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

부산세관어린이집

2026년 11월 식단표

(만1~2세 일반형 식단)

▶발행처:부산중구어린이사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양운영팀_영양사

일자	2[월]	3[화] 현장학습	4[수]일품식단	5[목]	6[금]
오전간식	참치채소죽	바나나/우유:②	북어달걀죽:①	브로콜리치즈죽:②	사과/우유:②
점심	흑미밥 곤약탕국:⑤ 간장오리불고기:⑤⑥ 무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	베이컨김치볶음밥:⑤⑨⑩ 어묵탕:⑤⑥ 스크램블에그:①②⑤ 깍두기:⑨	쇠고기무밥+양념장:⑤⑥⑯ 달걀파국:① 두부완자전:①⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 닭곰탕:⑮ 잔멸치볶음:⑤⑥ 숙주나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 안매운김칫국:⑨ 제육볶음:⑤⑥⑩ 양배추나물:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	잔멸치주먹밥	뽀로로치즈빵/우유: ①②⑤⑥/②	간장비빔국수:⑤⑥	찐고구마/우유:②	시리얼+우유:②⑤⑥
칼로리/단백질	436.3/16.1	401.3/13.8	401.4/18.2	397.2/16.3	449.1/12.8
일자	9[월] 생일잔치	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	배/우유:②	황태죽	감귤/치즈:②
점심	백미밥 참치미역국:⑤⑥ 버섯소불고기:⑤⑥⑯ 콩나물무침:⑤ 배추김치:⑨	돼지고기카레라이스: ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미소장국:⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치:⑨	마파두부덮밥:⑤⑥⑩ 감자국:⑤⑥ 과일요거트범벅:②⑫ 깍두기:⑨	기장밥 배추맑은국 돈육버섯볶음:⑤⑥⑩ 김구이 깍두기:⑨	백미밥 순두부백탕:①⑤ 삼치무조림:⑤⑥ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	생일케이크/우유: ①②⑤⑥/②	닭강정:①⑤⑥⑫⑮	떡없는만두국:①⑤⑥⑩	찐감자/ 마시는요구르트:②	호빵/우유:⑤⑥/②
칼로리/단백질	406.7/18.3	434.8/16.1	357.9/13.9	411/17.4	405.8/19.9
일자	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	멸치김가루죽	샤인머스캣/우유:②	달걀채소죽:①	방울토마토/치즈:⑫/②
점심	흑미밥 소고기국:⑯ 메추리알소세지 케첩볶음:①⑤⑫ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 감자양파국:⑤⑥ 닭갈비:⑤⑥⑮ 오이부추무침 배추김치:⑨	흑미밥 사골파국:⑯ 두부양념조림:⑤⑥ 김자반:⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 어묵국:⑤⑥ 순살돼지갈비찜:⑤⑥⑩ 미역줄기볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 참치김치찌개:⑤⑥⑨ 베이컨스크램블에그: ①②⑩ 새송이버섯볶음:⑤ 깍두기:⑨
오후간식	물만두+양념장:⑤⑥⑩	애호박채전:①⑤⑥	짜장면:①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	단호박찜/ 떠먹는요구르트:②	카스테라/우유: ①②⑥/②
칼로리/단백질	444.2/17.3	427.7/18.9	453/17.9	408.3/17.8	408/183.7
일자	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	김치콩나물죽:⑤⑥⑨	새우살양배추죽:⑨	감귤/우유:②	연두부채소죽:⑤	바나나/우유:②
점심	흑미밥 두부탕국:⑤⑥ 순살안동찜닭:⑤⑥⑮ 브로콜리볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 들깨무채국:⑤⑥ 삼색달걀찜:① 도토리묵무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	소고기야채볶음밥:⑤⑯ 두부장국:⑤⑥ 떡갈비구이:⑤⑥⑯ 배추김치:⑨	기장밥 만둣국:①⑤⑥⑩ 양파어묵볶음:⑤⑥ 우엉조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 북어콩나물국:⑤ 새우살굴소스볶음: ⑤⑨⑱ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	잔치국수:⑤⑥	유부초밥:⑤⑥	미니핫도그+케첩/ 마시는요구르트:⑫/②	삶은달걀/우유:①/②	완두앙금빵/우유:②
칼로리/단백질	413.9/18.6	433.3/14.3	448.6/20.5	416.9/16.6	445.5/18.6
일자	30[월]				
오전간식	소고기채소죽:⑤⑯				
점심	흑미밥 유부장국:⑤⑥ 닭살야채볶음:⑤⑥⑮ 연근조림:⑤⑥ 깍두기:⑨				
오후간식	김가루참치주먹밥:⑤				
칼로리/단백질	444.9/21				

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품	배추김치		쇠고기(국내산)	돼지고기	닭고기	훈제오리	오리고기
	쌀	보리쌀	기장	흑미	누룽지	배추	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원산지 표시	두부류				수산물				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)						
	두부	순두부	연두부	콩비지	(낙지,고등어,갈치,명태(건조제외).꽃게 오징어,참조기,주꾸미,아귀,전복,방어)				어묵	참치캔	베이컨	떡갈비		완자전	소세지
	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	삼치	꽃게	명태	다랑어	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	원양산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변동되는 즉시 재 안내 하겠습니다.

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

부산세관어린이집

2026년 11월 식단표

(만3~5세 일반형 식단)

▶발행처:부산중구어린이사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양운영팀_영양사

일자	2[월]	3[화] 현장학습	4[수]일품식단	5[목]	6[금]
오전간식	참치채소죽	바나나/우유:②	북어달걀죽:①	브로콜리치즈죽:②	사과/우유:②
점심	흑미밥 곤약탕국:⑤ 간장오리불고기:⑤⑥ 무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	베이컨김치볶음밥:⑤⑨⑩ 어묵탕:⑤⑥ 스크램블에그:①②⑤ 깍두기:⑨	쇠고기무밥+양념장:⑤⑥⑯ 달걀파국:① 두부완자전:①⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 닭곰탕:⑮ 잔멸치볶음:⑤⑥ 숙주나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 안매운김칫국:⑨ 제육볶음:⑤⑥⑩ 양배추나물:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	잔멸치주먹밥	뽀로로치즈빵/우유: ①②⑤⑥/②	간장비빔국수:⑤⑥	찐고구마/우유:②	시리얼+우유:②⑤⑥
칼로리/단백질	671.3/24.7	617.5/21.2	617.6/28	611.2/25	691/19.7
일자	**9[월] 생일잔치**	**10[화]**	**11[수]**	12[목]	**13[금]**
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	배/우유:②	황태죽	감귤/치즈:②
점심	백미밥 참치미역국:⑤⑥ 버섯소불고기:⑤⑥⑯ 콩나물무침:⑤ 배추김치:⑨	돼지고기카레라이스: ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미소장국:⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치:⑨	마파두부덮밥:⑤⑥⑩ 감자국:⑤⑥ 과일요거트범벅:②⑫ 깍두기:⑨	기장밥 배추닭은국 돈육버섯볶음:⑤⑥⑩ 김구이 깍두기:⑨	백미밥 순두부백탕:①⑤ 삼치무조림:⑤⑥ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	생일케이크/우유: ①②⑤⑥/②	닭강정:①⑤⑥⑫⑮	떡만두국:①⑤⑥⑩	찐감자/ 마시는요구르트:②	호빵/우유:⑤⑥/②
칼로리/단백질	625.7/28.1	668.9/24.8	594.9/23.1	631.4/26.7	624.3/30.6
일자	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20[금]**
오전간식	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	멸치김가루죽	샤인머스캣/우유:②	달걀채소죽:①	방울토마토/치즈:⑫/②
점심	흑미밥 소고기국:⑯ 메추리알소세지 케첩볶음:①⑤⑫ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 감자양파국:⑤⑥ 닭갈비:⑤⑥⑮ 오이부추무침 배추김치:⑨	흑미밥 사골파국:⑯ 두부양념조림:⑤⑥ 김자반:⑤⑥ 배추김치:⑨	기장밥 어묵국:⑤⑥ 순살돼지갈비찜:⑤⑥⑩ 미역줄기볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 참치김치찌개:⑤⑥⑨ 베이컨스크램블에그: ①②⑩ 새송이버섯볶음:⑤ 깍두기:⑨
오후간식	물만두+양념장:⑤⑥⑩	애호박채전:①⑤⑥	짜장면:①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	단호박찜/ 떠먹는요구르트:②	카스테라/우유: ①②⑥/②
칼로리/단백질	683.3/26.6	658/29.1	697/27.5	628.1/27.4	627.8/28.7
일자	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**
오전간식	김치콩나물죽:⑤⑥⑨	새우살양배추죽:⑨	감귤/우유:②	연두부채소죽:⑤	바나나/우유:②
점심	흑미밥 두부탕국:⑤⑥ 순살안동찜닭:⑤⑥⑮ 브로콜리볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 들깨무채국:⑤⑥ 삼색달걀찜:① 도토리묵무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	소고기야채볶음밥:⑤⑯ 두부장국:⑤⑥ 떡갈비구이:⑤⑥⑯ 배추김치:⑨	기장밥 만둣국:①⑤⑥⑩ 양파어묵볶음:⑤⑥ 우엉조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 북어콩나물국:⑤ 새우살굴소스볶음:⑤⑨⑱ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨
오후간식	잔치국수:⑤⑥	유부초밥:⑤⑥	미니핫도그+케첩/ 마시는요구르트:⑫/②	삶은달걀/우유:①/②	완두앙금빵/우유:②
칼로리/단백질	636.7/28.6	666.7/22	690.2/31.5	641.3/25.6	685.4/28.7
일자	30[월]				
오전간식	소고기채소죽:⑤⑯				
점심	흑미밥 유부장국:⑤⑥ 닭살야채볶음:⑤⑥⑮ 연근조림:⑤⑥ 깍두기:⑨				
오후간식	김가루참치주먹밥:⑤				
칼로리/단백질	684.5/32.3				

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품	배추김치		쇠고기(육내산)	돼지고기	닭고기	훈제오리	오리고기
	쌀	보리쌀	기장	흑미	누룽지	배추	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)			
	두부	순두부	연두부	콩비지	(낙지,고등어,갈치,명태(건조제외),꽃게 오징어,참조기,주꾸미,아귀,전복,방어)				어묵	참치캔	베이컨	떡갈비	완자전	소세지
	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	삼치	꽃게	명태	다랑어	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	원양산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변동되는 즉시 재 안내 하겠습니다.

2026년 영유아 식단 안내문

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

식단 안내

식단 제공	일반형 / 죽식형 / 석식형 (시설 상황에 맞게 사용)	일품식단	매주 수요일	생일 식단 A, B / 현장학습 식단	일정에 맞게 활용

영양소 섭취기준

*출처: 한국인 영양섭취기준,2020

구분	에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성비율(%)	탄수화물(g)	단백질(g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘(mg)	철(mg)
만 1~2세	900	55-65:7-20:25-35	130	20	250	40	0.4	0.5	500	6
만 3~5세	1,400	55-65:7-20:15-30	130	25	300	45	0.5	0.6	600	6

제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		만 1-2세 유의사항	만 3-5세 유의사항
밥류	잡곡밥	- 잡곡밥 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공
	볶음밥·덮밥	- 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 - 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	- 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 - 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	- 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3 크기로 썰어서 조리 - 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	
	닭	- 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	- 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)
	생선	- 가급적 순살 생선 사용	- 배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	- 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 - 반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공	
	난류	- 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 - 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 - 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공	
	나물무침	- 짜지 않도록 간에 유의	- 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공
김치류	배추김치	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만1-2세는 백김치 고려)	- 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 - 1×2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기		- 1×1cm정도 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	- 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	
떡류	떡	- 떡류 제외 * 전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우 감수 후 제공 가능 * 운영위원회를 통해 떡 제공에 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 증빙 서류 필요)	- 떡국메뉴인 경우, 떡을 작게 잘라서 제공 - 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	- 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	- 3×3cm정도의 크기로 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	- 만 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의)	- 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리 - 알레르기 원아 확인 후 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알, 방울토마토, 포도, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	- 충분히 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 제공	- 3x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식
	고구마, 강력분으로만든 빵	- 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의	
	소세지	- 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공	

◆ 만1~2세는 만3~5세에 비해 섭식 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로, 일부 메뉴에 대하여 위와 같이 조리방법 및 배식방법을 달리하여 제공합니다.
◆ 보존식은 제공한 모든 메뉴가 보관대상입니다.
연령별 메뉴가 다르게 제공될 경우와 식품알레르기로 인한 대체식을 제공할 경우 각각 보존식을 보관하여야 합니다.
◆ 대체식 또는 조리법 변경 등의 사유로 식단 내 메뉴를 변경할 경우 식품알레르기 유발물질 확인 후 식단표 내 기입하여 주세요.

2026년 영유아 식단 안내문

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

식품알레르기 유발식물질 표시

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 아황산염
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 → 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한

원산지표시

품목	세부사항
쌀	- 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/찹쌀, 현미, 흑미 등 쌀의 형태가 유지된 것
배추김치	- 배추, 고춧가루
육류 및 가금류	- 쇠고기(국내산일 경우 한우, 육우, 젖소로 구분하고, 수입산일 경우 수입국가명 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양 포함)
콩	- 두부류(연두부, 순두부 포함), 콩국수, 콩비지
수산물	- 낙지, 고등어, 갈치, 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 명태(건조된 것 제외: 황태, 북어), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세
농·축산가공품	- 식품유형이 식육가공품(햄류·소시지류·건조저장육류·양념육류(양념육, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 천연케이싱)· 식육추출가공품·식육함유가공품), - 배추김치가공품, 쌀가공품, 콩가공품 이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는경우 예) 돈까스(식육함유가공품)-돼지고기:국내산
수산물 가공품	- 식품유형이 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타어육가공품), 조미건어포류이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는경우 예) 어묵(어육가공품)-명태:수입산 / 어묵(어육가공품)-대구:원산지표기X

식단 감수 동일 식품군 내 대체 가능한 식재료

밥 — 모든 종류의 잡곡류
쌀밥 ⊕ 현미밥 ⊕ 보리밥 ⊕ 수수밥 ⊕ 흑미밥 등

김치 — 모든 종류의 김치류
백김치 ⊕ 배추김치 ⊕ 깍두기 ⊕ 오이소박이 등

과일 — 모든 종류의 과일류
(연속해서 같은 과일 제공되지 않도록 주의)
딸기 ⊕ 키위 ⊕ 사과 ⊕ 귤 등

떡·빵 — 기호에 맞는 떡과 빵
주의식품 찹쌀떡, 당분·지방 함량이 많은 빵

육류 — 쇠고기 ⊕ 돼지고기 ⊕ 닭고기 ⊕ 오리고기
가급적 가공식품은 지양
닭고기 ⊕ 치킨너겟 ✕ / 돼지고기 ⊕ 햄구이 ✕

달걀·두부 — 달걀 ⊕ 두부
달걀장조림 ⊕ 두부조림 ◎
쇠고기장조림 ⊕ 두부조림 ✕

우유·유제품 — 두유 ⊕ 우유 ⊕ 플레인 요구르트 ⊕ 치즈 ⊕ 당 함량이 적은 유제품 등

채소류 (녹색) — 시금치 ⊕ 근대 ⊕ 청경채 ⊕ 호박 ⊕ 아욱 ⊕ 부추 ⊕ 깻잎 ⊕ 상추 등

채소류 (흰색) — 콩나물 ⊕ 숙주나물 ⊕ 배추 ⊕ 도라지 ⊕ 무 등

등푸른생선 — 고등어 ⊕ 꽁치 ⊕ 정어리 ⊕ 청어 ⊕ 삼치 ⊕ 참치 ⊕ 연어 ⊕ 병어 등

흰살생선 — 임연수 ⊕ 가자미 ⊕ 갈치 ⊕ 동태 ⊕ 대구 ⊕ 도미 ⊕ 조기 등

같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단 감수 필요
감수 필요 같은 생선, 조리법 변경 (가자미구이 → 가자미조림)
감수 불필요 다른 생선, 조리법 동일 (고등어구이 → 삼치구이)

어린이 기호식품 품질인증 식품이란?

어린이 기호식품 품질인증
식품의약품안전처

어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증

*(기준) ①HACCP 제품, ②당류·포화지방 및 열량이 적고 단백질·비타민·무기질·식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품, ③식용 타르색소 및 보존료를 사용하지 않은 식품

*식품안전나라에서 어린이 기호식품 품질인증 식품 확인 가능

*출처: 식품안전나라

이달의 연령별 차이 식단

식단 차이점	만1~2세	만3~5세
11/11(수)	떡없는만둣국	떡만둣국