2026년 11월 식단표 표준형(1~2세)
공립 용당어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 20.
영양사: 백슬기

날짜	2일(월)	3일(화) 착한간식데이	4일(수)	5일(목)	6일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	415.0/15.4	325.8/15.2	430.9/19.5	445.7/14.5	429.9/21.6
오전간식	채소죽	감	감자채소죽	사과	바나나
점심	차조밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (돼지고기/달걀/당근) 무된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	보리밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	팥밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 닭곰탕⑮ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 숙주나물무침 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/보리차	새우살부추전⑤⑥⑨	떠먹는요구르트②	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	밀크롤빵①②⑤⑥/우유②
원산지 표시					

날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 그린데이	13일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	353.6/18.5	478.2/19.1	323.3/16.5	364.2/12.8	348.2/13.0
오전간식	귤	쇠고기양파죽⑯	배	김가루참깨죽⑤	사과
점심	수수밥 애호박젓국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	보리밥 배추맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	돼지불고기주먹밥⑤⑥⑩	찐감자/마시는요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	미니우동⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②
원산지 표시					

날짜	16일(월)	17일(화) 착한간식데이	18일(수)	19일(목) 그린데이	20일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	362.7/17.5	425.6/21.1	397.8/19.8	414.1/21.7	510.5/18.0
오전간식	감	돼지고기애호박죽⑩	귤	참치채소죽	바나나
점심	콩나물밥⑤⑥⑯ /양념장⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 두부구이⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰ (새우/오징어) 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기맑은국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (숭늉 제공가능) 생선까스⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/작두콩차	떠먹는요구르트②	만둣국①⑤⑥⑩⑯	카스텔라①②⑤⑥/우유②
원산지 표시					

날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목) 그린데이	27일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	353.7/15.4	508.0/19.7	423.4/16.1	445.1/13.3	372.4/18.1
오전간식	배	당근치즈죽②	사과	두부채소죽⑤	감
점심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	병아리콩밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 호박양팟국 훈제오리팽이버섯찜⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ (숭늉 제공가능) 두부조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	크림소스스파게티②⑥	삶은달걀①/오렌지주스	유부초밥⑤⑥	고구마맛탕⑤	찐빵⑤⑥/우유②
원산지 표시					

날짜	30일(월)
열량(kcal)/단백질(g)	337.9/12.7
오전간식	귤
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	호박전⑤⑥
원산지 표시	

♣ 그린데이(목): 11월의 채소『배추/양배추』메뉴 제공
♣ 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 숭늉을 선택하여 제공
♣ 착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공
♣『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.
♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다.
♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

※ 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준이며, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있습니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

일괄원산지표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩(두부류)	수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 마꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치 오징어, 꽃게 참조기, 다랑어, 아귀 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	고등어	다랑어(참치)	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	원양산	러시아산

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

2026년 11월 식단표 표준형(3~5세)
공립 용당어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 20.
영양사: 백슬기

날짜	2일(월)	3일(화) 착한간식데이	4일(수)	5일(목)	6일(금)
열량(kcal)/단백질(g)	638.5/23.7	501.3/23.4	615.0/27.2	635.4/20.5	626.3/31.6
오전간식	채소죽	감	감자채소죽	사과	바나나
점심	차조밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (돼지고기/달걀/당근) 무된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	보리밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	팥밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 닭곰탕⑮ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 숙주나물무침 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/보리차	새우살부추전⑤⑥⑨	떠먹는요구르트②	생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	밀크롤빵①②⑤⑥/우유②
원산지 표시					
날짜	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목) 그린데이**	**13일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	544.0/28.5	700.7/28.7	506.0/25.7	560.4/19.7	535.6/20.1
오전간식	귤	쇠고기양파죽⑯	배	김가루참깨죽⑤	사과
점심	수수밥 애호박젓국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	보리밥 배추맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	돼지불고기주먹밥⑤⑥⑩	찐감자/마시는요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	미니우동⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②
원산지 표시					
날짜	**16일(월)**	**17일(화) 착한간식데이**	**18일(수)**	**19일(목) 그린데이**	**20일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	558.0/26.9	650.7/32.5	564.1/27.7	657.3/32.5	768.4/26.1
오전간식	감	돼지고기애호박죽⑩	귤	참치채소죽	바나나
점심	콩나물밥⑤⑥⑯ /양념장⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 두부구이⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰ (새우/오징어) 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기맑은국⑤⑥⑭ 메추리알장조림①⑤⑥ 슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ (숭늉 제공가능) 생선까스⑤⑥ /타르타르소스①②⑤ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/작두콩차	떠먹는요구르트②	떡만둣국①⑤⑥⑩⑯	카스텔라①②⑤⑥/우유②
원산지 표시					
날짜	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목) 그린데이**	**27일(금)**
열량(kcal)/단백질(g)	544.1/23.7	737.7/26.2	651.4/24.8	684.8/20.4	537.9/26.1
오전간식	배	당근치즈죽②	사과	두부채소죽⑤	감
점심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	병아리콩밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 호박양팟국 훈제오리팽이버섯찜⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ (숭늉 제공가능) 두부조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	크림소스스파게티②⑥	삶은달걀①/오렌지주스	유부초밥⑤⑥	고구마맛탕⑤	찐빵⑤⑥/우유②
원산지 표시					
날짜	**30일(월)**				
열량(kcal)/단백질(g)	519.8/19.5				
오전간식	귤				
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	호박전⑤⑥				
원산지 표시					

♣ 그린데이(목): 11월의 채소 『배추/양배추』 메뉴 제공
♣ 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 숭늉을 선택하여 제공
♣ 착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공
♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다.
♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 열량 및 단백질의 차이가 있을 수 있습니다.
♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

※ 식품 알레르기 번호는 센터 제공 레시피 기준이며, 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있습니다.
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

일괄원산지표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩(두부류)	수산물(냉지, 조피볼락, 참돔, 낙지, 마꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	고등어	다랑어(참치)	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	원양산	러시아산

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

조리 및 배식 시 유의사항

부산 남구 어린이급식관리지원센터

1. 밥류

<참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 어린이 급식관리지침서 2023>

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
잡곡밥류	• 잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리 • 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양		
볶음밥·덮밥류	1 × 1 × 1 cm		• 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식

2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
국·찌개·탕류	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

3. 주찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
돼지고기 불고기용 ·쇠고기 장조림용	1 × 1 × 0.2 cm 1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 0.2 cm	• 돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공
생선	두께 2 cm		• 가급적 순살 생선 사용 • 배식 전 생선 살만 발라서 제공
해물	0.5~1 cm		• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	

4. 부찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
나물류	1~2 cm	2~3 cm	• 짜지 않도록 간에 유의
샐러드류	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm	• 생채소는 반드시 소독 실시 • 소스류는 배식 직전 버무려 제공

5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	• 1~2세: 백김치 등 제공 가능 • 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의
깍두기	1 × 1 cm		• 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의

식중독이 우려되므로 김치를 씻을 경우 **반드시 볶아서** 제공

6. 간식 및 기타

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
빵류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	• 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공
떡류	제외	2 × 2 × 1 cm	• **1~2세: 떡류를 제공하지 않음** • 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 • 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 **식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요**(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	• 굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 동글동글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	• **콩, 땅콩 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않고,** 조리 시 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 하여 제공 • 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 껍질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공
채소스틱	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 1 × 0.3 cm	• 생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공
과일류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	• 포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 • 파인애플은 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질은 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도
찐 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	• 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 • 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용
면류	1~3 cm	5 cm	• 1~2세: 숟가락 사용 • 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용
기타	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		• 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도

※ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수입니다.

※ 모든 음식은 충분히 익혀서 제공하고 맵고 짜지 않으며, 어린이 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

※ 가열하지 않는 채소·과일은 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 헹궈 주시기 바랍니다.

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 | 면역증진 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

부산 남구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

출처: 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그(식약지킴이), 식생활안전관리원