11월 튼튼이 식단(만 1~2세 일반식)

하늘채리틀베어[illegible]집

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: 비타민A, 비타민B_1
- ✔ 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
날짜	2	3	4	5	6 북구급식교육
오전간식	♥사과	단호박죽	♥씨없는포도	소고기채소죽⑤⑥⑯	♥바나나
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	V+청경채돈육볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 닭다리살양파구이⑤⑥⑮ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥ /메밀차③	아기쌀과자 /우유미숫가루②⑤	♥찐고구마/우유②	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량/단백질	482/15	479/18	426/20	448/19	469/17
날짜	9 시장을가봐요	10	11 *비타민A*	12	13 파랑반육종미술
오전간식	♥단감	흑임자죽	♥배	채소죽	♥귤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	수수밥 소고기배춧국⑤⑥⑯ 삼치살구이⑤⑥ 사금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수①⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 연근샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ V+청경채달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두*양념장⑤⑥⑩	채소크로켓①⑤⑥	시리얼⑤⑥/요거트②	♥과일샐러드②	핫케익①②⑤⑥/보리차
열량/단백질	400/18	461/21	458/15 *395.4㎍*	398/16	433/14
날짜	16	17내가만든 각두기	18	19	20
오전간식	♥바나나	볶은현미죽⑤⑥	♥오이스틱/치즈②	참치죽	♥사과
점심	쌀밥 안매운돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ V+청경채김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥*양념장⑤⑥⑯ 시금칫국 메추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 양파당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 파프리카초무침 배추김치⑨
오후간식	크림스파게티②⑤⑥	애호박전①⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/매실차	♥찐감자/우유②	도넛①②⑤⑥/둥글레차
열량/단백질	447/17	477/20	435/18	429/18	484/14
날짜	23	24 *비타민B_1*	25	26 연두반이아윤생일	27
오전간식	♥방울토마토⑫	누룽지죽	♥단감	♥바나나	♥귤
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숙주맑은국 훈제오리구이 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨	5 찹쌀팥밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈수육*쌈장⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	시리얼⑤⑥+우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥/결명자차
열량/단백질	447/20	439/15 *1.6mg*	440/19	413/18	470/19
날짜	30				
오전간식	♥배				
점심	쌀밥 순두부탕①⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨				
오후간식	고구마맛탕⑤				
열량/단백질	452/18				

✔ 식품 알레르기 유발물질

알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오.

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.

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	국가명용 (한우육우젖소)					국내산	국내산	
	고춧가루	수입산	어·육류 가공품	어묵	떡갈비	찹스테이크	생선가스	참치	훈제오리	해물완자	건강하게 쑥쑥 자라자 !!
	국내산	○○용 ○○산-무명		연육표시X	돈육:국내산	우육:국내산	명태:국내산	다랑어 원양산	오리 국내산	오징어 국내산	