【 2026년 11월 식단표 (만 1~2세) 】

영양사 김륜경

	요일	월	화	수	목	금
첫째주	날짜	2	3	4	5	6
	오전간식	연두부죽⑤	바나나	단감	당근죽⑤⑥	사과
	점심	혼합잡곡밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 수제비국⑤⑥ 채소스크램블에그①⑤ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 단호박카레라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥⑬ 사과콘샐러드①⑤⑥⑬ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 잘게썬오징엇국⑤⑥⑰ 간장마파두부⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *찐고구마	우유②/ *시리얼&우유②	우유②/ *잔멸치주먹밥⑤⑥	우유②/ *단팥빵①②⑥	우유②/ *물만두⑤⑥⑩⑬
	열량(kcal)/단백질(g)	431/15	390/14	401/15	406/16	393/17
둘째주	날짜	9	10	11	12	13
	오전간식	김가루찹쌀죽	바나나	파인애플	감자죽⑤⑥	귤
	점심	혼합잡곡밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기나물비빔밥⑤⑥⑯ (콩나물,시금치,당근) 들깨버섯탕⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부탕국⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑨⑰ 김가루도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 배추당면국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *삶은달걀①	우유②/*유부초밥⑤⑥⑬	우유②/ *누룽지죽	우유②/ *크림빵①②④⑤⑥	우유②/ *자른우동⑤⑥
	열량(kcal)/단백질(g)	398/14	392/15	411/14	388/14	413/13
셋째주	날짜	16	17	18	19	20
	오전간식	들깨미역죽⑤⑥	바나나	사과	영양닭죽⑮	배
	점심	혼합잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑬ 유채나물두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 맑은소고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국① 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 애호박양팟국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥⑬ 파프리카오이초무침 배추김치⑨	혼합잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *김가루주먹밥	우유②/ *치즈케이크빵①②⑤⑥	우유②/ *시리얼&우유②	우유②/ *찐고구마	우유②/ *머핀①②⑤⑥
	열량(kcal)/단백질(g)	387/13	407/19	417/12	409/15	396/13
넷째주	날짜	23	24	25	26	27
	오전간식	소고기채소죽⑤⑥⑯	바나나	귤	시금치죽⑤⑥	샤인머스켓
	점심	혼합잡곡밥 수제비국⑤⑥ 연두부달걀찜①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 조갯살미역국⑥⑦⑱ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깨순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 새우살순두붓국⑤⑨ 구이김 깍두기⑨	혼합잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 어묵버섯볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨	혼합잡곡밥 순한김칫국⑤⑥⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	우유②/ *어묵탕⑤⑥⑬	우유②/ *모닝빵&딸기잼①②⑤⑥	우유②/ *찐감자	우유②/ *삶은달걀①	우유②/ *참치마요주먹밥①⑤⑥⑬
	열량(kcal)/단백질(g)	399/13	437/17	388/14	391/14	417/19
다섯째주	날짜	30				
	오전간식	달걀죽①⑤⑥				
	점심	혼합잡곡밥 들깨시락국⑤⑥ 잘게썬오징어채소조림 ⑤⑥⑰ 봄동나물⑤⑥ 깍두기⑨				
	오후간식	우유②/ *간장비빔국수⑤⑥				
	열량(kcal)/단백질(g)	418/18				

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로
사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시															
쌀	현미	찰흑미	찰보리	귀리	콩	배추김치		훈제오리	오징어	어묵	누룽지				
국내산					두부-국내산	배추	국내산	오리고기-국내산	국내산	외국산	쌀-국내산				
소고기(국)	소고기(볶음)	돼지고기	닭고기		순두부-외국산			참치	동그랑땡		생선까스				
국내산(한우)	호주산	국내산	국내산		연두부-외국산	고춧가루	국내산	(가)다랑어-원양산	돼지고기-국내산		대구살-국내산				

※ 식재료수급 사정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. * 표시는 연장반 간식입니다.

대 저 어 린 이 집

대저유치원 · 어린이집 식단안내

1. 연령별 필요영양량

구분	연령별 필요영양량		유치원 · 어린이집 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
만 1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
만 3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

*** 유치원 · 어린이집 제공량**

▶ 열량은 오전간식, 점심, 오후간식을 포함한 양입니다.

▶ 단백질양은 에너지 적정 비율 (탄수화물:단백질:지방=55~66%:7~20%:20~35%)에 따라 만1~2세는 7~22g,
(탄수화물:단백질:지방=55~65%:7~20%:15~30%)에 따라 만3~5세는 11~34g 입니다.

- 영유아기는 급속한 성장 및 발달이 이루어지는 시기로 단백질 섭취가 매우 중요하여 권장섭취량을 섭취할 수 있도록 제공하고 있습니다.

2. 식단표 내 알레르기 유발 식품 표시

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

▶ 식품 알레르기를 가진 아동에게는 알레르기 유발 식품을 제외하고 균형 있는 영양 섭취를 위해 알레르기 유발 식품과 같은 식품군 내에서 대체 식품을 제공합니다.
(알레르기 유발 식품이 급식에 나올 경우 제거식 · 대체식 · 도시락 지참 여부를 보호자와 상의)

▶ [⑬아황산류] 는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 가공식품에 포함되어 있습니다.

3. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시 품목

▶ 농산물 : 쌀(찹쌀, 현미, 흑미 포함-밥, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
▶ 축산물 : 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
▶ 수산물 : 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 꽃게, 아귀, 다랑어, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

원산지 표시방법

구 분		표시방법	예 시
농·축산물	국내산의 경우	'국산' 또는 '국내산 ' 으로 표시	• 쌀 : 국내산
	국내산 소고기의 경우	국내산+식육 종류(한우·육우·젖소)	• 소고기(볶음용) : 국내산(한우)
	외국산의 경우	'해당 국가명' 으로 표시	• 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(중국산)
수산물	국내산의 경우	'국산' 또는 '국내산' '연근해산' 으로 표시 : 수산물의 원산지가 연근해산인 경우 연근해산으로 표시	• 꽃 게 : 국내산 • 오징어 : 연근해산
	원양산의 경우	'원양산' 또는 '원양산(해역명)'으로 표시	• 오징어 : 원양산 • 참 치 : 원양산(태평양산)
	외국산의 경우	'해당 국가명'으로 표시	고등어 : 노르웨이산
가공식품		포장지에 기입된 원재료의 원산지를 순서대로 기입 "외국산(OO국, OO국, OO국 등)"으로 표시된 가공식품을 사용한 경우 "외국산"로 원산지 표시가능	• 떡갈비 (돼지고기: 국내산,소고기: 호주산) • 베이컨(돼지고기 : 외국산)

2026년 11월 영양소식지

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

*출처 :식품의약품안전처
*교육내용 제공: 부산강서구 어린이급식관리지원센터



자연속에서 자라는 행복한 아이들
대저유치원 · 대저어린이집

2026년 11월 영양소식지

나트륨 배출을 도와주는 식재료를 알아보아요

1. 나트륨이란?

소금을 구성하는 무기성분(소금의 40% 차지)

소금과 나트륨 함량 환산방법

소금 → 소금함량(g→mg) x 0.4 → 나트륨

나트륨 → 나트륨량(mg→g) x 2.5 → 소금

2. 나트륨 섭취현황



출처 : 국민건강영양조사자료

세계보건기구(WHO) 1일 섭취권고량 = 2,000mg (성인기준)
2022년도 기준 1.5배의 수준으로
김치, 국, 탕, 찌개 등을 통해 많은 양의 나트륨 섭취 중

3. 나트륨 섭취를 줄이는 방법

1. 나트륨이 적은 식품 선택하기



2. 나트륨 배출을 돕는 영양소가 함유된 식품 구매하기



3. 가공식품보다는 신선식품 구매하기



4. 소금 대신 천연 향신료로 조리하기



4. 나트륨 배출을 돕는 식재료

바나나



칼륨이 풍부하여 나트륨 배출하는데 도움을 줍니다.

키위



칼륨이 풍부하며, 중성지방(트리글리세이드)분해에 효과가 좋아 혈압 조절에도 도움을 줍니다.

토마토



칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 도움을 주며, 약간의 기름과 함께 먹으면 영양소 흡수에도 좋습니다.

양배추



다량의 수분과 식이섬유가 함유되어 이뇨작용을 촉진하고, 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 도움을 줍니다.

아보카도



칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 도움을 줍니다.

비트



뿌리채소로 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 도움을 줍니다.

브로콜리



칼륨이 풍부하고 마그네슘, 포타슘 등 다양한 영양소가 있어 나트륨 배출에 도움을 줍니다.

감자



칼륨이 풍부하고 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있습니다.



자연속에서 자라는 행복한 아이들

대저유치원 · 대저어린이집

* 출처 : 식품의약품안전처