# 11월 식단(만1~2세 일반식)

## 베스티움에코[illegible]어린이집

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, 비타민$B_1$
- ✔ 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 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 생일식단 | 7 |
| 오전간식 | ♥사과 | 단호박죽 | ♥씨없는포도 | 소고기채소죽⑤⑥⑯ | ♥바나나 | 타락죽② |
| 점심 | 쌀밥<br>무잿국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | V+청경채돈육볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>닭다리살양파구이⑤⑥⑮<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>달걀국①<br>잘게썬오징어볶음⑤⑥<br>⑰<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀팥밥<br>미역국⑤⑥<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>삼색나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 나들이 식단<br>김치볶음밥⑤⑨<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>오렌지주스 |
| 오후간식 | 꼬마김밥⑤⑥ | 밤식빵①②⑤⑥<br>/메밀차③ | 아기쌀과자<br>/우유미숫가루②⑤ | ♥찐고구마/우유② | 케이크①②⑤⑥/우유② | 두유⑤ |
| 열량/단백질 | 482/15 | 479/18 | 426/20 | 448/19 | 488/17 | 448/15 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 *비타민A* | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | ♥단감 | 흑임자죽 | ♥배 | 채소죽 | ♥귤 | 잔멸치죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>코울슬로①⑤<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>소고기배춧국⑤⑥⑯<br>삼치살구이⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잔치국수①⑤⑥<br>떡갈비①⑤⑥⑩<br>연근샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>V+청경채달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>감잣국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>소고기찹스테이크<br>⑤⑥⑫⑯<br>무생채<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 물만두*양념장⑤⑥⑩ | 채소크로켓①⑤⑥ | 시리얼⑤⑥/요거트② | ♥과일샐러드② | 핫케익①②⑤⑥/보리차 | 우유② |
| 열량/단백질 | 400/18 | 461/21 | 458/15 *395.4μg* | 398/16 | 433/14 | 419/15 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 오전간식 | ♥바나나 | 볶은현미죽⑤⑥ | ♥오이스틱/치즈② | 참치죽 | ♥사과 | 오트밀죽 |
| 점심 | 쌀밥<br>안매운돈육김치찜⑤⑥⑨⑩<br>두부조림⑤⑥<br>V+청경채김무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>닭곰탕⑮<br>생선가스*타르타르소①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 소고기콩나물밥*양념장<br>⑤⑥⑯<br>시금칫국<br>메추리알곤약조림①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>양파당면국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리나물<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>무된장국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>파프리카초무침<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>버섯탕국⑤<br>낙지간장조림⑤⑥<br>참나물무침<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 크림스파게티②⑤⑥ | 애호박전①⑤⑥ | 단팥빵①②⑤⑥/매실차 | ♥찐감자/우유② | 도넛①②⑤⑥/둥글레차 | 우유② |
| 열량/단백질 | 447/17 | 477/20 | 435/18 | 429/18 | 484/14 | 422/17 |
| 날짜 | 23 | 24 *비타민$B_1$* | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 오전간식 | ♥방울토마토⑫ | 누룽지죽 | ♥단감 | 찹쌀닭죽⑮ | ♥귤 | 잣죽⑲ |
| 점심 | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>새우살굴소스볶음⑤⑨⑱<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>숙주맑은국<br>훈제오리구이<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>애호박된장국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>배추김치⑨ | 현미밥<br>들깨배춧국⑤⑥<br>가자미살구이⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>북엇국⑤⑥<br>돈수육*쌈장⑤⑥⑩<br>상추나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>부추맑은국<br>해물완자구이⑤⑨⑰<br>채소스크램블①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 유부주먹밥⑤⑥ | 시리얼⑤⑥+우유② | 어묵탕⑤⑥ | ♥찐단호박/우유② | 딸기잼모닝빵①②⑤⑥<br>/결명자차 | 우유② |
| 열량/단백질 | 447/20 | 439/15 *1.6mg* | 440/19 | 413/18 | 470/19 | 483/18 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | ♥배 | | | | | |
| 점심 | 쌀밥<br>순두부탕①⑤<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤<br>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: 국산<br>현미: 국산<br>흑미: 국산<br>찹쌀: 국산 | 배추 국산 | 국내산 | 한돈(국산) | 국산 | 국산 | 국산 | 오징어 국산 | 낙지 베트남산 | | | | |
| | | 고춧가루 국산 | 수입산 | 어·육류 가공품 | 어묵 연육외국산(미국) | 떡갈비 돈육한돈(국산) | 찹스테이크 우육한우(뒷다리) | 생선가스 만대구:국산 | 참치 기다랑어: 원양어산 | 훈제오리 오리: 국산 | 해물완자 오징어:외국산(페루) | | |
| | | | 불고기, 한우(젖소) | | | | | | | | | | |