

10월 식단(만 1~2세 죽식)

금정산래디언트어린이집

(원훈 : 바르고 건강하게 자라는 세상 속 빛나는 어린이)



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 씹씹DAY**
- ✓ 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	월	화	수	목	금	토
오전간식		✓ 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) ⑲장 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을 확인하십시오		1 두부죽⑤ 현미밥 달걀국① 오징어묵스스볶음⑤⑦⑧ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ ♥굴/우유② 421/18	2 치즈죽② 쌀밥 소고기샤브국⑤⑥⑬ 새우살버터볶음②⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 국화탕①②⑥/우유② 490/20	3(개천절)
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	5(대체 휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		달걀죽① 찬쌀밥 안매운김치국⑨ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ ♥사과/우유② 405/19	브로콜리죽 V+연근소고기볶음밥 ⑤⑥⑬ 애호박된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨ 볶음우동⑤⑥⑩ 480/18	깨죽 현미밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 오이나물⑤ 배추김치⑨ ♥찐고구마/우유② 461/15		닭죽⑮
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	12	13	14 *비타민C*	15	16	17
오전간식	애호박죽⑤⑥	전복죽⑩	미역죽⑤⑥ 미트볼스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 닭다리살양파구이 ⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	버섯죽	김치죽⑤⑥⑨	흑임자죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	찬쌀밥 무채국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 삼색나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ V+연근어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 명태포카레구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 백팍볶음⑤⑨⑪ 크림새우②⑨ 채소피클 깍두기⑨
오후간식	♥멜론/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥/요거트②	♥단감/우유②	마들렌①②⑥/우유②	우유②
열량/단백질	431/15	485/15	461/17 *35.8mq*	466/15	396/17	464/21
날짜	19	20	21(생일잔치)	22	23	24
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	황태죽	감자죽	백김치죽	당근죽
점심	 새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 고로케①⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 두부된장국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ V+연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	찬쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 삼색나물⑤⑥ 깍두기⑨	 참치채소볶음밥⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	 소고기피클볶음밥⑤⑥⑬ 치킨나ゲット * 머스타드 ①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 환삼생선전①⑤⑥ 부추무침 깍두기⑨
오후간식	♥키위/우유②	배추전①⑤⑥	카스테라①②⑥/요거트②	우유/과일샐러드②	우유②	두유⑤
열량/단백질	464/13	466/15	463/19	434/15	445/15	417/18
날짜	26 *비타민B ₂ *	27	28	29	30	31
오전간식	녹두죽	채소죽	볶은현미죽⑤⑥	배추된장죽⑤⑥	양송이스프②⑤⑥⑬⑮	고구마죽
점심	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨	찬쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 수제빫국⑥ 해물완자구이⑤⑨⑪ 구이김 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 무나물 깍두기⑨	쌀밥 시금치국 훈제오리볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	♥굴/우유②	시리얼⑤⑥+우유②	♥사과/우유②	♥바나나요거트범벅②	잔멸치주먹밥⑤	우유②
열량/단백질	433/18 *0.42mq*	478/15	485/21	463/15	413/18	417/18

원산지 표시	쌀 (반죽용)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두류류)	수산물				
백미:국산	배추	국내산		국내산	국내산	국내산	국산	오징어	고등어	전복	명태	
현미:국산	국산	한우						국내산	국내산	국내산	명태 : 러시아	
흑미:국산	고춧가루		어·육류 가공품	게맛살	어묵	참스테이크	떡갈비	해물완자	훈제오리			
찹쌀:국산	국산			연육표시	연육표시	우육:국산	돈육:국산	오징어:국내산	오리:국내산			

건강한 어린이

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, 비타민B₆)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 채소국 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 ↔ 키치리무침 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 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 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>품질인증식품 목록"에서 확인 가능
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선적으로 사용하시기 바랍니다!



부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터