부구이⑤/ 양념장⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	채소짜장밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 햄달걀스크램블①⑨⑮⑯ 과일(배) 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤ 떡갈비새송이조림⑤⑥⑩⑫ 샐러드/참깨소스①⑤⑥⑫⑱ 깍두기⑨	콩나물비빔밥⑤⑥ 버섯된장국⑤ 과일(단감) 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	유부국수⑤⑥⑨	사과샌드위치①②⑥/ 두유⑤	어묵볶이⑤⑥	찐고구마/현미차	
열량/단백질(g)	446/23	460/25	419/20	437/16	448/15	320/11
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	귤	사과	크림스프	물만두①⑤⑥⑩	배	단호박경단
점 심	백미밥 우렁된장국⑤⑱ 돼지고기보쌈⑤⑩ 배추쌈/채소쌈장⑤ 김장김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤⑥⑫ 깍두기⑨ (김*민 생일)	백미밥 청국장⑤⑨ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 배소스고구마생채 배추김치⑨	닭안심볶음밥①⑮⑱ 유부된장국⑤ 연근조림⑤⑥ 과일(토마토)⑫ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새송이버섯전①⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (이수* 생일)	새우볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은무국⑤⑥ 과일(사과) 배추김치⑨
오후간식	당근스프②⑥/ 아침빵①②⑥	단호박카스테라①②⑥ /우유	수제비⑤⑥	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫ /현미차	소보로빵①②④⑥/우유	
열량/단백질(g)	420/17	417/10	417/16	432/21	629/16	280/10
날짜	30일(월)			< 생일식단 1 >	< 생일식단 2 >	
오전간식	배			배	사과	
점 심	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 들기름무조림⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새송이버섯전①⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤⑥⑫ 깍두기⑨	
오후간식	감자샌드위치①②⑤⑥⑫			생일떡(빵)/과일	생일떡(빵)/과일	
열량/단백질(g)	398/13			409/13	417/10	

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 // 대체식품: 우유②→두유⑤ / 달걀①→두부⑤ / 견과류→제거식

※ 두레생협의 모든 가공식품은 아황산류를 포함한 첨가물을 최대한 배제하여 생산합니다. 단, 천연식품(양파,마늘,무 등)에도 미량의 아황산이 존재하니 아황산류 알레르기 영유아는 주의해주시기 바랍니다.

원산지 표시// **쌀**(현미, 흑미, 찹쌀, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, **잡곡류** 국내산, **배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용**(배추) 국내산, **고춧가루** 국내산, **콩**(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, **돼지고기** 국내산, **소고기, 한우** 국내산, **닭** 국내산, **오리** 국내산, **고등어** 국내산, **꽃게** 국내산, **명태/코다리** 러시아산, **오징어** 국내산, **동태포** 러시아산, **통등심돈가스**(돼지고기) 국내산, **한입등심돈가스**(돼지고기) 국내산, **주꾸미** 국내산, **동그랑땡**(급식용)(돼지고기) 국내산,**핫도그**(돼지고기) 국내산, **생선가스**(명태살) 러시아산, **떡갈비**(돼지고기) 국내산, **안심치킨가스**(닭) 국내산, 치킨텐더(닭) 닭살스테이크(닭) 국내산, **아귀**(아귀살) 국내산, **어묵- 연육(국내산), 명태**(미국산), 오징어(국내산), **소시지**(돼지고기, 닭가슴살) 국내산, **햄**(돼지고기,돼지지방,소고기) 국내산.

가정통신(11월)

성미산 공동육아

만3~5세 유아 변경 식단

공동육아와 공동체교육

발행일: 2026년 10월 20일 ☎ 02)6082-6060 ♣ 홈페이지 http://www.sungmisankids.net/

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)*입동*
오전간식	사과	누룽지죽	배	통곡물시리얼⑤/우유②	삶은달걀①/보리차	채소죽
점 심	찰현미밥 김순두부국⑤⑥⑨ 채소달걀말이① 콩나물무침 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 건호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 배추된장무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 제육덮밥⑤⑥⑩ 오이무침 과일(단감) 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤ 돈가스①②⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 샐러드/오리엔탈소스⑤⑥⑫ 깍두기⑨	곤드레밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 과일(사과) 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/ 두유⑤	찐고구마	핫케이크①②⑥	채소전⑥	잔치국수⑤⑥⑨	
열량/단백질(g)	611/21	666/25	687/22	620/18	729/31	408/10
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	배	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫	사과	요거트②/곶감	누룽지죽	잼식빵②⑥
점 심	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새송이버섯전①⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (김*린 생일)	기장밥 순두부찌개①⑤⑥ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨	흑미밥 건새우아욱국⑤⑨ 두부연근전⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음 과일(귤) 배깍두기	기장밥 돼지고기콩나물국⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 시금치달걀볶음① 깍두기⑨	오므라이스①⑫ 콩나물국⑤⑥ 과일(배) 깍두기⑨
오후간식	초코머핀①②⑥/우유	단호박찜	돼지고기스파게티 ⑤⑩⑫⑮⑱	닭죽⑮	팥찐빵(유자컵케이크)⑥	
열량/단백질(g)	629/16	602/23	630/21	648/23	611/27	435/13
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	단감	꼬마김밥	귤	채소죽	팬케이크①②⑥/우유②	과일푸레이크/우유②
점 심	백미밥 곰국⑯ 느타리버섯무침 무나물 배추김치⑨	흑미밥 팽이된장국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	수수밥 닭미역국⑤⑥⑮ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	채소짜장밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 햄달걀스크램블①⑨⑮⑯ 과일(배) 깍두기⑨	찰현미밥 근대된장국⑤ 떡갈비새송이조림⑤⑥⑩⑫ 샐러드/참깨소스①⑤⑥⑫⑱ 깍두기⑨	콩나물비빔밥⑤⑥ 버섯된장국⑤ 과일(단감) 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	유부국수⑤⑥⑨	사과샌드위치①②⑥/ 두유⑤	어묵볶이⑤⑥	찐고구마/현미차	
열량/단백질(g)	686/29	707/31	644/25	673/20	689/19	492/14
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	귤	배	크림스프	물만두①⑤⑥⑩	배	단호박경단
점 심	기장밥 우렁된장국⑤⑱ 돼지고기보쌈⑤⑩ 배추쌈/채소쌈장⑤ 김장김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤⑥⑫ 깍두기⑨ (김*민 생일)	찰현미밥 청국장⑤⑨ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 배소스고구마생채 배추김치⑨	닭안심볶음밥①⑮⑱ 유부된장국⑤ 연근조림⑤⑥ 과일(토마토)⑫ 깍두기⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새송이버섯전①⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ (이수* 생일)	새우볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은무국⑤⑥ 과일(사과) 배추김치⑨
오후간식	당근스프②⑥/ 아침빵①②⑥	단호박카스테라①②⑥ /우유	수제비⑤⑥	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫ /현미차	소보로빵①②④⑥/우유	
열량/단백질(g)	646/21	641/12	641/20	665/26	629/16	430/13
날짜	30일(월)			< 생일식단 1 >	< 생일식단 2 >	
오전간식	배			배	사과	
점 심	찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 들기름무조림⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새송이버섯전①⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 고구마샐러드①⑤⑥⑫ 깍두기⑨	
오후간식	감자샌드위치①②⑤⑥⑫			생일떡(빵)/과일	생일떡(빵)/과일	
열량/단백질(g)	612/16			629/16	641/12	

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 // 알레르기대체식품: 우유②→두유⑤ / 달걀①→두부⑤ / 견과류→제거식

※ 두레생협의 모든 가공식품은 아황산류를 포함한 첨가물을 최대한 배제하여 생산합니다. 단, 천연식품(양파,마늘,무 등)에도 미량의 아황산이 존재하니 아황산류 알레르기 영유아는 주의해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀	김치		육류				콩			수산물				
	밥,죽,누룽지 현미,찹쌀	배추	고추 가루	소고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	두부	콩비지	콩국수	고등어	오징어	삼치	낙지	주꾸미
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공식품	돈가스,치킨가스,소시지,햄,핫도그,동그랑땡,떡갈비,훈제오리, 안심치킨가스, 치킨덴더, 닭살스테이크 : 국내산 / 어묵 : 연육(국내산), 명태(미국산),오징어(국내산)													

〔 식단 안내문 〕

1. 울림두레생협 친환경 식단의 원칙

- 모든 식재료는 친환경농산물, 유기농, 우리 농산물을 이용합니다.
- 제철음식을 기준으로 재료가 가진 자연의 맛을 최대한 살려 조리합니다.
- 우리나라 세시와 절기의 풍속을 살려 갑니다.
- 육류나 생선 등 육류 단백질의 과다한 섭취를 줄입니다.
- 가공식은 가능한 배제하였습니다.
- 굽거나 튀기는 조리법을 최소화하고 찌거나 삶기를 지향합니다.
- 주 3회 이상 제철 채소나 과일을 이용한 간식을 포함합니다.
- ( )안은 수산물을 대체한 식품입니다.
- 점심 식단의 후식 과일은 식단표를 참고하시되, 수급현황에 맞게 다양한 과일을 제공해주시기 바랍니다.
- 울림두레생협 식단은 울림두레 안진희 영양사 가 제공하고 있습니다.

2. 울림두레생협 친환경 식단은 어린이 영양소 섭취 기준에 준하여 작성되었습니다.

구 분	만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 필요추정량	900kcal	1,400kcal
단백질 권장섭취량	20g	25g

※ 육류 단백질의 과다한 섭취를 지양한 식단으로 부족한 단백질 권장섭취량은 가정에서 보충해주시기 바랍니다.

3. 알레르기 대체 식품 안내

구분	대체가능 식품의 예
달걀	두부 및 소고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	두유, 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체
육류, 오징어, 조개류	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
토마토, 복숭아	귤, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체

4. 11월의 제철 식품

채소류	과일류	어패류
배추, 늙은호박, 무, 우엉, 연근, 시금치, 브로콜리, 당근	사과, 배, 귤, 석류, 감, 유자	대하, 홍합, 꽃게, 꼬막, 굴, 파래

10월 (변경)식단	영양사 안진희
울림두레생협	안진희

11월 변경 식단	영양사 안진희
울림두레생협	안진희

식단 알림 사항

1. 월간 식단 메뉴구성

◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙**으로 합니다.

◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.

◆ 메뉴변경 시, **알레르기 유발가능 식품 표시를 반드시 추가**해주세요. (예: 오전간식->복숭아⑪)

◆ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.

◆ **견학식단**

오전간식	시리얼+우유②	과일(바나나)
중식	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑯ (쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑯) 유아배추김치⑨(유아깍두기⑨) 과일(사과)	잔멸치김가루주먹밥⑤ (잔멸치김가루볶음밥⑤) 군만두①⑤⑥⑩ 유아배추김치⑨(유아깍두기⑨)
오후간식	빵①②⑥또는 떡+보리차	아기쌀과자+보리차
칼로리(kcal)/단백질(g)	659/17	680/27

◆ 생일식단과 견학식단을 포함하여 메뉴 변경을 원할 경우에는 식단 감수를 받으셔야 합니다. 식단감수와 관련한 자세한 사항은 영양사에게 확인하시기 바랍니다.

2. 대체 가능 식단

◆ 식단은 각 어린이집의 사정, 식재료 수급 사정에 따라 동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체하여 사용하실 수 있습니다.

구분		변경 가능한 대체 식품군
밥		흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 율무밥, 보리밥 등 (잡곡 비율 5%미만)
국	채소국	다시마뭇국, 감자국, 버섯국, 호박국, 근대국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 북어채뭇국, 오징어뭇국, 닭곰탕, 대구탕 등
주찬	육류	불고기, 제육볶음, 쇠고기(돈)장조림, 닭볶음탕, 수육(보쌈), 닭가슴살조림 등
	어패류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 코다리조림, 가자미조림/구이, 흰살생선전, 오징어볶음 등
	달걀, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이 등
부찬 (채소류)	생채	오이무침, 무생채, 상추무침, 양배추무침, 치커리사과무침 등
	숙채	가지무침, 호박볶음, 무나물, 버섯볶음, 근대나물, 브로콜리무침, 콩나물무침 등
유아김치		배추김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등
간식	떡	설기떡, 바람떡, 절편, 중편, 약밥 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵	카스테라, 단팥빵. 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차	보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차