2026년 11월 영아반(1~2세 빨강,주황,노랑반) 식단표

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	사과,마시는요쿠르트(2)	전복살채소죽(18)	감,고칼슘우유(2)	감자채소죽	바나나,두유(5)
점심	기장밥 들깨미역국(5,6) 돼지고기버섯볶음(5,6,10) 호박나물(5,9) 깍두기(9)	차조밥 쇠고기당면국(5,6,16) 달걀찜(1) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)	삼색소보로덮밥(1,5,6,10) (돼지고기&달걀&당근) 무된장국(5,6) 물만두(1,5,6,10,16) 백김치(9)	보리밥 순두부맑은국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	현미밥 닭곰탕(15) 오징어채소볶음(5,6,17) 숙주나물무침 백김치(9)
오후간식	게살채소볶음밥(1,5,6,8,12)	찐고구마 보리차	새우살부추전(5,6,9) 둥글레차	찐단호박 떠먹는요구르트(2)	밀크롤빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	391.6/14.6	415.0/15.4	325.8/15.2	430.9/19.5	429.9/21.6
원산지표시					

날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	귤,짜먹는요쿠르트(2)	쇠고기양파죽(16)	파인애플,슬라이스치즈(2)	참치채소죽	사과,두유(5)
점심	수수밥 애호박젓국(9) 간장닭갈비(5,6,15) 김구이 깍두기(9)	흑미밥 새우살탕국(5,6,9) 스크램블에그(1,2,5) 연근조림(5,6) 백김치(9)	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 쇠고기채소볶음(5,6,16) 감자당근조림(5,6) 깍두기(9)	흑미밥 두부맑은국(5) 돼지고기양배추볶음(5,10) 우엉조림(5,6) 깍두기(9)	수수밥 감잣국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	쇠불고기볶음밥(5,6,16)	찐감자 마시는요구르트(2)	치즈케이크(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	만둣국(1,5,6,10,16)	시리얼(5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	353.6/18.5	478.2/19.1	431.7/19.5	414.1/21.7	348.2/13.0
원산지표시					

날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	멜론,마시는요쿠르트(2)	돼지고기애호박죽(10)	귤,고칼슘우유(2)	김가루참깨죽(5)	바나나,검은콩두유(5)
점심	기장밥 유부된장국(5,6) 돼지고기수육(5,6,10) 무나물 백김치(9))	현미밥 백짬뽕국(5,6,9,17) (새우&오징어) 순살찜닭(5,6,15) 오이나물(5,6) 백김치(9)	기장밥 쇠고기맑은국(5,6,16) 메추리알장조림(1,5,6) 슬라이스아몬드잔멸치볶음(5) 깍두기(9)	보리밥 배추맑은국 쇠고기파프리카볶음(5,6,16) 느타리버섯나물 깍두기(9)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 숭늉 생선까스(5,6) 상추사과무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	연두부(5)&양념장(5,6) 치즈스틱(2,5,6)	찐고구마 작두콩차	쌀강정(5) 떠먹는요구르트(2)	미니우동(5,6)	카스테라(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	323.3/16.5	425.6/21.1	397.8/19.8	364.2/12.8	510.5/18.0
원산지표시					

날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	배,고칼슘우유(2)	당근치즈죽(2)	감,짜먹는요쿠르트(2)	두부채소죽(5)	샤인머스킷,슬라이스치즈(2)
점심	차조밥 얼갈이된장국(5,6) 닭살채소볶음(5,6,15) 숙주나물무침 깍두기(9)	수수밥 유부맑은국(5,6) 돼지고기잡채(5,6,10) 브로콜리참깨소스무침(1,5) 백김치(9)	콩나물밥(5,6,16)&양념장(5,6) 무챗국(5,6) 두부구이(5) 마카로니샐러드(1,5,6) 백김치(9)	현미밥 호박양팟국 훈제오리팽이버섯찜(5,6) 양배추나물 깍두기(9)	새우살채소볶음밥(5,6,9) 숭늉 두부조림(5,6) 김자반(5) 백김치(9)
오후간식	크림소스스파게티(2,6)	훈제란(1) 오렌지주스	어묵탕(5,6)	고구마맛탕(5) 옥수수차	찐빵(5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	353.7/15.4	508.0/19.7	362.7/17.5	445.1/13.3	372.4/18.1
원산지표시					

날짜	30일(월)
오전간식	귤,고칼슘우유(2)
점심	기장밥 콩나물국(5) 돼지고기양파볶음(5,6,10) 봄동나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	호박전(5,6) 메밀차(3)
열량/단백질	337.9/12.7
원산지표시	

* 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 제공됩니다.
* 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.

일괄 원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		콩		소고기 (한우)	돼지 고기	오리 고기	닭고기	식육 가공품	수산물			
	백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지						오징어	다랑어 (참치)	명태	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	국내산

2026년 11월 유아반(3~5세 초록,파랑,보라반) 식단표

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	사과,마시는요쿠르트(2)	전복살채소죽(18)	감,고칼슘우유(2)	감자채소죽	바나나,두유(5)
점심	기장밥 들깨미역국(5,6) 돼지고기버섯볶음(5,6,10) 호박나물(5,9) 깍두기(9)	차조밥 쇠고기당면국(5,6,16) 달걀찜(1) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)	삼색소보로덮밥(1,5,6,10) (돼지고기&달걀&당근) 무된장국(5,6) 물만두(1,5,6,10,16) 배추김치(9)	보리밥 순두부맑은국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	현미밥 닭곰탕(15) 오징어채소볶음(5,6,17) 숙주나물무침 배추김치(9)
오후간식	게살채소볶음밥(1,5,6,8,12)	찐고구마 보리차	새우살부추전(5,6,9) 둥글레차	찐단호박 떠먹는요구르트(2)	밀크롤빵(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	602.5/22.5	638.5/23.7	501.3/23.4	615.0/27.2	626.3/31.6
원산지표시					

날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	귤,짜먹는요쿠르트(2)	쇠고기양파죽(16)	파인애플,슬라이스치즈(2)	참치채소죽	사과,두유(5)
점심	수수밥 애호박젓국(9) 간장닭갈비(5,6,15) 김구이 깍두기(9)	흑미밥 새우살탕국(5,6,9) 스크램블에그(1,2,5) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	기장밥 조갯살미역국(5,6,18) 쇠고기채소볶음(5,6,16) 감자당근조림(5,6) 깍두기(9)	흑미밥 두부맑은국(5) 돼지고기양배추볶음(5,10) 우엉조림(5,6) 깍두기(9)	수수밥 감잣국(5,6) 순살고등어구이(5,7) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	쇠불고기볶음밥(5,6,16)	찐감자 마시는요구르트(2)	치즈케이크(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)	떡만둣국(1,5,6,10,16)	시리얼(5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	544.0/28.5	700.7/28.7	629.2/28.3	657.3/32.5	535.6/20.1
원산지표시					

날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	멜론,마시는요쿠르트(2)	돼지고기애호박죽(10)	귤,고칼슘우유(2)	김가루참깨죽(5)	바나나,검은콩두유(5)
점심	기장밥 유부된장국(5,6) 돼지고기수육(5,6,10) 무생채 배추김치(9)	현미밥 백짬뽕국(5,6,9,17) (새우&오징어) 순살찜닭(5,6,15) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 쇠고기맑은국(5,6,16) 메추리알장조림(1,5,6) 슬라이스아몬드잔멸치볶음(5) 깍두기(9)	보리밥 배추맑은국 쇠고기파프리카볶음(5,6,16) 느타리버섯나물 깍두기(9)	카레라이스(2,5,6,10,12,16,18) 숭늉 생선까스(5,6) &타르타르소스(1,2,5) 상추사과무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	연두부(5)&양념장(5,6) 치즈스틱(2,5,6)	찐고구마 작두콩차	쌀강정(5) 떠먹는요구르트(2)	미니우동(5,6)	카스테라(1,2,5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	506.0/25.7	650.7/32.5	564.1/27.7	560.4/19.7	768.4/26.1
원산지표시					

날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	배,고칼슘우유(2)	당근치즈죽(2)	감,짜먹는요쿠르트(2)	두부채소죽(5)	샤인머스킷,슬라이스치즈(2)
점심	차조밥 얼갈이된장국(5,6) 닭살채소볶음(5,6,15) 숙주나물무침 깍두기(9)	수수밥 유부맑은국(5,6) 돼지고기잡채(5,6,10) 브로콜리참깨소스무침(1,5) 배추김치(9)	콩나물밥(5,6,16)&양념장(5,6) 무챗국(5,6) 두부구이(5) 마카로니샐러드(1,5,6) 배추김치(9)	현미밥 호박양팟국 훈제오리팽이버섯찜(5,6) 양배추나물 깍두기(9)	새우살채소볶음밥(5,6,9) 숭늉 두부조림(5,6) 김자반(5) 배추김치(9)
오후간식	크림소스스파게티(2,6)	훈제란(1) 오렌지주스	어묵탕(5,6)	고구마맛탕(5) 옥수수차	찐빵(5,6) 소화가잘되는우유(2)
열량/단백질	544.1/23.7	737.7/26.2	558.0/26.9	684.8/20.4	537.9/26.1
원산지표시					

날짜	30일(월)
오전간식	귤,고칼슘우유(2)
점심	기장밥 콩나물국(5) 돼지고기양파볶음(5,6,10) 봄동나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	호박전(5,6) 메밀차(3)
열량/단백질	519.8/19.5
원산지표시	

* 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 제공됩니다.
* 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.

일괄 원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		콩		소고기 (한우)	돼지 고기	오리 고기	닭고기	식육 가공품	수산물			
	백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지						오징어	다랑어 (참치)	명태	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	국내산

국립부경대학교어린이집

식단 안내문

◎ 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 19일	만둣국	떡만둣국
11월 20일	생선까스	생선까스/타르타르소스