

2026년 10월 유아반(1~2세 빨강,주황,노랑반) 식단표

날짜	* 본 식단은 부산 남구어린이급식관리지원센터 백슬기 영양사가 작성하였습니다. * 부산 남구어린이급식관리지원센터에서는 영양사가 작성한 식단의 20%이내의 식단 변경을 허용하므로 자체 변경 후 식단 감수를 완료받았습니다. * 본 식단은 식자재 수급에 따라 변동될 수 있습니다. * 알레르기 반응 유발식품에 따른 대체식 및 제거식은 해당되는 영유아에게만 제공 됩니다. * 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	1일(목)	2일(금)
오전간식		단호박치즈죽(2)	바나나,고칼슘우유(2)
점심		차조밥 조갯살맑은국(18) 오리불고기(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	수수밥 닭가슴살미역국(5,6,15) 두부조림(5,6) 감자채볶음(5) 백김치(9)
오후간식		토마토스파게티 (2,5,6,12,15,16,18)	돼지고기파프리카볶음밥 (5,6,10)
열량/단백질		413.9/18.2	409.1/15.3
원산지표시			

날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	대체공휴일	두부미역죽(5)	배,고칼슘우유(2)	닭살채소죽(15)	한글날
점심		기장밥 감자맑은국 돼지고기채소볶음(5,6,10) 무나물 백김치(9)	흑미밥 쇠고기탕국(5,6,16) 당근달걀찜(1) 연근조림(5,6) 백김치(9)	보리밥 호박된장국(5,6) 순살가자미구이(5) 브로콜리나물 깍두기(9)	
오후간식		찐고구마 작두콩차	온메밀국수(3,5,6)	블루베리잼식빵(2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	
열량/단백질		382.9/12.7	394.4/16.8	411.0/19.6	
원산지표시					

날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	사과,슬라이스치즈(2)	새우살버섯죽(9)	바나나,두유(5)	쇠고기무죽(16)	포도,떠먹는요구르트(2)
점심	짜장밥(2,5,6,10,15,16) 송농 스크램블에그(1,2,5) 콩나물무침(5) 백김치(9)	현미밥 무된장국(5,6) 쇠고기당근볶음(5,16) 깨순나물무침(5,6) 백김치(9)	차조밥 쇠고기미역국(5,6,16) 생선까스(5,6) 무나물 백김치(9)	기장밥 만둣국(1,5,6,10,16) 오징어채소볶음(5,6,17) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)	보리밥 새우살양파국(9) 닭살고구마조림(5,6,15) 숙주나물무침 백김치(9)
오후간식	모닝빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	감자치즈크로켓(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	생크림케이크(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	늪은호박전(5,6) 옥수수차	잡채(5,6,10)
열량/단백질	472.6/19.2	459.6/19.4	472.3/14.8	451.5/18.6	365.1/18.2
원산지표시			생선까스(러시아산)		

날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	배,고칼슘우유(2)	채소죽	사과,마시는요구르트(2)	병아리콩죽	바나나,짜먹는요구르트(2)
점심	기장밥 쇠고기배춧국(16) 어묵버섯조림(5,6) 오이나물(5,6) 깍두기(9)	흑미밥 오징어묵국(5,17) 파인애플돼지불고기(5,6,10) 도토리묵무침(5,6) 백김치(9)	수수밥 버섯된장국(5,6) 달걀말이(1,5) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9)	현미밥 청경채맑은국 쇠불고기(5,6,16) 호박나물(5,9) 깍두기(9)	새우살채소볶음밥(5,6,9) 송농 돼지고기사태찜(5,6,10) 상추사과무침(5,6) 백김치(9)
오후간식	잔멸치채소볶음밥(5) 메밀차(3)	찐감자 소화가잘되는우유(2)	롤케이크(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	잔치쌀국수(유부&당근&양파) (5,6)	곡물식빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	361.8/13.2	438.5/21.3	469.8/15.1	450.9/17.2	405.2/19.7
원산지표시					

날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	굴,슬라이스치즈(2)	돼지고기채소죽(10)	단감,고칼슘우유(2)	김가루참깨죽(5)	배,마시는요구르트(2)
점심	차조밥 콩나물국(5) 수제돈까스(1,5,6,10) &소스(2,5,6,12,15,16,18) 양배추나물 깍두기(9)	보리밥 미역된장국(5,6) 두부구이(5) 느타리버섯들깨나물(5) 깍두기(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) 순살삼치조림(5,6) 감자채양파볶음(5) 백김치(9)	흑미밥 무채국(5,6) 돼지고기브로콜리볶음(5,6,10) 우엉조림(5,6) 백김치(9)	수수밥 육개장(5,6,16) 슬라이스아몬드잔멸치볶음(5) 오이당근무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	해물부추전(1,5,6,9,17) 마시는요구르트(2)	밤식빵(1,2,4,5,6) 동굴레차	짜장면(2,5,6,10,15,16)	단호박찜 소화가잘되는우유(2)	치즈빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	505.2/21.9	420.4/14.1	387.3/17.9	421.8/15.0	439.3/17.0
원산지표시	돈까스(국내산)				

일괄 원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		콩		쇠고기 (한우)	돼지 고기	오리 고기	닭고기	식육 가공품	수산물	
	백미	현미	흑미	참쌀	배추	고춧가루	두부	콩/지						오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산



2026년 10월 유아반(3~5세 초록,파랑,보라반) 식단표

날짜	1일(목)	2일(금)
오전간식	단호박치즈죽(2)	바나나,고칼슘우유(2)
점심	차조밥 조갯살맑은국(18) 오리불고기(5,6) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	수수밥 닭가슴살미역국(5,6,15) 두부조림(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9)
오후간식	토마토스파게티 (2,5,6,12,15,16,18)	돼지고기파프리카볶음밥 (5,6,10)
열량/단백질	636.8/28.1	629.4/23.5
원산지표시		

날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
오전간식	대체공휴일	두부미역죽(5)	배,고칼슘우유(2)	닭살채소죽(15)	한글날
점심		기장밥 감자맑은국 돼지고기채소볶음(5,6,10) 무나물 배추김치(9)	흑미밥 쇠고기탕국(5,6,16) 당근달걀찜(1) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	보리밥 호박된장국(5,6) 순살가자미구이(5) 브로콜리나물 깍두기(9)	
오후간식		찐고구마 작두콩차	온메밀국수(3,5,6)	블루베리잼식빵(2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	
열량/단백질		589.1/19.5	606.8/25.8	597.3/28.6	
원산지표시					

날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	사과,슬라이스치즈(2)	새우살버섯죽(9)	바나나,두유(5)	쇠고기무죽(16)	포도,떠먹는요구르트(2)
점심	짜장밥(2,5,6,10,15,16) 송농 스크램블에그(1,2,5) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	현미밥 무된장국(5,6) 쇠고기당근볶음(5,16) 깨순나물무침(5,6) 배추김치(9)	차조밥 쇠고기미역국(5,6,16) 생선까스(5,6)&타르타르소스 (1,2,5,6) 무나물 배추김치(9)	기장밥 만둣국(1,5,6,10,16) 오징어채소볶음(5,6,17) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)	보리밥 새우살양파국(9) 닭살고구마조림(5,6,15) 숙주나물무침 배추김치(9)
오후간식	모닝빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	감자치즈크로켓&케첩 (1,2,5,6,12) 소화가잘되는우유(2)	생크림케이크(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	늪은호박전(5,6) 옥수수차	잡채(5,6,10)
열량/단백질	692.1/27.9	677.5/28.2	691.6/21.0	694.6/28.6	558.7/27.7
원산지표시			생선까스(러시아산)		

날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	배,고칼슘우유(2)	채소죽	사과,마시는요구르트(2)	병아리콩죽	바나나,짜먹는요구르트(2)
점심	기장밥 쇠고기배추국(16) 어묵버섯조림(5,6) 오이나물(5,6) 깍두기(9)	흑미밥 오징어묵국(5,17) 파인애플돼지불고기(5,6,10) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	수수밥 버섯된장국(5,6) 달걀말이(1,5) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9)	현미밥 청경채맑은국 쇠불고기(5,6,16) 호박나물(5,9) 깍두기(9)	새우살채소볶음밥(5,6,9) 송농 돼지고기사태찜(5,6,10) 상추사과무침(5,6) 배추김치(9)
오후간식	잔멸치채소볶음밥(5) 메밀차(3)	찐감자 소화가잘되는우유(2)	롤케이크(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	잔치쌀국수(유부&당근&양파) (5,6)	곡물식빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	552.6/20.3	639.7/31.1	652.7/20.9	693.6/26.5	588.4/28.6
원산지표시					

날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	굴,슬라이스치즈(2)	돼지고기채소죽(10)	단감,고칼슘우유(2)	김가루참깨죽(5)	배,마시는요구르트(2)
점심	차조밥 콩나물국(5) 수제돈까스(1,5,6,10) &소스(2,5,6,12,15,16,18) 양배추나물 깍두기(9)	보리밥 미역된장국(5,6) 두부구이(5) 느타리버섯들깨나물(5) 깍두기(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) 순살삼치조림(5,6) 감자채양파볶음(5) 배추김치(9)	흑미밥 무채국(5,6) 돼지고기브로콜리볶음(5,6,10) 우영조림(5,6) 배추김치(9)	수수밥 육개장(5,6,16) 슬라이스아몬드잔멸치볶음(5) 오이당근무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	해물부추전(1,5,6,9,17) 마시는요구르트(2)	밤식빵(1,2,4,5,6) 둥굴레차	짜장면(2,5,6,10,15,16)	단호박찜 소화가잘되는우유(2)	치즈빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	716.8/31.0	580.4/26.1	595.8/27.6	614.0/21.5	640.8/24.5
원산지표시	돈까스(국내산)				

일괄 원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		콩		쇠고기 (한우)	돼지 고기	오리 고기	닭고기	식육 가공품	수산물	
	백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	두부	콩						오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산



식단 안내문

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

부산 남구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

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.



쇠고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)
* 국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분 표시



돼지고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



닭고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



오리고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



양고기
(식육·포장육·식육가공품 포함)



염소고기
(육산양 포함, 식육·포장육·식육가공품 포함)



쌀(밥, 죽, 누룽지)
(잡쌀, 현미, 찰쌀, 쌀가공품 포함)



배추김치
(배추, 고춧가루)
(배추김치 가공품, 얼갈이 배추, 봉동배추 포함)



콩
(두부류, 콩국수, 콩비지)
(가공두부, 유바는 제외, 콩가공품 포함)



넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(명태 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 ~ 해당 수산물 가공품 포함

글자 크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시

표시 위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)

혼합 표시 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

※ 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. 밀의 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 식단을 사용하는 기관
- 기간: 식단이 제공된 날로부터 5일간 가능하며 2~3일정도 소요됨 (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
10월 14일	수제돈까스 양배추나물	수제돈까스/소스 양배추샐러드/케첩마요드레싱
10월 16일	키위	포도
10월 19일	오이나물	오이무침
10월 26일	무나물	무생채