발행처	녹야 어린이집
발행일	2026.10. 30
원 장	최 경 희

11 1~2세 죽식형 식단

부산영도구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담당자: 허예은 영양사

구분	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	부추죽⑤⑥	율무죽	치즈죽②	대추죽	새우죽⑤⑥⑨
점심식사	기장밥 무맑은국⑤⑥ ⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ ⑤⑥⑩ 브로콜리나물 백김치⑨	가을 소풍 엄마표 도시락	수수밥 갈비탕⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 근대나물 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	★샤인머스캣	우엉주먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/14	401/15	119/4	414/14	445/15
구분	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지죽	으깬팥죽	잔멸치죽	흑임자죽	가지죽
점심식사	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ ⑤⑥ 도라지나물⑤ 백김치⑨	잡곡밥 실파맑은국 뼈없는소갈비찜⑤⑥ 연근볶음⑤ 백김치⑨	돈육장조림덮밥⑤⑥⑩ 유부챗국⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살데리야키볶음⑤⑥⑮ 상추겉절이 백김치⑨	율무밥 배추당면국⑤⑥ 두부찹쌀가루부침⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	①②⑤⑥/우유②	★바나나	어묵탕⑤⑥	★방울토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	408/16	471/18	331/16	370/19	361/9
구분	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	달걀죽①	찹쌀죽	두부죽⑤	으깬옥수수죽	흑미죽
점심식사	차조밥 채개장⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 부추맑은국 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	②⑤⑥⑫ ⑱ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈 백김치⑨	기장밥 미소된장국⑤⑥ ⑤⑥⑨/타르타르소스⑮ 깻잎찜⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	늙은호박전⑤⑥/결명자차	★귤	토마토펜네파스타②⑤⑥⑫⑮ ⑱	★키위
열량(Kcal)/단백질(g)	414/17	375/14	350/10	372/13	388/11
구분	23(월)	24(화)	25(수) 잔반없는날	26(목)	27(금)
오전간식	잣죽⑲	기장죽	참치죽	참깨죽	현미죽
점심식사	잡곡밥 순두부백탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 채소잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	다진쇠고기비빔밥⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 고구마튀김⑤⑥ 백김치⑨	율무밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 우엉무침⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	후리카케주먹밥⑤⑥	★사과	호빵②⑤⑥/우유②	★배
열량(Kcal)/단백질(g)	443/16	408/16	348/14	465/18	374/13
구분	30(월)				
오전간식	당근죽				
점심식사	수수밥 애호박젓국⑨ 오리고기소금구이⑤ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	★찐고구마/우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	414/13				

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, 미꾸리지 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, ⑬아황산류, 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 사실에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 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	찹쌀	누룽지	연두부	두부	순두부	배추	고춧가루	갈비탕	뼈없는 소갈비찜	언양 불고기	비빔밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	미국산	국내산	×	호주산	호주산	호주산	호주산
	돼지고기			닭고기			오리고기				수산물			
		돼지고기수육	돼지고기폭찹	닭살데리야키볶음		닭곰탕	오리고기간장볶음		오리고기소금구이		잘게썬오징어조림		고등어구이	
	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산		국내산		오징어: 국내산		고등어: 국내산	
	가공식품 (식·어육 제품일 경우)													
	돈육완자구이			치킨너겟			참치죽				안매운부대찌개-햄, 소시지			
	돼지고기: 국내산			닭고기: 국내산			가다랑어: 베트남산				돼지고기: 국내산			

발행처	녹야 어린이집
발행일	2026.10. 30
원 장	최 경 희

11 3세 죽식형 식단

부산영도구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담당자: 허예은 영양사

구분	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	부추죽⑤⑥	율무죽	치즈죽②	대추죽	새우죽⑤⑥⑨
점심식사	기장밥 무맑은국⑤⑥ ⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ ⑤⑥⑩ 브로콜리나물 백김치⑨	가을 소풍 엄마표 도시락	수수밥 갈비탕⑯ 연두부/양념장⑤⑥ 근대나물 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	★샤인머스캣	우엉주먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	641/20	617/23	183/5	637/22	649/21
구분	9(월)	10(화)	11(수) 잔반없는날	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지죽	으깬팥죽	잔멸치죽	흑임자죽	가지죽
점심식사	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ ⑤⑥ 도라지나물⑤ 백김치⑨	잡곡밥 실파맑은국 뼈없는소갈비찜⑤⑥ 연근볶음⑤ 백김치⑨	돈육장조림덮밥⑤⑥⑩ 유부챗국⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살데리야키볶음⑤⑥⑮ 상추겉절이 백김치⑨	율무밥 배추당면국⑤⑥ 두부찹쌀가루부침⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	①②⑤⑥/우유②	★바나나	어묵탕⑤⑥	★방울토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	593/23	689/26	509/24	570/30	556/14
구분	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	달걀죽①	찹쌀죽	두부죽⑤	으깬옥수수죽	흑미죽
점심식사	차조밥 채개장⑤⑥ 언양불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 부추맑은국 고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	②⑤⑥⑫ ⑱ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈 백김치⑨	기장밥 미소된장국⑤⑥ ⑤⑥⑨/타르타르소스⑮ 깻잎찜⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	늙은호박전⑤⑥/결명자차	★귤	토마토펜네파스타②⑤⑥⑫⑮ ⑱	★키위
열량(Kcal)/단백질(g)	602/24	576/22	538/15	572/20	597/16
구분	23(월)	24(화)	25(수) 잔반없는날	26(목)	27(금)
오전간식	잣죽⑲	기장죽	참치죽	참깨죽	현미죽
점심식사	잡곡밥 순두부백탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 채소잡채⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	다진쇠고기비빔밥⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 고구마튀김⑤⑥ 백김치⑨	율무밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 파프리카나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 우엉무침⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	★찐감자/우유②	후리카케주먹밥⑤⑥	★사과	호빵②⑤⑥/우유②	★배
열량(Kcal)/단백질(g)	646/23	628/24	536/22	680/25	575/19
구분	30(월)				
오전간식	당근죽				
점심식사	수수밥 애호박젓국⑨ 오리고기소금구이⑤ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	★찐고구마/우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	602/18				

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, 미꾸리지, 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, ⑬아황산류, 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 사설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

*⑬아황산류는 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	찹쌀	누룽지	연두부	두부	순두부	배추	고춧가루	갈비탕	뼈없는 소갈비찜	언양 불고기	비빔밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	미국산	국내산	×	호주산	호주산	호주산	호주산
	돼지고기			닭고기			오리고기				수산물			
		돼지고기수육	돼지고기폭찹	닭살데리야키볶음		닭곰탕	오리고기간장볶음		오리고기소금구이		잘게썬오징어조림		고등어구이	
	국내산		국내산	국내산		국내산	국내산		국내산		오징어: 국내산		고등어: 국내산	
	가공식품 (식·어육 제품일 경우)													
	돈육완자구이			치킨너겟			참치죽				안매운부대찌개-햄, 소시지			
	돼지고기: 국내산			닭고기: 국내산			가다랑어: 베트남산				돼지고기: 국내산			

발행처	녹야 어린이집
발행일	2026.10. 30
원 장	최 경 희

11 1~2세 시간연장형 식단

부산영도구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

담당자: 허예은 영양사

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁식사	기장밥 양배추맑은국 쇠고기깻잎조림⑤⑥⑯ 오이초무침 백김치⑨	차조밥 북어챗국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 청국장국⑤⑥ ①⑤⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 잘게썬홍합살탕⑤⑥⑱ 돈육가지찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 곤드레나물무침⑤⑥ 백김치⑨
(Kcal)/단백질(g)	262/10	225/9	222/9	238/12	264/12
구분	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁식사	흑미밥 가쓰오장국⑤⑥ ⑤⑥⑩ 유채나물무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 안매운고추장찌개⑤⑥ ⑤⑥⑨ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소백짬뽕국⑤⑥ 안매운김치전⑤⑥⑨ 으깬고구마범벅①⑤ 무피클	녹두밥 안매운콩비짓국⑤⑨ 쇠고기양파구이⑤⑯ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑨	율무밥 토란국⑤⑥ 참치간장조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	278/7	228/9	292/6	286/11	229/11
구분	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁식사	차조밥 맑은꽃게살탕⑧ 채소튀김⑤⑥ 콜라비무침 백김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 돈육목살조림⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 왕만둣국⑤⑥⑩ 잘게썬오징어볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 맑은양팟국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	270/8	225/10	241/10	243/12	243/15
구분	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁식사	잡곡밥 근대맑은국 돼지고기매실청볶음⑤⑥⑩ 파채무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 무챗국⑤⑥ 대구살강정⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	율무밥 채소샤브국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	녹두밥 누룽지탕 매생이전⑤⑥ 숙주나물무침 백김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	263/13	221/10	248/9	249/9	266/6
구분	30(월)				
저녁식사	수수밥 배추맑은국 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ /오리엔탈드레싱⑤⑥ 백김치⑨				
열량(Kcal)/단백질(g)	237/9				

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, 마끄리치, 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, ⑬아황산류, 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 시설로 연락을 취해주시고 시설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

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

원산지 표시													
쌀				콩		백김치		쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젖소)					
백미	현미	누룽지	흑미밥	두부	콩비지	배추	고춧가루	쇠고기 깻잎조림	쇠고기 양파구이	쇠고기 산적	쇠고기	쇠고기 장똑똑이	
국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	×	호주산	호주산	호주산	호주산	호주산	
돼지고기						닭고기			수산물				
돈육가지찜		대패삼겹두루치기		돈육목살조림		춘천닭갈비		안동찜닭		맑은꽃게살탕		잘게썬오징어볶음	
국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산		꽃게: 국내산		오징어: 국내산	
가공식품 (식·어육 제품일 경우)													
가쓰오장국						참치간장조림							
가다랑어: 베트남산						가다랑어: 베트남산							