2026년 11월 유아식단 (1~2세)

식단안내 및 활용안내

부산영도구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

식단 알림사항

- 식단 게시일은 **매달 20일**입니다.
- 부산 영도구 센터에서 제공되는 식단은 유아(1-2세)의 하루 권장열량 900kcal, 단백질권장섭취량 20g, 유아(3-5세)의 하루 권장열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다.
- 부산 영도구 센터에서 제공되는 식단은 혼합형(과일+죽), 연장형으로 1-2세, 3-5세를 구분하여 제공합니다.
- 식단에 표시된 우유 및 유제품을 포함하여, 우유 및 유제품은 하루 2회 섭취를 권장합니다.
- 연령별로 식단을 구분하여 (1-2세, 3-5세) 사용하는 시설은 배추김치, 백김치의 보존식은 각각 따로 보관해주시기 바랍니다.

메뉴의 구성

- ✔: 표준레시피를 제공하는 날로, 홈페이지에 접속하시면 다운받아 사용하실 수 있습니다.
- 잔반없는날: 매월 첫째주, 셋째주, 다섯째주 수요일로 아이들의 편식 및 환경을 개선하기 위해 남기지 않고 먹을 수 있도록 지도해 주세요.
- 국없는날: 매월 둘째주, 넷째주 수요일로 나트륨 섭취를 줄이기 위해 저염식단으로 국 제공을 지양해주시기 바랍니다.
- 생일식단: 매월 별도로 생일식단을 제공하는 날입니다.
- ★: 주 3회 이상 신선한 과일 및 채소가 제공되어야 하며, 본센터는 자연식품을 ★로 표기합니다.

식단 변경 및 감수

- 원의 사정 및 날씨 등을 고려하여 식재료 대체가 가능하나, 이 경우 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 대체**하여 사용하실 수 있습니다.

※ 동일 식품군 식재료 대체를 포함하여 다른 식품군 대체 일수가 50% (21일 중 11일 이상)를 넘긴 경우 감수가 어렵습니다!

- 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우 식단감수를 하지 않으셔도 되나, **다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경해야 하는 경우, 생일잔치·원내행사 등으로 식단을 변경해야 하는 경우는 식단감수 요청을 기간 내에 해주시길 바랍니다.**

※ 감수식단 결재는 3~5일 소요될 수 있으므로, 매달 25일 전까지 메일로 보내주시기 바랍니다.

★ 식단감수요청은 영도구어린이급식관리지원센터에 등록한 시설에 한 합니다 ★

동일 식품군 내에 동일한 조리법	- 기장밥↔현미밥↔보리밥 등 - 백김치↔배추김치↔깍두기 등 - 달걀찜↔연두부찜 / 달걀말이↔두부구이 - 가자미구이↔갈치구이

▲ 식단감수 불필요 예

다른 식품군 또는 다른 조리법	- 달걀후라이→소시지구이 - 시금치나물→시금치볶음 - 고등어구이→고등어조림 - 닭→치킨너겟

▲ 식단감수 필요 예

동일식품군 내 대체식재료

구 분	대체가능한 식품의 예
곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥, 현미밥, 보리밥, 수수밥, 흑미밥 등)
김치	모든 종류의 김치류 (백김치, 배추김치, 깍두기, 오이소박이 등)
채소류	녹색(시금치, 열무, 근대, 청경채, 깻잎, 상추, 부추 등), 흰색 (콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등), 스틱(오이스틱, 파프리카스틱, 방울토마토 등)
육류	소, 돼지, 닭, 오리 - 교차 변경 가능하나 가공식품으로 대체하는 것은 지양
등푸른생선	고등어, 꽁치, 정어리, 청어, 삼치, 참치, 연어 등
흰살생선	가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등
달걀·두부	달걀, 두부 교차변경 가능
떡	백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등
빵	크림빵, 피자빵, 옥수수빵, 쨈샌드위치, 카스테라, 소보로빵 등
과일	딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 포도 등
우유·유제품	두유, 우유, 플레인요구르트, 치즈 당함량이 적은 가공 유제품을 사용해주세요

유아기 식단 조리 및 배식관리 / 떡·기타음식 개정 및 강화 내용 추가

음식명		조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 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	주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
국류	국	· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	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	· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	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	
	소세지	· 첨가물 제거를 위해 끓는 물에 한번 데친 후 조리	· 1cm 미만으로 작게 잘라서 제공	
부찬류	샐러드 · 쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 3~5세보다 작게 잘라서 제공 · 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	· 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	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1×2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공		
	깍두기	· 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공		
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 · 전통식품제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우 감수 후 제공 가능 · 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 *** 위의 경우 증빙서류 확인 필요**	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공 시 시설에 주의사항 안내
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류 ·콩류 ·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의) · 옥수수는 쪄서 으깬형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하여 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 · 씹어서 삼키도록 지도	
	고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵	· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함	

어린이급식관리지원센터+식단운영관리지침_2025

어린이 기호식품 품질 인증 표시

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처

✔ 어린이 기호식품 품질인증표시란?

❑ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 정한 품질인증기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도를 말합니다.

✔ 어린이 기호식품 제품 목록 확인 방법

- 식품의약품안전처 "주요위원회 설치현황-어린이식생활안전관리위원회"
- 식품안전정보포털 "생애주기별 정보"

발행처	영도초등학교어린이집
발행일	2026.11.02
원 장	윤은영

11월 1~2세 혼합형 식단

부산영도구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

담당자: 허예은 영양사

구분	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	부추죽⑤⑥	★귤	치즈죽②	★파인애플	밤죽	★블루베리
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 오리고기간장볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육완자구이⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 단호박조림 숙주나물무침 백김치⑨	수수밥 갈비탕⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 맑은뭇국⑤⑥ 가자미찜 파프리카볶음⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 안매운김칫국⑨ ✔궁채들깨무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	으깬옥수수전⑤⑥/오미자차	우엉주먹밥⑤⑥	물만두⑤⑥⑩/보리차	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	432/13	336/13	367/10	380/13	375/17	331/13
구분	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	누룽지죽	★배	잔멸치죽	가지죽	★바나나	★오렌지
점심식사	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부찹쌀가루부침⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 실파맑은국 뼈없는소갈비찜⑤⑥⑯ 연근볶음⑤ 백김치⑨	✔돈육장조림덮밥⑤⑥⑩ 유부챗국⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살데리야키볶음⑤⑥⑮ 상추겉절이 깍두기⑨	현장학습	백미밥1/2 온메밀국수③⑤⑥ 채소춘권⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	구운달걀①/둥굴레차	치즈스틱①②⑤⑥/매실차	어묵탕⑤⑥	카스텔라①②⑥/사과당근주스②	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	397/13	358/13	396/21	381/19	158/3	386/14
구분	16(월) 생일식단	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	★단감	흑임자죽	두부죽⑤	★사과	흑미죽	★망고
점심식사	차조밥 미역국⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추맑은국 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	채소카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈 깍두기⑨	기장밥 미소된장국⑤⑥ 새우가스⑤⑥⑨/타르타르소스⑮ 깻잎찜⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 곤약탕국⑤ ✔알밤당근맛탕⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	늙은호박전⑤⑥/결명자차	★찐고구마/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	떠먹는요구르트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	407/13	407/15	434/13	353/14	441/13	362/10
구분	23(월)	24(화)	25(수) 잔반없는날	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	잣죽⑲	★방울토마토⑫	참치죽	★파인애플	현미죽	★배
점심식사	잡곡밥 순두부백탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 채소잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	다진쇠고기비빔밥⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 고구마튀김⑤⑥ 백김치⑨	율무밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	녹두밥 안매운부대찌개⑫⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 우엉무침⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어덮밥⑤⑥⑰ 쑥갓맑은국 가지나물⑤⑥ 단무지무침⑬
오후간식	★찐감자/우유②	후리카케주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	미니잔치국수⑤⑥	호빵②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	443/16	376/15	422/17	392/14	434/16	367/13
구분	30(월)					
오전간식	당근죽					
점심식사	수수밥 애호박젓국⑨ 오리고기소금구이⑤ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	★찐고구마/우유②					
열량(Kcal)/단백질(g)	413/13					

11월 제철 음식 "늙은호박"

- 늙은 호박은 카로틴과 비타민C, 칼륨, 레시틴 등이 풍부하게 들어 있으며 이뇨작용과 해독작용이 뛰어나 부기 치유에 도움을 주고, 회복기의 환자나 위장이 약한 사람에게 좋습니다.



[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

- 농축산물(9) : 쇠고기(한우or육우or젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
- 수산물(20) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 마판라치, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
- 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
- 수산물가공품 : 수산물 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시

※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

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

♥ 이 식단표는 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사실로 연락을 취해주시고 시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				콩			백김치		쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젖소)			
	백미	흑미	현미	누룽지	연두부	두부	순두부	배추	고춧가루	갈비탕	뼈없는 소갈비찜	언양 불고기	다진쇠고기 비빔밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	×	호주산	호주산	호주산	호주산
	돼지고기		닭고기			오리고기			수산물				
	돈육장조림덮밥	돼지고기수육	닭살데리야키볶음		닭곰탕	오리고기간장볶음	오리고기소금구이		고등어구이		잘게썬오징어덮밥		
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		고등어: 국내산		오징어: 국내산		
	가공식품 (식·어육 제품일 경우)												
	돈육완자구이		치킨너겟			참치죽			안매운부대찌개-햄, 소시지				
	돼지고기: 국내산		닭고기: 국내산			가다랑어: 원양산			돼지고기: 국내산				

식품의약품안전처 부산광역시 BUSAN METROPOLITAN CITY 영도구청 고신대학교 KOSIN UNIVERSITY 부산영도구 어린이급식관리지원센터