발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

2026년 11월 식단

식단 안내 및 조리지시서

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

◈ 식단작성 기준

① 식생활안전관리원『**어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침**』
② 식품의약품안전처『**어린이 식단작성 프로그램**』
③ **센터 운영위원회**(센터장 및 지자체 공무원 포함 운영위원 13명 구성) 의견 수렴
④ **얌얌스카우트**(센터 등록 어린이급식소 분과별 원장 10명으로 구성) 의견 수렴

부산진구센터 식단작성절차 영상

□ 식단표 메뉴 기타사항 안내

▶ 식단이 변경되었다면 조리지시서의 **"식단 알레르기 메뉴"**를 변경된 식단에 맞게 수정 후 사용해 주세요.
▶ 본 센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

□ 식단작성 절차

Ⅰ. 시장조사 및 자료수집

- **2026년 보육사업안내 식단가를 기준으로 작성**
- **식단 작성 전 마트와 시장을 통한 시장조사를 진행**
- **제철식품: 귤, 감, 배, 사과, 석류, 유자, 배추, 브로콜리, 늙은호박, 단호박, 당근, 무, 느타리버섯, 시금치, 생강, 연근, 대파, 꼬막, 꽁치, 낙지, 대구, 대하, 도미, 삼치, 홍합, 굴, 고등어, 가리비, 광어, 해삼, 과메기 등**

Ⅱ. 초안작성

- **월, 수, 금 오전:** 신선한 과일 **오후:** 서류, 우유 및 유제품, 빵류 등
- **화, 목 오전:** 죽, **오후:** 조리간식
- **전류:** 주 1회 **튀김 및 면요리:** 월 2회
- **일품요리:** 매주 수요일
- **햄, 소시지 및 육가공품:** 월 2회 (데쳐서 사용, 채소와 함께 조리)
- **어육류군:** 주별 각 1회 이상
- **친환경식단:** 과일 국내산/쌀, 잡곡 유기농 또는 친환경 제품/ 축산물 (달걀, 돼지고기, 닭 등) 무항생제

Ⅲ. 식단검토

- **센터 내 「식단작성위원회」를 구성하여 식단 회의 진행**
- **식단 제공 2주 전 「얌얌스카우트」의 식단의견서를 회신받아 초안 식단 수정**

Ⅳ. 식단완성 및 제공

- **영양가 분석**
  - 어린이 식단작성 프로그램 사용
- **영유아 권장열량 및 단백질**
  - 만 1~2세: 900kcal, 20g 기준
  - 만 3~5세: 1,400kcal, 25g 기준
- **식단제공 및 감수: 매달 20일경**, 감수는 식단 제공일 포함 5일
- **센터 홈페이지 및 급식소 대표 메일로 발송**

□ 만 1~2세 유아 영양식단 제공 시 주의사항

구분	메뉴명	제공 시 주의사항
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 버섯, 방울토마토, 포도 등	• 표면이 미끄러운 음식은 기도가 막히지 않도록 세로 방향으로 작게 썰고 껍질이 있는 음식은 가급적 껍질을 제거하여 제공한다.
딱딱하고 질긴 음식	연근, 우엉, 오징어 등	• 딱딱하고 질긴 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
생선류	고등어, 가자미 등	• 생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
면류	잔치국수, 잡채 등	• 면류는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
밥류	수수밥, 기장밥 등의 잡곡밥	• 잡곡의 비율을 5%로 한다. • 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. • 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡 제공은 지양하고 부드러운 잡곡(조, 기장, 수수, 흑미) 1종류로 제공한다.
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 한 입 크기(1X1cm)로 썰어 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의한다. • 잎보다는 줄기부분을 제공하고 1x2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다. • 깍두기는 1x1cm정도 크기로 작게 잘라서 제공한다.
간식류	빵, 달걀, 감자 등	• 기도가 막히지 않게 반드시 작게 토막 내어 배식하며 음료와 함께 제공한다.
나물류 채소류	시금치나물, 콩나물무침, 김치류 등	• 먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다. • 쌈채소는 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3X3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공한다.
국류	김치콩나물국 등	• 국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.

※ 식단표 변경사항 안내

▶**「식품위생법」 제2조 제12호, 제37조 제4항, 「식품위생법 시행령」 제21조에 따라 집단급식소는 조리·배식·취식이 신고된 장소 내에서만 가능합니다. 식중독 예방 등을 위해 외부 이동 배식 및 취식은 불가하오니, 견학 시 내부 조리된 음식은 급식소 내에서 섭취해 주시기 바랍니다.**

▶어린이식단관리지침서가 일부 개정(25. 7. 14.)됨에 따라 **견과류, 콩류, 떡류는 식단에서 제공을 자제**합니다.
(부모 동의가 있는 경우에 한해 식단 감수 후 제공 가능)

옥수수·견과류·콩류	옥수수, 호두, 땅콩, 잣 등	• 견과류, 콩 등을 조릴 때에는 물량을 충분히 하여 푹 익히고, 견과류는 잘게 다져 조리한다. • 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않는다
찰기있는 음식	조랭이떡, 찹쌀떡, 새알떡, 백설기 등	• 떡은 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하여 2~3등분으로 잘라서 배식한다. • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공하며 섭취 시 모니터링 필요하다.

발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

TCS Food 및 알레르기 안내

작성법 및 예시

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

TCS Food 란?

※ 센터 식단표에서는 TCS Food를 V 표시로 나타냄
※ 안전을 위해 시간·온도 관리가 필요한 식품
- 세균증식이 용이한 음식으로 병원성 미생물의 증식이나 독소 형성을 막기 위해 시간 또는 온도관리가 필요한 식품과 음식을 총칭
- 과학적으로 pH, 수분활성도 측정, 미생물 접종 실험 등으로 판단이 가능하나 급식 현장에서는 불가하므로 냉장고에 넣지 않으면 쉽게 상하는 음식으로 판단

※ 보관 및 배식
- 조리완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것
- 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것(1시간 30분 이내)
- 찬 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상으로 보관 및 배식할 것

18(화)
전복죽
수수밥 애호박국( ) 돈육장조림 V콩나물무침 배추김치
V생과일샐러드
630/23

□ "어린이 기호식품 품질인증" 제품 사용 권장

▶ 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 받은 제품을 우선 사용 권장드립니다.
어린이 기호식품 품질인증이란 **안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증**하는 것으로 "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.
제품 포장지에 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인하고 선택하세요!

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처

□ 급식소 식품알레르기 관련 안내

▶ **급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무**
- 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품 등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지
(2026년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리, 한국보육진흥원)

▶ **식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품**

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

▶ **식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내**
- 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요.
예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입
- 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모가 자녀와 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호 할 수 있도록 급식소에서 도와주세요.
- 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요. *(같은 식품군으로 변경)*
우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선
- 「식단 알레르기 메뉴」는 식생활안전관리원 표준레시피, 부산진구어린이사회복지급식관리지원센터 표준레시피 기준으로 작성하였으며, 식단 및 재료 변경이 있다면 수정하여 사용하세요.



발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

원산지 및 생일식단 안내

작성법 및 예시

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

※ 본 양식은 조리실 부착 및 비치용이 아닌 가정으로 식단 안내 시 함께 제공해야 하는 안내 양식입니다.

▶ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 **(농축산물 9종이 함유된 가공품)**	쌀[1](밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기[2], 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)
	식육가공품(햄류・소시지류・베이컨류・건조저장육류・양념육류・분쇄가공육제품・식육추출가공품・식용우지・식용돈지), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 **(수산물 20종이 함유된 가공품)**	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
	어육가공품(어묵・어육소시지・어육반제품・어육살・연육・기타 어육가공품), 묵류, 젓갈류, 수산물조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장 등

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 흑미, 찹쌀
2) 쇠고기가 국내산인 경우"국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젖소, 육우) 중 해당사항 표시

▶ 원산지 일괄표시



☞ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 식단표 하단 '일괄 원산지 표시'에 일괄표시가 가능합니다.

예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

☞ 조리법에 나눠 표시 가능합니다.

예) 국거리용 쇠고기: 국내산 / 반찬용 쇠고기: 호주산

※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

☞농축수산물 기본 원산지 표시기준

국산일 경우	외국산일 경우
국산 또는 국내산으로 표시하거나 생산·채취·사육한 지역의 시·도명이나 시·군·구명으로 표시	수입신고필증 상의 원산지 **'국가명' 표시** ***가공식품의 경우 '외국산(국가명, 국가명, 국가명 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능**

▶ 음식명별 원산지 안내

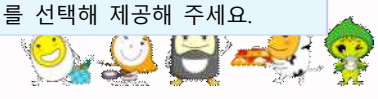
☞ **일괄 표시 외 품목**을 작성하시면 됩니다.

날짜	음식명	품목	원산지	날짜	음식명	품목	원산지

*** 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS) 등으로 변경사항을 다시 안내하셔야 합니다.**

▶ 선택형 생일식단(4분기)

구분		생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4	※ 안내사항
오전간식		전복죽	닭죽	단감	사과	✓ 분기별로 제공되는 4종의 생일 식단을 급식소 상황에 맞게 선택하여 활용해 주세요. ✓ 생일식단은 열량 및 단백질 기준에 맞춰 구성되어 있으므로 **메뉴 변경은 불가**합니다. 변경이 필요한 경우 식단감수를 신청해 주세요. ✓ 생일식단 1·2의 경우, 백김치와 배추김치 중 대상 연령에 적합한 김치를 선택해 제공해 주세요.
점심식사		찹쌀팥밥 두부미역국 갈치구이 **V느타리버섯무침** 백김치/배추김치	찹쌀팥밥 조갯살미역국 쇠불고기 들깨무나물 백김치/배추김치	크림스파게티 미소장국 돈육찹스테이크 **V양상추샐러드** 채소피클	마파두부덮밥 달걀김국 춘권튀김 **V단무지무침** 마시는요구르트	
오후간식		생크림케이크 우유	치즈케이크 우유	초코케이크 우유	생크림케이크 우유	
열량/단백질	만1~2세	422/16	441/18	439/14	433/13	
	만3~5세	650/25	679/27	676/22	666/20	



□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	4	채소달걀찜	6	황태채국	6	소보로빵	7	꼬마채소김밥	9	삶은달걀
	10	당근밥전	12	유부초밥	13	흰살생선찜, 달걀죽	13	모닝빵	17	온국수
	18	실파달걀국	20	카스테라	23	돈육달걀장조림	25	고구마범벅	생일1,4	생크림케이크
	생일2	치즈케이크	생일3	크림스파게티	생일3	초코케이크	생일4	달걀김국		
2. 우유		우유	5	바나나쉐이크	6	소보로빵	7	슬라이스치즈	9	돈육카레볶음
	11	떠먹는요구르트	12	유부초밥	13	모닝빵	17	옥수수스프	19	생과일요거트범벅
	20	카스테라	24	타락죽	25	고구마범벅	27	밤식빵	28	슬라이스치즈
	28	전복볶음밥	생일1,4	생크림케이크	생일2	치즈케이크	생일3	크림스파게티	생일3	초코케이크
	생일4	마시는요구르트								
3. 메밀										
4. 땅콩	6	소보로빵	14	견과류조림	30	닭살장똑똑이				
5. 대두	2	미소장국	2	시리얼	5	두부양념구이	7	꼬마채소김밥	9	콩나물국
	9	돈육카레볶음	10	두부된장국	10	새우살브로콜리볶음	12	유부초밥	13	콩가루배춧국
	14	두유	18	채소짜장밥	18	작두콩차	19	검은콩죽	19	시락국
	21	미숫가루	21	연두부	24	해물굴소스볶음	24	콩나물무침	26	돈육된장국
	26	두부잡채	27	어묵채소볶음	28	유부챗국	28	미숫가루	생일1	두부미역국
	생일1,4	생크림케이크	생일2	치즈케이크	생일3	크림스파게티	생일3	미소장국	생일3	돈육찹스테이크
	생일3	초코케이크	생일4	마파두부덮밥	생일4	춘권튀김				
6. 밀	2	미소장국	6	소보로빵	7	꼬마채소김밥	9	돈육카레볶음	10	두부된장국
	10	새우살브로콜리볶음	10	당근밥전	12	유부초밥	13	콩가루배춧국	13	모닝빵
	17	온국수	18	채소짜장밥	18	물만두	19	시락국	20	카스테라
	21	미숫가루	23	수제비국	24	해물굴소스볶음	24	감자채전	26	돈육된장국
	27	어묵채소볶음	27	밤식빵	28	미숫가루	생일1,4	생크림케이크	생일2	치즈케이크
	생일3	크림스파게티	생일3	미소장국	생일3	돈육찹스테이크	생일3	초코케이크	생일4	마파두부덮밥
	생일4	춘권튀김								
7. 고등어	19	고등어구이								
8. 게	7	꼬마채소김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기		10	새우살브로콜리볶음	20	건새우무국	24	해물굴소스볶음		
10. 돼지고기	4	돈육가지밥	9	돈육카레볶음	17	돈수육	18	물만두	23	돈육달걀장조림
	26	돈육된장국	생일3	돈육찹스테이크	생일4	마파두부덮밥	생일4	춘권튀김		
11. 복숭아										
12. 토마토	9	돈육카레볶음	18	토마토	생일3	돈육찹스테이크				
13. 아황산류	7	꼬마채소김밥	생일4	단무지무침						
14. 호두	5	호두죽	14	견과류조림	30	닭살장똑똑이				
15. 닭고기	6	닭볶음탕	12	안동찜닭	16	닭갈비	25	닭살볶음밥	30	닭살장똑똑이
	생일2	닭죽	생일3	크림스파게티						
16. 쇠고기	2	쇠고기양파볶음	5	하얀육개장	9	돈육카레볶음	11	쇠고기우엉볶음밥	14	쇠고기주먹밥
	20	쇠불고기	24	쇠고기탕국	27	쇠고기우거지국	생일2	쇠불고기	생일3	크림스파게티
	생일3	돈육찹스테이크								
17. 오징어	7	일미조림	24	해물굴소스볶음						
18. 조개류	9	돈육카레볶음	10	새우살브로콜리볶음	17	조갯살미역국	24	해물굴소스볶음	28	전복볶음밥
	생일1	전복죽	생일2	조갯살미역국	생일3	돈육찹스테이크				
19. 잣										

<내용 출처: 식품의약품안전처>



발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

11월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만1~2세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	두부채소죽, 사과	누룽지죽	장국죽, 키위	호두죽	흑미죽, 귤	식혜
점심식사	검정쌀밥 미소장국 쇠고기양파볶음 V파프리카무침 백김치	수수밥 감자국( ) 삼치구이 V숙주나물 백김치	V돈육가지밥&양념장 무챗국 채소달걀찜 깍두기 보리차	기장밥 하얀육개장( ) 두부양념구이 오이나물 백김치	현미밥 황태채국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 깍두기	V꼬마채소김밥 실파맑은국 잘게썬일미조림 백김치
오후간식	시리얼 우유	V감말랭이샐러드	찐단호박 우유	바나나쉐이크	소보로빵 우유	슬라이스치즈
열량/단백질	407/13	406/14	391/16	446/16	408/21	384/18
구분	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	애호박죽, 단감	깨죽	참치죽, 바나나	채소죽	달걀죽,씨없는포도	두유
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육카레볶음 부추나물 백김치	수수밥 두부된장국( ) 새우살브로콜리볶음 V양배추무침 깍두기	잘게썬쇠고기우엉볶음밥 팽이버섯맑은국 V청포묵무침 백김치 떠먹는요구르트	기장밥 애호박국( ) 안동찜닭 무나물 백김치	현미밥 콩가루배춧국 가자미구이 V시금치나물 깍두기	V쇠고기주먹밥 양파당면국 잘게썬견과류조림 백김치
오후간식	삶은달걀 우유	당근밥전	찐감자 우유	V유부초밥	모닝빵 우유	누룽지탕
열량/단백질	390/17	415/15	415/14	417/15	419/18	410/14
구분	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	미역죽,배	옥수수스프	현미죽,V토마토	검은콩죽	버섯죽,사과	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 버섯전골 닭갈비 V오이무침 백김치	수수밥 조갯살미역국( ) 돈수육 V양상추겉절이 깍두기	채소짜장밥 실파달걀국 물만두 깍두기 작두콩차	기장밥 시락국( ) 고등어구이 감자조림 백김치	현미밥 건새우무국 쇠불고기 V숙주나물김무침 깍두기	V나물비빔밥 쑥갓맑은국 연두부&양념장 백김치
오후간식	찐고구마 우유	V잘게썬온국수	찐단호박 우유	V생과일요거트범벅	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	413/18	408/16	422/15	407/16	430/17	414/13
구분	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	브로콜리죽,바나나	타락죽	옥수수죽,귤	흑임자죽	누룽지죽,키위	슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 수제비국 돈육달걀장조림 V참나물무침 백김치	수수밥 쇠고기탕국( ) 해물굴소스볶음 V콩나물무침 백김치	닭살볶음밥 청경채맑은국 V새송이버섯나물 깍두기 둥굴레차	기장밥 돈육된장국( ) 두부잡채 브로콜리숙회 깍두기	현미밥 쇠고기우거지국 어묵채소볶음 V파프리카무침 백김치	전복볶음밥 유부챗국 잘게썬연근조림 백김치
오후간식	찐단호박 우유	감자채전	V고구마범벅 우유	V잔멸치주먹밥	밤식빵 우유	미숫가루
열량/단백질	419/16	442/18	422/14	415/15	434/15	420/16
구분	**30(월)**	**견학**	※ 알림			
오전간식	장국죽,씨없는포도					
점심식사	검정쌀밥 들깨미역국 닭살장똑똑이 V숙주나물 백김치	견학식단은 이곳에 작성하여 감수받으세요 * 감수요청서, 간식 기입 필수				
오후간식	찐감자 우유					
열량/단백질	428/19					

- **화요일, 목요일**은 염도 기록 날!
- V표시는 **TCS Food 식단**입니다.
- **식품알레르기 유발식품**
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	원양산							
	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산								

발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

2026년 11월 식단

이유식 식단 안내 및 조리지시서

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

◈ 식단작성 기준

① 식생활안전관리원『**어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침**』
② 식품의약품안전처『**어린이 식단작성 프로그램**』
③ **센터 운영위원회**(센터장 및 지자체 공무원 포함 운영위원 13명 구성) 의견 수렴
→**어린이집 사용빈도가 높은 중기·후기 이유식 식단 제공**
④ **센터장 이하 식단작성위원 3명** 의견 수렴
⑤ **진구센터 영유아 식단과 주된 식재료 동일하게 구성**

부산진구센터
식단작성절차 영상

□ 영아 1일 에너지 및 영양목표량

연령구분	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
만 6-11개월	600	15	450*	55*	0.3*	0.4*	300*	6	370

* 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용

- 2025 한국인 영양소 섭취기준 참고
- 에너지는 연령별 필요추정량 사용, 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용
- 월령별 수유와 이유식 권장 횟수 참고하여 **센터 제공식단 점심 1회 기준, 중기 60~70kcal / 후기 100~120kcal 제공**
(중기-이유식 2회·수유 4회 / 후기-이유식 3회·수유 3회)

□ 영아의 발달을 고려한 식단 제공

▶ 센터의 이유기 식단은 중기(만 6~8개월), 후기(만 9~11개월)로 구성
▶ 영아의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공
▶ 영아의 월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리형태(유동식, 반고형식, 고형식)를 다르게 제공
▶ 영아의 발달단계에 따라 같은 개월이라도 차이가 발생할 수 있으므로 보호자와 충분히 면담 후 영아의 개인별 발달 수준을 고려하여 제공
▶ 7~12개월 월령별 **권장 수유량 500~800ml/일 적용하여 이유식 양에 따라 보충 수유 제공**

시기		만 6~8개월(이유식 중기)	만 9~11개월(이유식 후기)
영양·섭식능력		• 손으로 집어먹을 수 있고, 간식을 혼자 먹을 수 있음 • 혀와 턱이 위아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹기 가능	• 붙잡고 서기나 잡고 걷기 가능 • 다양한 형태의 고체 음식을 잇몸 쪽 음식물과 이동하여 갈 듯이 식사
제공형태		죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른 밥, 진밥 형태의 고형식
재료		불린 쌀 20 g / 물 140 ml	불린 쌀 30 g / 물 150 ml
죽의 농도		부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지	
		7배 죽(불린쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 죽(불린쌀 : 물 = 1 : 5)
제공 횟수		주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아서 사방 0.3cm 크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
식재료선택	곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루음식
	고기·생선·달걀·콩류	쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 버섯류, 미역, 김 시금치(6개월부터 시작)	애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물
	과일류	바나나, 사과, 배	바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지
	유제품류	플레인요구르트	플레인요구르트
	유지·당류	-	소량의 식물성 기름

발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

11월 Jin-Pro 영양식단

(어린이집 만 6~11개월)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구분	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
중기 점심	쇠고기파프리카죽⑯	삼치감자죽	돼지고기가지죽⑩	두부오이죽⑤	닭살버섯죽⑮	채소죽
열량/단백질	77/3	69/3	77/3	62/2	110/5	56/1
후기 점심	쇠고기파프리카무른밥⑯	삼치감자무른밥	돼지고기가지무른밥⑩	두부오이무른밥⑤	닭살버섯무른밥⑮	채소무른밥
후기 간식	바나나슬라이스	분유②	키위퓨레	분유②	키위퓨레	분유②
열량/단백질	163/5	148/6	157/5	138/5	138/4	125/3
구분	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
중기 점심	돼지고기부추죽⑩	새우살브로콜리죽⑨	쇠고기우엉죽⑯	닭살무죽⑮	흰살생선배추죽	쇠고기양파죽⑯
열량/단백질	77/3	63/3	87/2	68/3	65/3	74/3
후기 점심	돼지고기부추무른밥⑩	새우살브로콜리무른밥⑨	쇠고기우엉무른밥⑯	닭살무무른밥⑮	흰살생선배추무른밥	쇠고기양파무른밥⑯
후기 간식	단감퓨레	분유②	단감퓨레	분유②	포도퓨레	분유②
열량/단백질	170/5	139/6	168/3	137/7	141/4	156/6
구분	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
중기 점심	닭살오이죽⑮	돼지고기미역죽⑩	달걀노른자채소죽①	검은콩비타민죽⑤	쇠고기숙주죽⑯	두부당근죽⑤
열량/단백질	67/3	78/3	90/2	83/2	72/3	64/2
후기 점심	닭살오이무른밥⑮	돼지고기미역무른밥⑩	달걀노른자채소무른밥①	검은콩비타민무른밥⑤	쇠고기숙주무른밥⑯	두부당근무른밥⑤
후기 간식	포도퓨레	분유②	토마토퓨레	분유②	토마토퓨레	분유②
열량/단백질	144/5	169/7	134/4	167/7	114/4	141/5
구분	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
중기 점심	돼지고기애호박죽⑩	오징어죽⑰	닭살청경채죽⑮	두부브로콜리죽⑤	쇠고기채소죽⑯	전복죽⑱
열량/단백질	77/3	59/2	67/3	64/2	74/3	89/3
후기 점심	돼지고기애호박무른밥⑩	오징어무른밥⑰	닭살청경채무른밥⑮	두부브로콜리무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑯	전복무른밥⑱
후기 간식	바나나슬라이스	분유②	바나나슬라이스	분유②	아기치즈②	분유②
열량/단백질	136/5	127/5	129/5	141/5	171/8	159/4
구분	**30(월)**	**※ 알림**				
중기 점심	닭살미역죽⑮					
열량/단백질	79/2	▸ **초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월)**				
후기 점심	닭살미역무른밥⑮	▸ **식품알레르기 유발식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				
후기 간식	아기치즈②	▸ 위 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.				
열량/단백질	149/8					

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물											
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁쉥이(멍게)	전복	방어	부세	원양산							
	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산	원양산								

발행처 : 삼한골든뷰어린이집
발행일 : 2026. 11. 02
원 장 : 박진영

11월 통신교육자료

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

부산진구센터에서 알려드립니다.

『부산진구센터 JIN-MAGAZINE 3호(2026년 3분기)』 발간

부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 분기별로 센터의 다양한 활동과 소식을 담은 뉴스레터 『JIN-MAGAZINE』을 제작하고 있습니다. 센터에서 진행한 2026년 3분기 활동을 센터 블로그 및 인스타그램에서 확인하실 수 있으니 많은 관심 부탁드립니다♡



▪ 센터 블로그 및 인스타그램 QR 코드로 바로가기: 블로그 인스타그램

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며, **독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.**
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4℃ 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 블로그

식생활안전관리원