2026년 11월 식단표
(1세 ~ 5세)

금정구청어린이집

11월 1주	2 [월]		3 [화]생일		4 [수]		5 [목]		6 [금]	
오전간식	★감귤		요플레+건포도.크린베리		★바나나		★씨없는포도		★사과	
점심	백미밥		팥찰밥		돈육짜장덮밥⑤⑥⑩		흑미밥		찹쌀현미밥	
	두부우렁된장국⑤⑥⑱		미역국⑤⑥		유부맑은국 ⑤⑥		열무된장국⑤⑥		홍합살맑은국 ⑱	
	함박스테이크+소스①⑤⑥⑩⑫⑯		닭다리살소금구이 ⑤⑮		오이맛살무침 ①⑤⑥⑧		부들어묵조림 ⑤⑥		쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑯	
	마카로니샐러드 ①⑤		애호박나물 ⑤⑥		배추김치 ⑨		느타리버섯나물 ⑤⑥		단배추나물	
	배추김치 ⑨		배추김치 ⑨				배추김치 ⑨		깍두기 ⑨	
오후간식	오색채소튀김⑤⑥+우유 ②		쌀머핀①②⑤⑥+우유 ②		구운유정란 ①+우유 ②		볶음우동 ⑤⑥+우유 ②		핫케이크 ①②⑤⑥+우유 ②	
열량/단백질	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	431.7/18.1	664.1/27.8	401.9/15.7	618.3/24.1	402.5/18.6	619.3/28.6	376.6/13.2	579.4/20.3	418.2/16.6	646.3/25.6
11월 2주	**9 [월]**		**10 [화]**		**11 [수]**		**12 [목]**		**13 [금]**	
오전간식	★감귤		★단감		★배		★사과		★바나나	
점심	수수밥		찹쌀현미밥		훈제오리채소볶음밥 ⑤⑥		기장밥		카레라이스	
	맑은콩나물국 ⑤		북어달걀국 ①⑤⑥		들깨시락국 ⑤⑥		쇠고기뭇국 ⑯		콩나물국	
	간장닭갈비 ⑤⑥⑮		돈육잡채 ⑤⑥⑩		연근조림 ⑤⑥		두부양념조림 ⑤⑥		잔멸치볶음	
	시금치나물 ⑤⑥		건파래자반		깍두기 ⑨		브로콜리나물		베추김치	
	배추김치 ⑨		배추김치 ⑨				배추김치 ⑨			
오후간식	크림스파게티②⑥+요구르트 ②		★찐고구마+우유 ②		미니붕어빵 ①②⑥+우유 ②		물만두유정란국①⑤⑥⑩⑯⑱+요구르트②		치킨⑤⑥⑮+요구르트 ②	
열량/단백질	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	440.8/16.4	678.2/25.2	391.5/12.9	602.3/19.9	388.3/15.2	597.4/23.5	380.1/15.4	584.8/26.6	353.3/13.7	543.6/21.1
11월 3주	**16 [월]**		**17 [화]**		**18 [수]**		**19 [목]**		**20 [금]**	
오전간식	★사과		★씨없는포도		★바나나		건포도, 건크렌베리+떠먹는요구르트②		★감귤	
점심	찹쌀현미밥		백미밥		오색나물비빔밥 ⑤⑥		차조밥		흑미밥	
	모듬어묵국⑤⑥		미역국 ⑤⑥		조갯살맑은국 ⑱		버섯맑은국 ⑤⑥		두부된장국⑤⑥	
	쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯		미트볼케첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑯		유정란구이①		치킨까스+소스 ①⑤⑥⑫⑮⑯		간장제육볶음 ⑤⑥⑩	
	배추나물무침⑤⑥		콘코울슬로 ①⑤		배추김치 ⑨		새콤무생채		청경채나물⑤⑥	
	깍두기⑨		배추김치 ⑨				배추김치 ⑨		배추김치⑨	
오후간식	옥수수식빵 ①②⑤⑥+우유 ②		버터감자구이 ②+우유 ②		종합씨리얼⑤⑥+우유 ②		호박곳감죽+우유 ②		잔치국수 ⑤⑥+요구르트 ②	
열량/단백질	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	476.3/17	662.4/23.8	414.3/11.8	637.4/18.2	388.4/16.4	597.5/25.3	688.8/13	1029/29.7	479/13.9	736.9/21.3
11월 4주	**23 [월]**		**24 [화]**		**25 [수]**		**26[목]**		**27[금]**	
오전간식	★단감		★감귤		★배		★바나나		★사과	
점심	백미밥		찹쌀현미밥		백미밥		흑미밥		기장밥	
	달걀팟국 ①		근대된장국 ⑤⑥		미역국⑤⑥		늙은호박된장국 ⑤⑥		채소게살탕①⑤⑥⑧	
	떡갈비⑤⑥⑩⑯		순흰살생선구이 ⑤⑥		오징어부추전①⑤⑥⑰		메추리알장조림 ①⑤⑥		쇠불고기 ⑤⑥⑯	
	브로콜리샐러드 ①⑤ ★		시금치나물 ⑤⑥		숙주나물무침		취나물두부무침 ⑤		김구이+양념장 ⑤⑥	
	배추김치 ⑨		배추김치 ⑨		깍두기		배추김치 ⑨		배추김치 ⑨	
오후간식	미니두부도넛 ⑤+요구르트 ②		샌드위치 ①②⑤⑥⑫+우유 ②		김가루주먹밥 ⑤⑥+우유 ②		토마토파스타 ⑤⑥⑫+우유 ②		약식 ⑤⑥+우유 ②	
열량/단백질	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	421/12.5	647.8/19.2	393.2/17.3	604.9/26.7	432/13.4	664.7/20.6	377.9/14.6	581.4/22.4	487.9/19	750.6/29.2

11월 5주	30 [월]
오전간식	★바나나
점심	흑미밥
	감자달걀국 ①⑤⑥
	닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑮
	콩나물무침 ⑤
	깍두기 ⑨
오후간식	양배추치즈전 ①②⑤⑥+우유 ②
열량/단백질	영아 / 유아
	445.1/22.5 / 715.6/34.6

♥식품 알레르기 원아 관리를 위하여 메뉴 옆 숫자로 알레르기 유발식품 포함 여부를 표시하였습니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 / ⑬아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으나 절임식품 등 함량이 높은 메뉴에만 표시됩니다.

♥ **이달의 제철음식**
(과일) 사과, 배, 귤, 유자, 석류 등
(수산) 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 광어, 해삼, 과메기 등
(농산) 무, 배추, 늙은호박 등

※ 본 과일행 1~2세 식단은 '**금정구 어린이·사회복지급식관리지원센터'의 영양사**가 작성하였으며, 식자재의 공급현황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.**(식단작성영양사: 홍여경, 발행일: 2026.10.21.)**

※ **조리·배식 시 아동의 연령 및 발달 정도에 맞추어 급간식의 크기, 온도, 맛, 제공형태 등을 달리하여 제공합니다.** (3~5세는 1~2세 유아 섭취량 기준 155% 제공 / 식단안내문 참고)

이달의 원산지 표시	쌀			배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산 (선택)	외국산			
	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	한우	-	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육·어육가공품								
	오징어	흰살생선(명태)	함박스테이크(돈육,우육)	훈제오리(오리)	미트볼(돈육,우육)	치킨까스(계육)	치킨(계육)	떡갈비(돈육, 우육)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

금정구 어린이·사회복지급식관리지원센터
식 단 안 내 문

보육시설용
발행일 : 2026.01.01

1 식단 제공

① 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 의거 작성
② **1일 권장 열량의 45%, 단백질 권장섭취량 100% 충족**
- 1-2세 권장량 : 900kcal, 20g / 식단 : 390~440kcal, 20g
- 3-5세 권장량 : 1400kcal, 25g / 식단 : 600~680kcal, 25g

③ 간식 종류
- **주 3회 이상 자연식품 제공**
(*표시: 과일, 찐고구마, 찐감자, 찐옥수수, 찐단호박 등)
- **우유 및 유제품 1일 1회 이상 제공**

④ 알레르기 유발식품 : 식품 종류 및 음식명 옆 번호 기재

연령	식단 종류	제공 일자
영아 (4-12개월)	이유식(초·중·후기)	**매월 셋째 주 금요일** ※예외(공휴일 고려) 1월(1/21) 4월(4/22) 5월(5/21) 7월(7/22) 10월(10/21)
유아 (1-5세)	일반형(1-2세, 3-5세)	
	죽형(1-2세, 3-5세)	
	과일형(1-2세)	
	저녁형(1-2세, 3-5세)	
	유치원용 간식 목록표	
아동 (6-11세)	조식·중식·석식·간식	

2 식단 감수

<식단 감수 절차>

① '**식단감수요청서**'+ '**변경식단표(변경 메뉴: 파란색 표시)**' 작성하여 센터 메일로 신청
(※ 신청 기한: 식단 제공일로부터 5일, 공휴일 제외)
② 담당 영양사가 검토 후 식단감수 확인서 발송
③ 승인 메뉴 및 변경 메뉴, 표시사항(열량/단백질, 알레르기 유발식품 표시 번호), 영양사 기타 의견 확인
④ 식단표에 수정사항 반영 후 각 가정으로 배포
⑤ 식단 감수확인서 인쇄하여 보관

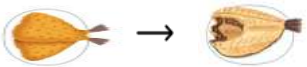
※ 원본 식단의 50% 이내 변경 시 감수 신청 가능
※ 식단, 급식이 제공된 이후 감수 불가
감수 완료 후 임의 변경 금지

<식단 감수 범위>

① **식단 감수 대상**
- **다른 식품군 또는 다른 조리법**으로 변경하는 경우


멸치볶음 → 연근조림 / 달걀찜 → 달걀말이

② **식단 감수 권장 사항**
- **동일 식품군+동일 조리법**으로 변경하는 경우


가자미구이 → 고등어구이

* 열량/단백질 및 알레르기 표시의 정확한 정보전달을 위해 권장

③ **감수 신청이 필요 없는 변경 건**
- 생일 식단 활용
- 하루 급·간식을 통째로 다른 날로 교차 이동
- 일부 식품(생과일, 채소·과일, 우유·유제품, 차류 등)의 추가

3 영유아 1인 1회 적정배식량 기준

<3-5세 적정배식량>



밥: 120g, 국: 140ml, 주찬: 50g, 부찬: 40g, 김치: 20g
1-2세는 3-5세 기준량의 65%를 제공

4 26년도부터 달라지는 내용

① **건강급식소 앱은 26년 6월부터 사용이 종료됩니다.**
관리 수수료 인상에 따른 조치로 양해 부탁드립니다.
센터 홈페이지와 카카오톡 채널 이용 부탁드립니다.

② **감수 신청 기준이 변경률 30%에서 50%로 조정됩니다.**
50%(23일 기준 12일) 이상 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려워 변경 메뉴의 승인/미승인 여부를 판별하여 식단 감수 의견서를 제공해드립니다.
(26년 3월 감수 건부터 적용)

③ **카카오톡 채널을 통해 식단 의견을 수렴합니다.**
보다 나은 식단 운영을 위해 식단에 대한 의견을 카카오톡 채널을 통해 상시로 받고자 합니다. 많은 관심과 참여 부탁드립니다.