

10월 식단(만 1~2세 죽식)

리틀카이저어린이집

 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026. 9. 18.

* 알람사항 *

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 짹짹DAY**
- ✓ 10월의 **V*(Vegetable Plus)** 식재료: 연근 / 10월의 **성장강화 영양소**: 비타민B₂, 비타민C
- ✓ 권장 국 염도: 0.3~0.5% / ♥: 자연식
- ✓ 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오.
- ✓ 10/14(수): 필요 시, **"감수없이"** 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오.

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜	생일식단	✓ 식품 알레르기 유발물질 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 이황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르 표시사항을 확인하십시오.			1	2	3(개천절)
오전간식	항태죽 쌀밥				두부죽⑤ 쌀밥	치즈죽② 쌀밥	
점심	미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨				달걀국① 오징어굴소스볶음⑤⑦⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살버터볶음②⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②				과일샐러드②	찰보리떡①②⑥/보리차	
열량/단백질	484/20				421/18	442/18	
날짜	5(대체 휴일)	6	7	8	9(한글날)	10	
오전간식		달걀죽① 쌀밥	브로콜리죽 V+연근소고기볶음밥 ⑤⑥⑬	개죽 쌀밥		닭죽⑬	
점심		안매운김치국⑨ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	애호박된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨		나들이 식단 꼬마김밥⑤⑥ 게살크로켓①⑤⑥⑧⑫ 오렌지주스	
오후간식		♥사과/우유②	볶음우동⑤⑥⑬	♥전고구마/우유②		우유②	
열량/단백질		405/19	480/18	461/15		408/15	
날짜	12	13	14 *비타민C*	15	16	17	
오전간식	애호박죽⑤⑥	전복죽⑬	미역죽⑤⑥ 토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	버섯죽	김치죽⑤⑥⑨	흑임자죽	
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	크림스프②⑤⑥⑬⑭ 닭다리살양파구이 ⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 채국볶음⑤⑥⑩ V+연근어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 가지미살가래구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 백짬뽕국⑤⑨⑰ 크림새우②⑨ 채소피클 깍두기⑨	
오후간식	♥바나나/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/요거트②	♥찜단호박/우유②	♥단감/우유②	우유②	
열량/단백질	431/15	485/15	461/17 *35.8mg*	466/15	396/17	464/21	
날짜	19	20	21	22	23	24	
오전간식	김가루참쌀죽	단호박죽	새우죽⑨	누룽지죽	달걀양파죽⑮	당근죽	
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 간장찜닭⑤⑥⑮ 상추나물 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ V+연근유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물(면x)⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 안매운애호박찌개⑤⑥⑨ 연두부*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기탕국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨	
오후간식	♥키위/우유②	배추전①⑤⑥	채소크로켓①⑤⑥	♥찜감자/우유②	♥씨없는포도/우유②	두유⑤	
열량/단백질	424/18	466/15	487/19	395/17	408/18	417/18	
날짜	26 *비타민B ₂ *	27	28	29	30	31	
오전간식	녹두죽	채소죽	볶은현미죽⑤⑥	배추된장죽⑤⑥	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	고구마죽	
점심	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부맑은국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 수제빫국⑥ 해물완자구이⑤⑨⑰ 구이김 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 시금치국 훈제오리볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	♥귤/우유②	시리얼⑤⑥+우유②	우영주먹밥⑤⑥	♥바나나요거트범벅②	♥사과/우유②	우유②	
열량/단백질	433/18 *0.42mg*	478/15	485/21	463/15	413/18	417/18	

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류)	수산물			
	백미: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 잡곡: 국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	고등어	전복	명태
		국내산	한우					국내산	국내산	국내산	러시아산
		고춧가루	수입산	어·육류 가공품	게맛살	어묵	참스테이크	떡갈비	해물완자	훈제오리	
		국내산			연육표시X	연육표시X	우육: 국내산 한우	돈육: 국내산	오징어: 외국산 (칠레, 페루 등)	오리: 국내산	

식단 안내문

1. 식단 구성

- 2025 한국인 영양소 섭취기준 및 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침을 바탕으로 연령·유형별 균형잡힌 식단 구성

연령	열량(kcal/일)	단백질(g/일)	식단제공열량(kcal)	식단제공단백질(g)
만 1~2세	900	20	392~490	제공열량의 20% 이내
만 3~5세	1,400	25	560~700	

- 오전간식의 종류 및 연령에 따라 6종의 식단 및 표준레시피 개발 및 보급
- 제철 식재료를 활용한 **V+메뉴** 월 2종 제공으로 편식 개선의 긍정적인 효과 기대
- 어린이에게 부족하기 쉬운 영양소 6종(칼슘, 철, 비타민A, 비타민C, 비타민B₂, 비타민B₁)을 강화한 **성장강화식단** 월 2종 제공
- 생일 식단** 및 **나들이 식단** 월 1종 제공(나들이가 잦은 급식소의 경우 별도 요청 시 나들이 식단 10종 제공)

2. 대체 메뉴

- 어린이 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급 문제 등으로 인하여 식단 변경이 필요한 경우 **동일 식품군, 동일 조리법**으로 변경 가능
- 배식(제공 메뉴) = 식단표 = 급식운영일지(키즈노트) = 보존식 기록표**의 메뉴명이 일치하도록 함께 변경

메뉴	대체가능 메뉴	
밥	쌀밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥	
국	고깃국	소고기뭇국 ↔ 육개장 ↔ 닭곰탕 ↔ 동태탕 ↔ 돈육김치국
	채썬국	콩나물국 ↔ 미역국 ↔ 시금치국 ↔ 아욱국 ↔ 버섯국
주찬	육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등의 구이, 볶음, 조림, 찜
	어류	고등어, 가자미, 삼치, 오징어 등의 구이, 볶음, 조림, 찜
	난류, 콩류	달걀, 메추리알, 두부 등의 구이, 볶음, 조림, 찜
부찬	채소(생채)	상추무침 ↔ 오이무침 ↔ 부추무침 ↔ 무생채 ↔ 치커리무침
	채소(숙채)	콩나물 ↔ 시금치나물 ↔ 열무나물 ↔ 애호박나물 ↔ 청경채나물
김치	배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 백김치 ↔ 열무김치 ↔ 오이소박이	
과일	딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤	
떡	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편	
빵	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 케이크 ↔ 카스테라	
우유 및 유제품	우유 ↔ 요거트 ↔ 치즈 ↔ 두유(우유에 대한 식품 알레르기 대체로 두유 허용)	
서류	찜고구마 ↔ 찜감자 ↔ 찜단호박	

* 변경 시 애매한 경우에는 센터로 문의하시기 바랍니다.

3. 식단 감수

- 기간: **매월 식단 개제일로 부터 5일간(주말 제외)**
- 절차: 센터 홈페이지 또는 밴드의 식단 감수 안내문을 참고하여 요청서 작성 후 센터 메일(bsbukgu@deu.ac.kr)로 발송
→ 감수 진행(약 3~4일 소요) → 확인서, 식단표 및 공문을 메일로 받아서 보관

✓ 식단 감수 요청이 필요한 경우

- 어린이 급식소의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우
- 식재료 수급 문제 등으로 인하여 **다른 식품군**(가공식품 포함) 또는 **다른 조리법**으로 메뉴를 변경하는 경우

✓ 식단 감수 요청이 불필요한 경우

- 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하는 경우

4. 식품 알레르기 유발물질

식품 알레르기 유발물질 표시대상

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

- 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하고 대체식품 제공
- 대체식은 **영양학적으로 비슷한 식품**을 선택할 수 있도록 같은 식품군 내에서 제공(단백질 유사성으로 인한 교차반응 주의)

5. 원산지 표시 대상품목

농축수산물	원산지 표시 대상품목
 농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) * 해당 농산물 가공품 포함
 축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함
 수산물	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

6. 어린이 기호식품 품질인증 제품

- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증한 제품으로, "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)>건강·영양>어린이·청소년 식생활 안전관리>어린이 기호식품 품질인증>품질인증 식품 목록"에서 확인 가능
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선적으로 사용하시기 바랍니다!

