초량이편한어린이집

2026년 11월 식단표

(0~2세 죽식형 식단)

▶발행처 : 부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.10.13.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	호두죽:⑭	달걀죽:①	참치채소죽	흑임자죽	브로콜리치즈죽:②	두유:⑤
점심	흑미밥 감자양파국:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥⑩ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 두부탕국:⑤⑥ 치즈닭갈비:②⑤⑥⑮ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기콩나물밥&양념장:⑤⑥⑩ 배추된장국:⑤⑥ 늙은호박전:⑤⑥ 깍두기:⑨	기장밥 동태살찌개:⑤⑨ 감자조림:⑤⑥ 새송이버섯볶음:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 시래기국:⑤⑥ 닭살버터볶음:②⑮ 연근참깨무침:①⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 닭개장:⑤⑥⑮ 채소스크램블에그:①②⑤ 돌자반볶음:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	사과/치즈:②	하트식빵/우유:①②④⑥/②	배/치즈:②	삶은달걀/과채주스:①	바나나/치즈:②	미니약과/우유:①②⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	411.6/15.4	451.1/19.6	394.5/16.3	383.6/18	402.3/15.1	389.8/16.6
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	황태양파죽	쇠고기죽:⑯	연근죽:⑤⑥	아몬드죽	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 무채국:⑤⑥ 안매운마파두부:⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음:⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	보리밥 모둠어묵탕:⑤⑥ 버섯탕수:⑤⑥ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	칼국수:⑥ 김가루채소주먹밥:⑤ 찐만두&양념장:⑤⑥⑩ 깍두기:⑨	기장밥 두부김칫국:⑤⑨ 훈제오리채소볶음:⑤ 오이무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 미역국:⑤⑥ 순살가자미조림:⑤⑥ 고구마맛탕:⑤ 배추김치:⑨	백미밥 온도토리묵국:⑤⑥⑨ 쇠고기육전:①⑤⑮ 콩나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	감귤/치즈:②	식빵&딸기잼/우유:①②⑤⑥/②	바나나/치즈:②	찐감자/우유:②	사과/치즈:②	으깬맛밤/우유:⑤⑥/②
열량(Kcal)/단백질(g)	395.5/18.1	442.9/13.6	427.2/11.9	452.3/18.3	438.2/15.9	415.1/13.6
날짜	16	17	18	19	20 생일식단	21
오전간식	흰살생선죽	김치치즈죽:②⑤⑥⑨	콩나물죽:⑤⑥	채소스프/조각식빵:②⑤⑥⑩/①②⑤⑥	감자죽:⑤⑥	두유:⑤
점심	흑미밥 건새우배춧국:⑤⑥⑨ 돼지불고기:⑩ 파프리카무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 쇠고기뭇국:⑯ 두부양념조림:⑤⑥ 청경채나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	돈육짜장덮밥:⑤⑥⑩ 달걀파국:① 왕새우튀김:①⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	기장밥 맑은배춧국:⑤⑥ 닭가슴살채소볶음:⑤⑥⑮ 무른우엉채조림:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 들깨미역국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑯ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 사골팟국&소면:⑥⑯ 대구살강정:⑤⑥ 열무나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	배/치즈:②	호두통단팥식빵/우유:①②③⑥/②	감귤/치즈:⑫/②	찐단호박/떠먹는요구르트:②	블루베리식빵/우유:①②⑤⑥/②	웨지감자구이/액상요구르트:⑤/②
열량(Kcal)/단백질(g)	378.7/18.3	433/15.7	399.5/17.5	419.7/16.3	442/13.6	400.2/16.5
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	파프리카죽	늙은호박죽	김가루찹쌀죽	닭죽:⑮	새우살죽:⑨	검은콩두유:⑤
점심	흑미밥 북어국:⑤⑥ 훈제오리부추볶음:⑤⑥ 얼갈이나물:⑤⑥ 깍두기:⑨	보리밥 열무맑은국 순살삼치구이:⑤⑥ 맛살채소볶음:①⑤⑥⑧ 배추김치:⑨	어묵우동:⑤⑥ 참치주먹밥:⑤ 배오이무침 깍두기:⑨	기장밥 애호박국:⑤⑥ 안매운돼지고기김치찜:⑤⑨⑩ 청포묵김무침:⑤⑥ 깍두기:⑨	백미밥 팽이버섯장국:⑤⑥ 언양식불고기:⑤⑥⑯ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 시금치된장국:⑤⑥ 순살고등어무조림:⑤⑥⑦ 으깬고구마범벅:①⑤ 배추김치:⑨
오후간식	바나나/치즈:②	체다치즈식빵/우유:①②⑤⑥/②	감귤/치즈:②	찐고구마/우유:②	사과/치즈:②	과일요거트범벅:①②⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	372.8/14.2	450.5/16.6	416.9/18.1	409.1/17.3	371.2/15	383.8/16.6
날짜	30					
오전간식	현미누룽지죽					
점심	흑미밥 콩나물두부국:⑤ 미트볼토마토소스조림:②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰ 상추사과무침:⑤⑥ 배추김치:⑨					
오후간식	배/치즈:②					
열량(Kcal)/단백질(g)	392.3/12					

※알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 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)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	훈제오리
쌀	찹쌀	보리쌀	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	○			국내산	국내산	국내산

두부류			수산물 (고등어, 갈치, 명태(건조제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미 등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품) 찌조리 시, 가급적 수제 조리를 권장드리며 부득이하게 완제품을 사용하는 경우 아래 원산지 표시판을 참고 부탁드립니다.			
두부	연두부	순두부					참치	미트볼		
콩	콩	콩	동태살	고등어	가자미	삼치	가다랑어	돼지고기	쇠고기	
국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	미국산	국내산	원양산	국내산	국내산	

★ 식단 및 원산지는 식품 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내 하겠습니다.

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

2026년 영유아 식단안내문

■ 영양소 섭취기준

*출처: 보건복지부·한국영양학회, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025.

구분	에너지 (Kcal)	탄:단:지 에너지 구성비율(%)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
만 1~2세	900	50-65:10-20:20-35	130	20	250	40	0.4	0.5	450	6
만 3~5세	1,400	50-65:10-20:15-30	130	25	300	45	0.5	0.6	550	6

■ 식단구성

일품식단	매주 수요일	생일식단/현장학습식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)
요리놀이식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)	어린이기호식품 품질인증	메뉴명 옆 인증 표시

이 달의 다른 메뉴

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
점심			

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
저녁			

■ 연령에 따른 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 주의사항

음식명		만 1~2세 유의사항	만 3~5세 유의사항
밥류	잡곡밥	• 잡곡량 5% 이내 사용 • 여러가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는것은 지양 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	
	볶음밥/덮밥	• 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 • 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
		• 염도 0.3~0.4%로 제공	• 염도 0.4~0.5%로 제공
주찬류	불고기용	• 0.2cm 이하의 두께로 3x3cm 크기로 썰어서 조리	
	닭	• 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
	생선	• 가급적 순살 생선 사용 / 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	• 소화·저작이 어려운 음식으로 제공하지 않음	• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 오징어류는 0.5cm이하로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라 잘게 잘라 제공
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 • 달걀찜 제공 시, 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드/쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 • 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 (만1~2세의 경우, 만3~5세보다 작게 잘라서 제공하고 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않도록 주의)	
	나물	• 짜지 않도록 간에 유의 • 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 • 잎보다는 줄기 부분을 잘먹을 수 있음	
		• 백김치 고려	
	깍두기	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1x1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수/잡채	• 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	• 떡 등 찰기있는 음식은 제공하지 않음 • 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의 후, 감수 신청으로 메뉴변경하여 제공 가능 (단, 협의 증빙 서류 확인 필요)	• 떡국인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 • 떡 제공 시, 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공(삼킴주의) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	

<table>
<tr><td rowspan="8">기타</td><td>표면이 매끄럽고 동글동글한 음식</td><td>• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 제공하지 않음(삼킴주의)</td><td>• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공
(원형 형태로 제공 금지)
• 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요
• 씹어서 삼키도록 지도(삼킴주의)</td></tr>
<tr><td>견과류/콩류 등 딱딱한 음식</td><td>• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)</td><td>• 알레르기 원아 확인 후 제공
• 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리</td></tr>
<tr><td rowspan="2">옥수수</td><td>• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">• 옥수수를 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며, 원형 그대로 제공 금지</td></tr>
<tr><td>소시지</td><td colspan="2">• 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td>찐 음식</td><td colspan="2">• 충분히 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 제공
• 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)</td></tr>
<tr><td>고구마,
강력분으로 만든 빵</td><td colspan="2">• 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
• 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요</td></tr>
<tr><td>어린이 기호식품 품질인증 식품</td><td colspan="2">• 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로,
어린이 기호식품 품질인증 식품을 제공할 수 있도록 권장
• 인증 식품 확인 방법: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증 식품 목록</td></tr>
<tr><td>나트륨·당류 저감 식품</td><td colspan="2">• 영유아기는 평생 식습관을 좌우하는 중요한 시기이기 때문에 적정량의 나트륨·당류 섭취가 중요함
• 식품 구매 시, 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하도록 권장</td></tr>
</table>

▷ 영유아 식사 시, 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
▷ 만1~2세는 만3~5세에 비해 섭식 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로, 일부 메뉴에 대하여 위와 같이 조리방법 및 배식방법을 달리하여 제공합니다.
▷ 보존식은 제공한 모든 메뉴를 대상으로 보관하여야 하므로, 연령별 메뉴가 다르게 제공될 경우와 식품알레르기로 인한 대체식을 제공 할 경우에도 각각 보존식을 진행하여야 합니다.
▷ 대체식 또는 조리법 변경 등의 사유로 식단 내 메뉴를 변경 할 경우 식품알레르기 유발물질 확인 후 알맞게 기입하여 주세요.

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

2026년 영유아 식단안내문

■ 식품알레르기 유발물질 표시

*표시대상 식품(총 19종): 식품의약품안전처

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 → **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
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), 조미건어포류 이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는경우 예) 어묵(어육가공품)-명태:수입산 / 어묵(어육가공품)-대구:원산지표기X

■ 식중독 위해요소 DOWN! 안심 UP!

▷ **손씻기 철저:** 닭, 오리 등 가금류 및 달걀류를 만진 후에는 손세정제를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗하게 씻어야 합니다!

▷ **구입 및 보관 주의:** 달걀은 파손되지 않은 것을 구입하고, 보관 시 냉장고에서 다른 식재료와 구분하여 보관합니다.

▷ **앞치마/고무장갑 구분사용:** 작업과정 중 교차오염이 발생할 수 있으므로 구분하여 사용하고, 사용 후에는 세척 및 건조합니다!



▷ **칼/도마 구분사용:** 도마나 칼의 균이 다른 식재료에 옮겨 교차오염이 발생할 수 있으므로, 용도별로 구분하여 사용합니다!



완제품용 육류용 어류용 채소용

▷ **전처리 세척 순서:** 외포장지 제거 → 해동(냉동제품일 경우) → 다듬기 → 세척



① 채소류 ② 육류 ③ 어패류 ④ 가금류

- **효과적인 세척 방법**
  - 미생물 제거 시 흐르는 물 사용
  - 농약 제거 시 담금물 사용

▷ **식품 중심온도 측정**



- 중심온도는 75℃이상 (어패류 85℃), 1분 이상 가열 유지 (밥, 국 제외)
- 중심온도 측정 방법
  - 조리 식품 중 가장 두꺼운 부위 온도 측정
  - 1회 조리분량마다 3회 이상 측정
- 중심온도 측정 어려울 시 표면온도계 활용



<중심온도 측정 측정 순서>