11월 식단(만 1~2세 죽식)

리틀카이저어린이집



부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

발행일: 2026. 10. 20.

* 알림사항 *

- ✔ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✔ 매주 수요일은 잔반을 남기지 않는 싹싹DAY
- ✔ 11월의 V+(Vegetable Plus) 식재료: 청경채 / 11월의 성장강화 영양소: 비타민B_1,비타민B_2
- ✔ 권장 국 염도: 0.3~0.5% / ♥: 자연식
- ✔ 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오.
- 11/11(수): 필요 시, "감수없이" 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오.



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6 *비타민B_1*	7
오전간식	김치죽⑤⑥⑨	단호박죽	당근죽	소고기채소죽⑤⑥⑯	김가루죽	타락죽②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	V+청경채돈육볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살양파구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	나들이 식단 김치볶음밥⑤⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 오렌지주스
오후간식	꼬마김밥⑤⑥	♥사과/우유②	아기쌀과자 /우유미숫가루②⑤	♥찐고구마/우유②	♥씨없는포도/우유②	두유⑤
열량/단백질	467/16	428/15	453/21	448/19	445/15 *0.43mg*	448/15
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	잔멸치죽	흑임자죽	버섯죽	채소죽	새우죽⑨	오트밀죽
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 소고기배춧국⑤⑥⑯ 삼치살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 연근샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ V+청경채달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 무생채 배추김치⑨
오후간식	♥단감/우유②	채소크로켓①⑤⑥	♥배/우유②	♥과일샐러드②	핫케익①②⑤⑥/보리차	우유②
열량/단백질	430/19	461/21	445/14	398/16	475/17	426/15
날짜	16	17	18 *비타민B_2*	19	20	21
오전간식	애호박죽⑤⑥	볶은현미죽⑤⑥	참깨죽	참치죽	달걀죽①	두부죽⑤
점심	쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ V+청경채김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 생선가스*타르타르소①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장 ⑤⑥⑯ 시금칫국 메추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 파프리카초무침 배추김치⑨	쌀밥 버섯탕국⑤ 낙지간장조림⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	♥바나나/우유②	단팥빵①②⑤⑥/매실차	♥찐감자/우유②	♥오이스틱/치즈②	우유②
열량/단백질	438/17	470/20	476/18 *0.53mg*	429/18	426/18	412/18
날짜	23	24생일식단	25	26	27	28
오전간식	완두콩죽	배추된장죽⑤⑥	치즈죽②	참쌀닭죽⑮	게살죽①⑤⑥⑧	잣죽⑲
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨	쌀밥 들깨배춧국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈수육*쌈장⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	쌀밥 부추맑은국 해물완자구이⑤⑨⑰ 채소스크램블①⑤ 깍두기⑨
오후간식	♥귤/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	어묵탕⑤⑥	♥찐단호박/우유②	♥단감/둥글레차	우유②
열량/단백질	415/19	488/17	487/21	413/18	424/18	483/18
날짜	30	✔ 식품 알레르기 유발물질				생일식단
오전간식	브로콜리스프②	알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오.				배추된장죽⑤⑥
점심	쌀밥 순두부탕①⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 반드시 확인하십시오.				참쌀팥밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥배/우유②					케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	424/21					488/17

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부류)	수산물				
	백미:국내산 현미:국내산 흑미:국내산 찹쌀:국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	낙지			
		국내산	한우					국내산	국내산			
		고춧가루	수입산	어·육류 가공품	어묵	떡갈비	찹스테이크	생선가스	참치	훈제오리	게맛살	해물완자
		국내산			연육:표시X	돈육:국내산	우육:국내산 한우	명태:러시아	참치:원양산 기타황아:인도네시아산	오리:국내산	연육:표시X	오징어:외국산 (칠레,페루 등)

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, 비타민B_2, 비타민B_1)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 ↔ 돈육김칫국
	채솟국	콩나물국 ↔ 미역국 ↔ 시금칫국 ↔ 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	찐고구마 ↔ 찐감자 ↔ 찐단호박	

*** 변경 시 애매한 경우에는 센터로 문의하시기 바랍니다.**

3. 식단 감수

- 기간: **매월 식단 게재일로 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 조리법**으로 대체하는 경우

4. 식품 알레르기 유발물질

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

- 알레르기 반응을 보이는 영·유아 에게는 해당 식품을 제한하고 대체식품 제공
- 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 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, 뱀장어, 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 사용**하시기 바랍니다!



부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터