2026년 11월 식단표(만1~2세)

LG메트로시티어린이집

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)	371.2/13.8	480.0/18.5	338.1/15.0	430.9/19.5	348.2/17.7	366.6/14.7
오전간식	브로콜리두부죽⑤	김가루채소죽	닭살버섯죽⑮	감자채소죽	단호박치즈죽②	달걀죽①
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기버섯볶음⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (돼지고기/달걀/당근) 무된장국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	보리밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	현미밥 닭곰탕⑮ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 숙주나물무침 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧⑫ 유채나물 깍두기⑨
오후간식	사과	찐고구마/우유②	감	밀크롤빵①②⑤⑥ /우유②	바나나	배
원산지 표시						

날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 그린데이	13일(금)	14일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	329.1/16.0	478.2/19.1	358.3/17.2	399.1/13.8	332.8/12.2	403.1/17.6
오전간식	게살당근죽①⑤⑥⑧⑫	쇠고기양파죽⑯	멸치채소죽	김가루참깨죽⑤	연두부죽⑤	고구마타락죽②
점심	수수밥 애호박젓국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	보리밥 배추맑은국 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 깍두기⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기숙주맑은국⑤⑥⑯ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회/참기름장 배추김치⑨
오후간식	귤	찐감자/마시는요구르트②	배	토마토스파게티	사과	찐빵⑤⑥/둥굴레차
원산지 표시						

날짜	16일(월)	17일(화) 착한간식데이	18일(수)	19일(목) 그린데이	20일(금)	21일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	360.1/13.9	486.1/23.9	405.2/15.9	514.0/23.2	410.4/15.2	370.3/13.1
오전간식	달걀채소죽①	돼지고기애호박죽⑩	들깨미역죽	참치채소죽	닭살찹쌀죽⑮	누룽지죽
점심	콩나물밥⑤⑥⑯ /양념장⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 두부구이⑤ 사과마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰ (새우/오징어) 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기맑은국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 슬라이스아몬드잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 생선까스⑤⑥ 상추오이사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ /오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감	찐고구마/우유②	귤	어묵탕⑤⑥	바나나	곡물라떼②④⑤⑥
원산지 표시						

날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목) 그린데이	27일(금)	28일(토)
열량(kcal)/단백질(g)	347.1/16.4	543.8/21.0	391.6/13.6	498.8/17.5	331.9/16.9	420.9/14.1
오전간식	새우살무죽⑨	당근치즈죽②	고구마죽	두부채소죽⑤	쇠고기죽⑯	감자된장죽⑤⑥
점심	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	병아리콩밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 호박양팟국 훈제오리팽이버섯찜⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 숭늉 두부조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	1/2백미밥 닭칼국수⑤⑥⑮ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	배	삶은달걀① /마시는요구르트②	사과	계란샌드위치⑤⑥ /우유②	감	바나나
원산지 표시						너비아니(국내산)

날짜	30일(월)
열량(kcal)/단백질(g)	351.3/14.6
오전간식	참깨달걀죽①
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	귤
원산지 표시	

♣ 그린데이(목): 11월의 채소『배추/양배추』메뉴 제공

♣ 저염데이: 나트륨 저감화를 위하여 숭늉 제공

♣ 착한간식데이: 월 2회 이상 저당·저염 건강 간식 제공

♣ 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 있음

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	러시아산

*『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 구분	에너지 (kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (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 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	500.4/18.5	491.6/18.4	368.9/17.6	414.9/13.6
	3~5세	734.9/26.8	721.3/26.7	567.5/27.1	638.4/20.9
오전간식		새우살브로콜리죽⑨	두부채소죽⑤	쇠고기호박죽⑯	달걀참깨죽①
점심		팥밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 생선까스⑤⑥ 무나물 배추김치⑨
오후간식		생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	고구마케이크①②⑤⑥ /우유②	배	귤
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	346.8/14.5	449.0/19.2	340.0/14.7	504.0/16.7	400.2/12.9
	3~5세	533.5/22.3	655.7/27.8	523.1/22.6	740.4/24.1	615.6/19.9
오전간식		참치채소죽	누룽지죽	양파치즈죽②	참깨죽	쇠고기채소죽⑯
점심		쇠고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑯ 달걀국① 물만두⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식		사과	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	바나나	찐고구마/우유②	참외
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	312.3/8.4	327.5/12.1	418.2/12.0	384.9/16.8
	3~5세	480.4/13.0	503.9/18.6	608.4/16.8	544.3/23.1
오전간식		돼지고기양파죽⑩	들깨새우살죽⑨	단호박죽	당근달걀죽①
점심		오이유부초밥⑤⑥ 단무지무침 귤 사과주스	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑮⑯ (햄/맛살/어묵) 깍두기⑨ 바나나 사과주스	달걀버섯볶음밥①⑤ 깍두기⑨ 포도 오렌지주스	후리가케주먹밥⑤⑥ 새우볼튀김①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 오렌지주스
오후간식		배	단감	식빵②⑤⑥/우유②	사과/떠먹는요구르트②
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 • 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 • 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 • 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 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 • 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	**식중독이 우려**되므로 김치를 씻을 경우
깍두기	1 × 1 cm		• 씻기 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** • 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.