# 2026년 11월 식단표 표준형(12개월~2세)
# ( 한 빛 )어린이집

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

| 날짜 | 2일(월) | 3일(화) 착한간식데이 | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 391.6/14.6 | 415.0/15.4 | 325.8/15.2 | 430.9/19.5 | 429.9/21.6 | 349.0/15.0 |
| 오전간식 | 사과 | 채소죽 | 감 | 감자채소죽 | 바나나 | 두유⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩<br>호박나물⑤⑨<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>달걀찜①<br>어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>(돼지고기/달걀/당근)<br>무된장국⑤⑥<br>물만두①⑤⑥⑩⑯<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>맛살전①⑤⑥⑧⑫<br>유채나물<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 게살채소볶음밥①⑤⑥⑧⑫ | 찐고구마/보리차 | 새우살부추전⑤⑥⑨ | 떠먹는요구르트② | 밀크롤빵①②⑤⑥/우유② | 배 |
| 원산지 표시 | | | | | | |

| 날짜 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) 그린데이 | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 353.6/18.5 | 348.2/13.0 | 323.3/16.5 | 364.2/12.8 | 478.2/19.1 | 429.0/21.9 |
| 오전간식 | 귤 | 사과 | 배 | 김가루참깨죽⑤ | 쇠고기양파죽⑯ | 슬라이스치즈② |
| 점심 | 수수밥<br>애호박젓국⑨<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>김구이<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감잣국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑦<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>무나물<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>배추맑은국<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>느타리버섯나물<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>새우살탕국⑤⑥⑨<br>스크램블에그①②⑤<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯<br>새우채소볶음⑤⑥⑨<br>브로콜리숙회/참기름장<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 돼지불고기주먹밥⑤⑥⑩ | 시리얼⑤⑥/우유② | 연두부⑤/양념장⑤⑥ | 미니우동⑤⑥ | 찐감자/마시는요구르트② | 찐빵⑤⑥/우유② |
| 원산지 표시 | | | | | | |

| 날짜 | 16일(월) | 17일(화) 착한간식데이 | 18일(수) | 19일(목) 그린데이 | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 362.7/17.5 | 397.8/19.8 | 510.5/18.0 | 414.1/21.7 | 425.6/21.1 | 323.0/12.1 |
| 오전간식 | 감 | 귤 | 바나나 | 참치채소죽 | 돼지고기애호박죽⑩ | 감 |
| 점심 | 콩나물밥⑤⑥⑯<br>/양념장⑤⑥<br>무챗국⑤⑥<br>두부구이⑤<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>쇠고기맑은국⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤<br>깍두기⑨ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>(숭늉 제공가능)<br>생선까스⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>두부맑은국⑤<br>돼지고기양배추볶음⑤⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>백짬뽕국⑤⑥⑨⑰<br>(새우/오징어)<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>토마토치즈샐러드②⑫<br>/오리엔탈드레싱⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 어묵탕⑤⑥ | 떠먹는요구르트② | 카스텔라①②⑤⑥/우유② | 만둣국①⑤⑥⑩⑯ | 찐고구마/작두콩차 | 곡물라떼②④⑤⑥ |
| 원산지 표시 | | | | | | |

| 날짜 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) 그린데이 | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 427.9/16.5 | 353.7/15.4 | 393.7/15.2 | 445.1/13.3 | 372.4/18.1 | 433.6/17.9 |
| 오전간식 | 귤 | 배 | 사과 | 두부채소죽⑤ | 감 | 떠먹는요구르트② |
| 점심 | 찹쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ | 병아리콩밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>호박양팟국<br>훈제오리팽이버섯찜⑤⑥<br>양배추나물<br>깍두기⑨ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>(숭늉 제공가능)<br>두부조림⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ | 1/2백미밥<br>닭칼국수⑤⑥⑮<br>너비아니구이<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 고구마케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 크림소스스파게티②⑥ | 시리얼⑤⑥/우유② | 고구마맛탕⑤ | 찐빵⑤⑥/우유② | 바나나 |
| 원산지 표시 | | | | | | 너비아니(국내산) |

| 날짜 | 30일(월) |
|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 337.9/12.7 |
| 오전간식 | 귤 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>봄동나물⑤⑥<br>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.

| 일괄 원산지 표시 | 쌀 | 배추김치 | | 쇠고기(한우) | | 돼지고기 | 오리고기 | 닭고기 | 콩(두부류) | 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 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 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 |

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

# 2026년 11월 식단표 표준형(3~5세)
# ( 한 빛 )어린이집

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

| 날짜 | 2일(월) | 3일(화) 착한간식데이 | 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 602.5/22.5 | 638.5/23.7 | 501.3/23.4 | 615.0/27.2 | 626.3/31.6 | 503.5/21.4 |
| 오전간식 | 사과 | 채소죽 | 감 | 감자채소죽 | 바나나 | 두유⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩<br>호박나물⑤⑨<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>달걀찜①<br>어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩<br>(돼지고기/달걀/당근)<br>무된장국⑤⑥<br>물만두①⑤⑥⑩⑯<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>순두부맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>닭곰탕⑮<br>오징어채소볶음⑤⑥⑰<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>맛살전①⑤⑥⑧⑫<br>유채나물<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 게살채소볶음밥①⑤⑥⑧⑫ | 찐고구마/보리차 | 새우살부추전⑤⑥⑨ | 떠먹는요구르트② | 밀크롤빵①②⑤⑥/우유② | 배 |
| 원산지 표시 | | | | | | |

| 날짜 | 9일(월) | 10일(화) | 11일(수) | 12일(목) 그린데이 | 13일(금) | 14일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 544.0/28.5 | 535.6/20.1 | 506.0/25.7 | 560.4/19.7 | 700.7/28.7 | 592.8/30.0 |
| 오전간식 | 귤 | 사과 | 배 | 김가루참깨죽⑤ | 쇠고기양파죽⑯ | 슬라이스치즈② |
| 점심 | 수수밥<br>애호박젓국⑨<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>김구이<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감잣국⑤⑥<br>순살고등어구이⑤⑦<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>무생채<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>배추맑은국<br>쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>느타리버섯나물<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>새우살탕국⑤⑥⑨<br>스크램블에그①②⑤<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯<br>새우채소볶음⑤⑥⑨<br>브로콜리숙회/참기름장<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 돼지불고기주먹밥⑤⑥⑩ | 시리얼⑤⑥/우유② | 연두부⑤/양념장⑤⑥ | 미니우동⑤⑥ | 찐감자/마시는요구르트② | 찐빵⑤⑥/우유② |
| 원산지 표시 | | | | | | |

| 날짜 | 16일(월) | 17일(화) 착한간식데이 | 18일(수) | 19일(목) 그린데이 | 20일(금) | 21일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 558.0/26.9 | 564.1/27.7 | 768.4/26.1 | 657.3/32.5 | 650.7/32.5 | 496.9/18.6 |
| 오전간식 | 감 | 귤 | 바나나 | 참치채소죽 | 돼지고기애호박죽⑩ | 감 |
| 점심 | 콩나물밥⑤⑥⑯<br>/양념장⑤⑥<br>무챗국⑤⑥<br>두부구이⑤<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>쇠고기맑은국⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤<br>깍두기⑨ | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>(숭늉 제공가능)<br>생선까스⑤⑥<br>/타르타르소스①②⑤<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>두부맑은국⑤<br>돼지고기양배추볶음⑤⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>백짬뽕국⑤⑥⑨⑰<br>(새우/오징어)<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>토마토치즈샐러드②⑫<br>/오리엔탈드레싱⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 어묵탕⑤⑥ | 떠먹는요구르트② | 카스텔라①②⑤⑥/우유② | 만둣국①⑤⑥⑩⑯ | 찐고구마/작두콩차 | 곡물라떼②④⑤⑥ |
| 원산지 표시 | | | | | | |

| 날짜 | 23일(월) | 24일(화) | 25일(수) | 26일(목) 그린데이 | 27일(금) | 28일(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 623.4/23.7 | 544.1/23.7 | 605.6/23.5 | 684.8/20.4 | 537.9/26.1 | 619.1/24.7 |
| 오전간식 | 귤 | 배 | 사과 | 두부채소죽⑤ | 감 | 떠먹는요구르트② |
| 점심 | 찹쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ | 병아리콩밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 현미밥<br>호박양팟국<br>훈제오리팽이버섯찜⑤⑥<br>양배추나물<br>깍두기⑨ | 새우살채소볶음밥⑤⑥⑨<br>(숭늉 제공가능)<br>두부조림⑤⑥<br>김자반⑤<br>배추김치⑨ | 1/2백미밥<br>닭칼국수⑤⑥⑮<br>너비아니구이<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 고구마케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 크림소스스파게티②⑥ | 시리얼⑤⑥/우유② | 고구마맛탕⑤ | 찐빵⑤⑥/우유② | 바나나 |
| 원산지 표시 | | | | | | 너비아니(국내산) |

| 날짜 | 30일(월) |
|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 519.8/19.5 |
| 오전간식 | 귤 |
| 점심 | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>봄동나물⑤⑥<br>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.

| 일괄 원산지 표시 | 쌀 | 배추김치 | | 쇠고기(한우) | | 돼지고기 | 오리고기 | 닭고기 | 콩(두부류) | 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 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 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 |

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

# 식단 안내문

부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

## ◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준 <출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2025>

| 연령<br>구분 | 에너지<br>(kcal) | 에너지 적정 비율(%)<br>탄수화물 : 단백질 : 지방 | 단백질<br>(g) | 비타민A<br>(μg RAE) | 비타민C<br>(mg) | 티아민<br>(mg) | 리보플라빈<br>(mg) | 칼슘<br>(mg) | 철<br>(mg) | 나트륨<br>(mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-2세 | 900 | 50-65 : 10-20 : 20-35 | 20 | 250 | 40 | 0.4 | 0.5 | 450 | 6 | 630 |
| 3-5세 | 1,400 | 50-65 : 10-20 : 15-30 | 25 | 300 | 45 | 0.5 | 0.6 | 550 | 6 | 1,000 |

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

## ◎ 원산지 의무 표시 품목 (29품목)

※ 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.




※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기(국내산 한우)

※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)

## ◎ 알레르기 유발식품 표기 품목 (총 22종) <식품의약품안전처>

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

※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 **5. 대두, 6. 밀**의 알레르기 유발 물질 표기를 하였습니다.

※ 가공식품(스프, 소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

※ 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해 주시기 바랍니다.

## ◎ 식단 감수 방법 ※ 감수변경 범위는 간식을 포함하여 한 달 기준 20% 미만(약 4일) 감수 가능

- **대상:** 부산남구어린이급식관리지원센터에 **등록된 기관 중 센터에서 제공하는 식단**을 사용하는 기관
- **기간:** 식단이 제공된 날로부터 **5일간 가능**하며 **2~3일정도 소요**됨 **(반드시 기간 준수)**
- **방법:** 식단변경 → [ **식단 감수 요청서** ] → **센터메일**(namgucenter@ccfsm.or.kr)**로 발송**
- **감수결과 발송:** 식단 감수확인서 공문 및 식단 감수확인서를 요청기관 메일로 회신

## ◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

※ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다.
따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 연령별 다른 메뉴를 식단에 사용해 주시기 바랍니다.

| 날짜 | 1~2세 식단 | 3~5세 식단 |
|---|---|---|
| 11월 11일 | 무나물 | 무생채 |
| 11월 17일 | 오이나물 | 오이무침 |
| 11월 19일 | 만둣국 | 떡만둣국 |
| 11월 20일 | 생선까스 | 생선까스/타르타르소스 |

# 식단 안내문

부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

## ◎ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴 구성

### 생일 선택형 식단

❍ **분기별**로 제공하는 **4종**의 생일 식단을 선택하여 식단에 활용 가능

| 날짜 | | 생일식단 1 | 생일식단 2 | 생일식단 3 | 생일식단 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세 | 445.7/14.5 | 427.9/16.5 | 431.7/19.5 | 472.3/14.8 |
| | 3~5세 | 635.4/20.5 | 623.4/23.7 | 629.2/28.3 | 691.6/21.0 |
| 오전간식 | | 사과 | 귤 | 배 | 바나나 |
| 점심 | | 팥밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 찹쌀밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑱<br>뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>감자당근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>생선까스⑤⑥<br>무나물<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | | 생크림케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 고구마케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 치즈케이크①②⑤⑥<br>/우유② | 생크림케이크①②⑤⑥<br>/우유② |
| 원산지표시 | | | | | 생선까스( 산) |

※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가

### 방학 선택형 식단

❍ **반기별**로 제공하는 **5종**의 방학 식단을 선택하여 식단에 활용 가능

| 날짜 | | 방학식단 1 | 방학식단 2 | 방학식단 3 | 방학식단 4 | 방학식단 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세 | 343.8/13.4 | 332.4/15.2 | 419.7/18.5 | 439.0/13.6 | 395.4/14.5 |
| | 3~5세 | 528.9/20.6 | 511.4/23.4 | 610.8/26.8 | 675.4/21.0 | 560.4/19.5 |
| 오전간식 | | 사과 | 누룽지죽 | 바나나 | 참깨죽 | 참외 |
| 점심 | | 쇠고기김가루주먹밥<br>⑤⑥⑯<br>달걀국①<br>물만두⑤⑥⑩⑯<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>김구이<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>미니돈까스①②⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | | 시리얼⑤⑥/우유② | 미숫가루②④⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥<br>/우유② | 찐고구마/보리차 | 떠먹는요구르트② |
| 원산지표시 | | | | | | 미니돈까스( 산) |

※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가

### 견학 선택형 식단

❍ 제공하는 **4종**의 견학 식단을 선택하여 식단에 활용 가능

| 날짜 | | 견학식단 1 | 견학식단 2 | 견학식단 3 | 견학식단 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| 열량(kcal)/단백질(g) | 1~2세 | 411.2/9.5 | 335.0/11.8 | 428.4/11.7 | 380.6/14.2 |
| | 3~5세 | 575.0/12.9 | 492.7/18.1 | 599.9/16.4 | 526.4/20.2 |
| 오전간식 | | 배 | 토마토⑫ | 사과 | 바나나 |
| 점심 | | 오이유부초밥⑤⑥<br>단무지무침<br>귤<br>사과주스 | 꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯<br>(햄/맛살/어묵)<br>깍두기⑨<br>바나나<br>사과주스 | 달걀버섯볶음밥①⑤<br>깍두기⑨<br>포도<br>오렌지주스 | 후리가케주먹밥⑤⑥<br>새우볼튀김①②⑤⑥⑨<br>깍두기⑨<br>오렌지주스 |
| 오후간식 | | 마들렌①②⑤⑥/우유② | 시리얼⑤⑥/우유② | 카스테라①②⑤⑥/우유② | 식빵②⑤⑥/우유② |
| 원산지표시 | | | 햄( 산) | | |

※ 견학 등의 행사 시 간단하게 조리 및 섭취할 수 있는 식단으로, 어린이들의 식중독 예방을 위해 기관 내 취식을 권장합니다.
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가
※ **국류 추가** 제공 가능

### 저염데이

❍ 나트륨 저감화를 위하여 **국 없는 날** 또는 **숭늉**을 **월 2회** 선택하여 제공
❍ 된장국 **주 1회** 제한하여 제공

### 착한간식데이

❍ 어린이의 건강한 식습관 형성을 위해 **월 2회** 건강 간식 제공

### 그린데이 (목요일)

❍ 채소 편식을 개선하기 위해 월별로 채소를 선정하여 채소와 친숙해질 수 있는 메뉴 **월 2회 이상** 제공

| 1월 | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월 |
|---|---|---|---|---|---|
| 시금치 | 우엉/연근 | 당근 | 콩나물 | 브로콜리 | 오이 |
| **7월** | **8월** | **9월** | **10월** | **11월** | **12월** |
| 가지 | 감자 | 버섯 | 호박 | 배추/양배추 | 무 |

※ 선정된 채소는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있음

※ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴의 구성은 센터 운영위원회 회의 결과를 바탕으로 작성하였습니다.

# 조리 및 배식 시 유의사항

부산 남구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

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

## 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<br>• 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<br>• 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 | **식중독이 우려**되므로 김치를 씻을 경우 |
| 깍두기 | 1 × 1 cm | | • 씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의 | **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**<br>• 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공<br>• 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공<br>• 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<br>• 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<br>• 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<br>• 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용 |
| 면류 | 1~3 cm | 5 cm | • 1~2세: 숟가락 사용<br>• 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<br>• 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.