

11월 식단표(1~2세)

2026.11.01.~11.30

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

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	부추닭죽⑩	플레인요플레②	전복죽⑱	1소고기배추죽	바나나	파인애플
점심	찹쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 대체음식 : 몸튼두부구이 대체음식 : 예힘후르츠제거 깍두기⑨	찹쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥ 대체음식 : 몸튼소고기장조림 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	♥고구마캐기체험♥ 키즈도시락  	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박 흰우유②	들깨수제비⑥	미니핫도그①②⑥⑩ 대체음식 : 몸튼찐고구마 흰우유②	우리사과팬케이크①②⑤⑥ 대체음식 : 몸튼사과 흰우유②	흑임자죽
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
	예쁜힘찬마음반·밝은미소반 학부모상담----->		몸이튼튼반 학부모상담---------->			
오전간식	연두부야채죽⑤	플레인요플레②	소고기미역죽⑤⑥⑯	사과	누룽지죽	바지락살죽⑱
점심	찹쌀밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 대체음식 : 예힘김구이 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥삼진어묵체험관- 예쁜힘찬마음반♥ 잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑦ 대체음식 : 예힘김구이 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	♥마음자람인성교육 인형극관람♥ 새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 대체음식 : 몸튼새우야채볶음밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 대체음식 : 몸튼연두부 깍두기⑨	찹쌀밥 무채국⑤⑥ 2닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥스포원파크견학- 몸이튼튼반♥ 키즈도시락 ---------- 잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자 흰우유②	토마토파스타②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 대체음식 : 몸튼두부면파스타	야채고로케①⑤⑥⑩ 대체음식 : 몸튼찐고구마 흰우유②	우리발꿀카스테라①②⑥ 대체음식 : 몸튼바나나 흰우유②	포도
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	감자스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑥ 대체음식 : 몸튼크루통제거	플레인요플레②	달걀야채죽① 대체음식 : 몸튼야채죽	바나나	우유미숫가루②⑤⑥	사과
점심	찹쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 대체음식 : 몸튼두부구이 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥부모교육-풀스키친♥ 오징어굴소스볶음밥⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	♥경주한우리팜(졸업여행)- 예쁜힘찬마음반♥ 어린이김밥 ---------- 찹쌀밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 대체음식 : 몸튼오리엔탈소스 배추김치⑨	♥스포원파크견학- 밝은미소반♥ 키즈도시락 ---------- 잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 흰우유②	어묵탕⑤⑥ 대체음식 : 몸튼찐감자	씨리얼 흰우유②	구운도넛①②⑤⑥ 대체음식 : 몸튼우리쌀과자 흰우유②	타락죽②
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	쇠고기야채죽⑯	플레인요플레②	참깨죽	사과	참치야채죽	검은콩죽⑤
점심	찹쌀밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 대체음식 : 몸튼달걀제거 콘달걀찜① 대체음식 : 몸튼김구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 대체음식 : 몸튼고등어구이 배추김치⑨	찹쌀밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 4배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북엇무국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자 흰우유②	고구마튀김⑤ 흰우유②	물만두⑤⑥⑩ 매실쥬스	두유폭당휘낭시에⑤⑥ 대체음식 : 몸튼찐고구마 흰우유②	샤인머스켓
일자	30(월)		「식단 이용시 참고사항」			
오전간식	돈육야채죽⑩		1. 11월의 푸드브릿지 : 배추			
점심	찹쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		1 1단계(친해지기) : 소고기배추죽 2 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음 3 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국 4 4단계(적극적노출) : 배추나물			
오후간식	꼬마김밥①⑤⑥⑩ 대체음식 : 몸튼후라이버거		2.알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합 굴 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)				콩(두부류/콩국수/콩비지)				쇠고기	육류		
	백미	찹쌀	잡곡	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 ★무항생제	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물				식육·어육가공품				
	배추	고춧가루	얼갈이	전복	고등어	대구	오징어	탕수육	야채고로케	동그랑땡	참치	미트볼
								돼기고기	돼기고기	돼기고기	가다랑어	돼지고기/닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



11월 식단표(3세)

2026.11.01.~11.30

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

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.
작성자 : 영양·기획팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)슬기로운저염day	5(목)골고루day	6(금)	7(토)
오전간식	부추닭죽⑩	플레인요플레②	전복죽⑱	1소고기배추죽	바나나	파인애플
점심	찹쌀밥 다시마양파국 버섯쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 봄동맑은국 순살간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 저염콩나물국⑤ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 대체음식 : 몸튼두부구이 대체음식 : 예힘후르츠제거 깍두기⑨	찹쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림①⑤⑥ 대체음식 : 몸튼소고기장조림 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	♥고구마캐기체험♥ 키즈도시락  	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 유부우동국물⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨
오후간식	데리야끼볶음우동⑤⑥⑩⑮⑱	찐단호박 흰우유②	들깨수제비⑥	미니핫도그①②⑥⑩ 대체음식 : 몸튼찐고구마 흰우유②	우리사과팬케이크①②⑤⑥ 대체음식 : 몸튼사과 흰우유②	흑임자죽
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)골고루day	13(금)	14(토)
	예쁜힘찬마음반·밝은미소반 학부모상담----->		몸이튼튼반 학부모상담---------->			
오전간식	연두부야채죽⑤	플레인요플레②	소고기미역죽⑤⑥⑯	사과	누룽지죽	바지락살죽⑱
점심	찹쌀밥 버섯쇠고기국⑤⑥⑯ 대구살조림⑤⑥ 대체음식 : 예힘김구이 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥삼진어묵체험관- 예쁜힘찬마음반♥ 잡곡밥 맑은애호박국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑦ 대체음식 : 예힘김구이 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	♥마음자람인성교육 인형극관람♥ 새우달걀덮밥①⑤⑥⑨ 대체음식 : 몸튼새우야채볶음밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 볼어묵조림⑤⑥ 대체음식 : 몸튼연두부 깍두기⑨	찹쌀밥 무채국⑤⑥ 2닭살배추볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥스포원파크견학- 몸이튼튼반♥ 키즈도시락 ---------- 잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은숙주국 만두강정⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤	찐감자 흰우유②	토마토파스타②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 대체음식 : 몸튼두부면파스타	야채고로케①⑤⑥⑩ 대체음식 : 몸튼찐고구마 흰우유②	우리밀꿀카스테라①②⑥ 대체음식 : 몸튼바나나 흰우유②	포도
일자	16(월)	17(화)	18(수)슬기로운저염day	19(목)골고루day	20(금)	21(토)
오전간식	감자스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑥ 대체음식 : 몸튼크루통제거	플레인요플레②	달걀야채죽① 대체음식 : 몸튼야채죽	바나나	우유미숫가루②⑤⑥	사과
점심	찹쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 돈육느타리잡채⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 파프리카달걀말이①⑤ 대체음식 : 몸튼두부구이 당근감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥부모교육-풀스키친♥ 오징어굴소스볶음밥⑤⑥⑰⑱ 숭늉 두부샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	♥경주한우리팜(졸업여행)- 예쁜힘찬마음반♥ 어린이김밥 ---------- 찹쌀밥 3콩가루배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 연근참깨무침①⑤⑥ 대체음식 : 몸튼오리엔탈소스 배추김치⑨	♥스포원파크견학- 밝은미소반♥ 키즈도시락 ---------- 잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑯⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마 흰우유②	어묵탕⑤⑥ 대체음식 : 몸튼찐감자	씨리얼 흰우유②	구운도넛①②⑤⑥ 대체음식 : 몸튼우리쌀과자 흰우유②	타락죽②
일자	23(월)	24(화)	25(수)잔반없는day	26(목)골고루day	27(금)	28(토)
오전간식	쇠고기야채죽⑯	플레인요플레②	참깨죽	사과	참치야채죽	검은콩죽⑤
점심	찹쌀밥 새우두부탕국⑤⑥⑨⑱ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤ 대체음식 : 몸튼달걀제거 콘달걀찜① 대체음식 : 몸튼김구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 대체음식 : 몸튼고등어구이 배추김치⑨	찹쌀밥 청경채맑은국 간장제육볶음⑤⑥⑩ 4배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 북엇무국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	후리가케주먹밥⑤⑥ 백짬뽕국⑤⑰⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	새우채소주먹밥⑤⑨	찐감자 흰우유②	고구마튀김⑤ 흰우유②	물만두⑤⑥⑩ 매실쥬스	두유폭당휘낭시에⑤⑥ 대체음식 : 몸튼찐고구마 흰우유②	샤인머스켓
일자	30(월)		「식단 이용시 참고사항」			
오전간식	돈육야채죽⑩		1. 11월의 푸드브릿지 : 배추			
점심	찹쌀밥 시락국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑯ 가지들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		1 1단계(친해지기) : 소고기배추죽 3 3단계(소극적노출) : 콩가루배춧국 2 2단계(간접노출) : 닭살배추볶음 4 4단계(적극적노출) : 배추나물 2.알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합 굴 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	꼬마김밥①⑤⑥⑩ 대체음식 : 몸튼후라이버거					

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)				콩(두부류/콩국수/콩비지)				쇠고기	육류		
	백미	찹쌀	잡곡	누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 ★무항생제	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)			수산물				식육·어육가공품				
	배추	고춧가루	얼갈이	전복	고등어	대구	오징어	탕수육	야채고로케	동그랑땡	참치	미트볼
								돼지고기	돼지고기	돼지고기	가다랑어	돼지고기/닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.10.15.

11월 통신교육자료

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

출처: 식생활안전관리원

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

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' 표시를 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°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기