2026년 11월 광안자이어린이집 친환경 식단표

식단작성 및 감수자 -
(사)부산울산경남
생태유아공동체 영양사 임무화

요일	월	화	수	목	금
날짜	2 (사)현장체험학습	3	4 (스)현장체험학습	5	6
오전새참	바나나	사과	플레인요구르트(2)	단감	두유,볶은잔멸치
점 심	찹쌀밥 황태채두붓국(5.6) 돼지고기메추리알조림 (1.5.6.10) 배추나물(5.6) 백김치	기장밥 맑은콩나물국(5) 닭다릿살전(6.15) 무말랭이무침(5.6) 깍두기(9)	다진소고기애호박밥(16) +양념장(5.6) 어묵쑥갓국(5.6) 곱창김부각(2.6) 유기농단무지	찹쌀현미밥 맑은순두붓국(5) 감자채전(6) 구운전장김 깍두기(9)	찰흑미밥 삼색수제빗국(6) 돼지고기갈비찜 (5,.6.10) 들깨무나물볶음 배추김치(9)
오후새참	소고기채소죽(16)	팥빵(1.2.6) 우유(2)	게살죽(8)	찐고구마 식혜	소고기쌀국수(5.6.16)
열량/단백질	471/16	501/18	311/15	489/12	532/20
날짜	9	10	11	12 (스)현장체험학습	13 (튼)생일잔치 음악동화공연 관람
오전새참	귤	귤	플레인요거트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	사과	우유(2),볶은잔멸치
점 심	차수수밥 홍합살뭇국(5.18) 순살닭불고기(5.6.15) 시금치나물무침(5.6) 백김치	잡곡밥(5) 한우사골물만둣국 (1.5.6.10.16) 코다리무조림(5.6) 건곤드레나물볶음(5) 깍두기(9)	돼지국밥(5.9.10) 겨울초무침(5.6) 깍두기(9)	찹쌀현미밥 들깨무채국(5) 새송이두부강정(5.6.12) 구운전장김 깍두기(9)	홍미밥 소고기미역국(5.16) 다진새우살유정란찜(1.9) 근대나물무침(5.6) 배추김치(9)
오후새참	우리밀쌀찐빵(2,6) 우유(2)	찐감자 배쥬스	단호박미니찐빵(2.6) 비트차	잔치국수(5.6)	유자마들렌(1.2.6) 작두콩차
열량/단백질	475/21	491/18	477/19	473/13	449/18
날짜	16 개원기념일/상달잔치 (만두)/다같이 노는 날	17 (튼)오감놀이	18	19	20
오전새참	단감	배	플레인요거트(2)	귤	산양유(2),볶은잔멸치
점 심	차조밥 돼지고기된장찌개(5.10) 어묵채소볶음(5.6) 구운전장김 백김치	귀리밥 육개장(5.16) 유정란채소말이(1) 당근스틱+쌈장(5) 깍두기(9)	훈제오리채소볶음밥 우동국(5.6) 진미채무침(5.6.17) 유기농단무지	찹쌀현미밥 맑은감잣국(5) 우엉채소잡채(5.6) 구운전장김 깍두기(9)	찰보리밥 열무된장국(5) 오삼불고기(5.6.10.17) 새콤달콤상추무침(5.6) 배추김치(9)
오후새참	찰보리빵(1.2) 두유(5)	오트밀죽	아침빵(1.2.6) 오미자차	모둠채소튀김 구기자차	모둠해물자장면 (5.6.9.12.15.16.17.18)
열량/단백질	457/19	411/16	508/21	499/11	481/22
날짜	23	24 (스)생일잔치	25 (스)요리활동	26 (스)수료기념사진촬영 (사)오감놀이	27 (사)생일잔치
오전새참	바나나	단감	플레인요구르트(2) 당근스틱(씹는 힘 기르기)	배	두유,볶은잔멸치
점 심	찹쌀밥 갈비탕(5.16)+당면 부추무침(5.6) 깍두기(9)	기장밥 전복미역국(5,18) 육전(1,5,6.10) 무생채 백김치	고구마돈다짐카레덮밥 (2.5.6.10.12.15) 채소유정란국(1) 멸치볶음(5.6) 유기농단무지	찹쌀현미밥 근대된장국(5) 모둠버섯탕수(5.6.12) 구운전장김 깍두기(9)	잡곡밥(5) 소고기미역국(5.16) 고등어구이(7) 숙주나물무침(5.6) 배추김치(9)
오후새참	호떡군만두(5.6.10) 귤피차	들깨수제빗국(6)	시몬카스테라(1.6) 감잎차	채소주먹밥 연근차	찐단호박 비트차
열량/단백질	532/18	463/18	425/17	495/13	489/19
날짜	30				
오전새참	바나나				
점 심	차수수밥 청국장찌개(5) 등심돈가스(1.2.6.10) +소스(5.6.12) 양배추당근샐러드 (1.12.13) 수제무피클				
오후새참	쌀뻥씨리얼(6) 우유(2)				
열량/단백질	521/19				

식단 작성 기준	1. **친환경(유기, 무농약 인증) 식재료 위주**로 작성(채소, 과일, 육·가공식품 등) 합니다. 2. 공동체 식재료는 **생산지의 수급 상황**에 따라 **변동될 수** 있습니다. 3. 공동체의 제철 채소·과일의 수급이 힘든 경우 시중의 채소·과일을 일부 반영할 수도 있습니다. 4. 공동체는 **매주 목요일 '채식의 날'** 로 정하여 영아의 채소, 과일 섭취를 권장하고 있습니다(성장에 필요한 단백질 공급을 위해 현미, 귀리 등의 잡곡과 두부, 콩,유정란 등을 충분히 사용하고 있습니다). 5. 광안자이어린이집은 생태유아공동체 식단 중 [0-2세]용을 사용합니다(이유식 식단은 해당 원아 제공).
참고사항	- 별지 제공 : ① 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따른 원산지 표시 ② 알레르기 유발식품 및 대체식품표 ③ 제철 식재료 안내 ④ 식단 원산지 안내 ⑤ 조리법(●표시되어 있는 내용은 별도 제공/★신제품) - 열량/단백질 섭취기준 : 만 0~2세 영아 900(kcal/일)/ 20(g/일) **[알레르기유발식품 19가지]** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣

[별지]

1. 알레르기 유발식품 및 대체식품표

가. 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 아래의 해당 식품을 제한하십시오.

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

나. 알레르기 원아는 아래 알레르기 유발 대체식품표를 참고하여 식단을 조정하시기 바랍니다.

다. 대체식품

구분	대체식품
난류	육류, 생선류, 두부
우유	칼슘강화 두유, 멸치, 대두, 두부, 미역 등의 해조류
메밀	곡류에 속하는 식품으로 대체 (감자, 고구마, 옥수수, 국수, 쌀)
땅콩, 호두	다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
대두	달걀, 육류, 생선류
밀가루	곡류에 속하는 식품으로 대체 (호밀가루, 감자녹말가루, 고구마녹말가루)
고등어	생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선으로 대체 (흰살생선)
게, 새우	갑각류 내 교차반응 확률 높아 대체식품 선택 시 주의. 육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
오징어, 조개류	육류, 생선류, 달걀, 콩류로 대체
육류	생선류, 달걀, 콩류
토마토	채소스틱
복숭아	교차반응 확률이 높아 확인 후 반응이 없는 과일로 대체. 바나나, 포도, 귤, 딸기, 참외 등
아황산류	알러지는 무, 브로컬리, 양배추 등 1차 농산물에 함유된 아황산보다는 주로 가공식품의 식품첨가물인 아황산나트륨, 아황산무수물, 하이포아황산나트륨에 의해 반응이 잘 나타남. 가공식품의 식품첨가물에 알러지 반응을 보일 시, 가공식품 대신 1차 농산물로 대체해야 함. 각종 와인, 단무지, 건조과일, 연근이나 도라지 등 흰색채소의 표백에 쓰이는 첨가물. ※가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택

2. 11월 제철 식재료

채소	배추, 무, 늙은호박
과일	사과, 유자, 배, 귤
해산물	굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어

3. 식단 원산지 안내

1) 본 양식은 조리실용이 아니라 가정으로 각 원의 식단 안내 시 제공하는 안내용 참고자료입니다.

2) 원산지 표시 대상 품목

○ 표시품목은 그 가공품을 포함합니다.

구분	품목
농축산물	축산물(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기<유산양 포함>) 및 그 가공품 밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀(쌀가공품 포함, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루 두부류(가공두부, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩(콩가공품 포함)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태<황태, 북어 등 건조한 것은 제외> 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 / 해당 수산물가공품을 포함

○ 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 찹쌀, 흑미

○ 소고기가 국내산인 경우 “국내산” 으로 표시하고, 식육의 종류(한우, 젖소, 육우) 중 해당사항 표시

3) 원산지 일괄표시

○ 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 일괄표시가 가능합니다.

예시)식단에 소고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시 가능

○ 조리법에 나누어 표시 가능합니다.

예시)국거리용 소고기 : 국내산 한우 / 반찬용 소고기 : 호주산

○ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인하신 후 표시하시기 바랍니다.

품목	원산지	품목	원산지
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	국내산		
배추김치(배추)	국내산		
배추김치(고춧가루)	국내산		
소고기	국내산 한우		

4) 음식명별 원산지 안내

○ 일괄표시 외 품목을 작성하시면 됩니다.

음식명	품목	원산지
예) 소시지볶음	돼지고기	국내산
예) 함박스테이크	소고기, 돼지고기	소고기:호주산, 돼지고기:국내산

4. 이달의 조리법

3일 닭다릿살전

1. 닭다리살 해동 →데치기→세척→잘게 다지기 (닭고기는 익히기 전 세척하면 위험하므로 데친 후 세척합니다)
2. 다진 닭다릿살 소금, 후추로 밑간하기
3. 부침가루 반죽에 다진 닭다릿살 넣어 굽기. 원하는 채소가 있으면 다진 후 같이 넣어도 좋다.

12일 새송이두부강정

1. 새송이버섯과 두부는 세척 후 적당한 크기로 썰고 물기를 최대한 제거한다.
2. 새송이버섯과 두부에 전분가루를 묻힌다.
3. 튀김유에 2번을 튀겨낸다.
4. 달군 팬에 고추장, 진간장, 매실액, 올리고당, 다진마늘, 케찹을 넣어 끓여낸다.
5. 4의 끓인 소스에 튀겨낸 새송이버섯과 두부를 넣어 버무려낸다.

24일 굴전

굴은 꼭 먼저 데쳐 낸 후 작업하시기 바랍니다.

27일 갈비탕

1. 찬물에 소갈비탕용과 소사태살을 담궈 핏물을 뺀다. 중간에 물을 갈아주면 더 좋다.
2. 끓는물에 1의 갈비탕용과 사태살을 넣고 데친 후 찬물에 씻어 불순물을 제거한다.
3. 2번의 소고기와 통마늘, 양파, 대파, 건다시마 등을 넣고 푹 끓인다
4. 무는 너무 일찍 넣으면 뭉개질수 있으니 제일 마지막에 넣어 끓이고 국간장, 소금 등으로 간을 맞춘다.
5. 물에 불린 당면은 한번 데친 후 세척하고 갈비탕 배식 시 갈비탕에 넣어준다.

5. 참고사항

식단표는 공동체에서 공급되는 식재료 기준으로 알레르기 표시를 한 것입니다.
예를 들어 소고기볶음밥에 소고기와 채소를 볶을 때 공동체에서는 현미유가 공급되므로 식단표상에 대두표시를 하지 않습니다. 각 원에서 현미유가 아닌 대두유를 사용한다면 5번 대두 표시 하셔야 합니다.
즉 원에서 사용하는 각 식재료의 알레르기 표시사항을 보시고 알레르기 번호 표시를 하시면 됩니다.

수영구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
* 출처 : 수영구 어린이급식관리지원센터

2026년 11월 이유식 식단표

영아(0세) 후기

* 발행처 : 광안자이어린이집
* 발행일 : 2026년 10월 27일
* 원 장 : 백현윤

	[월]	[화]	[수]	[목]	[금]
날짜	2	3	4	5	6
후기	찹쌀사과무른밥	달걀노른자버섯무른밥①	쇠고기양파무른밥⑯	닭고기애호박무른밥⑮	임연수브로콜리무른밥
후기간식	단호박찜/보리차	아기치즈②	바나나슬라이스	아기플레인요구르트②	아기쌀과자⑤⑥
열량/단백질	131/2	188/8	151/5	119/4	151/5
날짜	9	10	11	12	13
후기	쇠고기배추무른밥⑯	찹쌀감자무른밥	두부무무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	대구살무무른밥
후기간식	배퓨레	아기국수①⑥⑨	아기치즈②	채소핑거푸드	아기쌀과자⑤⑥
열량/단백질	155/4	216/8	165/7	211/7	136/5
날짜	16	17	18	19	20
후기	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살버섯무른밥⑮	달걀노른자당근무른밥①	삼치감자무른밥	쇠고기표고버섯무른밥⑯
후기간식	으깬찐감자/보리차	아기우동⑥	사과퓨레	아기플레인요구르트②	아기치즈②
열량/단백질	126/4	129/7	175/4	136/5	187/9
날짜	23	24	25	26	27
후기	두부양배추무른밥⑤	가자미오이무른밥	닭안심무무른밥	달걀노른자감자무른밥①	쇠고기청경채무른밥⑯
후기간식	채소핑거푸드	아기쌀과자⑤⑥	고구마볼핑거푸드②/보리차	아기두유⑤	바나나슬라이스
열량/단백질	210/5	145/5	209/7	179/6	148/5
날짜	30				
후기	닭가슴살시금치무른밥⑮				
후기간식	단호박찜/보리차				
열량/단백질	113/6				

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

원산지 표시	쌀				두부(콩)	닭고기	소고기		수산물
	백미	현미	흑미	찹쌀	국내산	국내산	국내산	수입산	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산			한우, 육우, 젖소	-	국내산

※ 본 식단은 **'중앙어린이급식관리지원센터'**의 영양사가 작성하였으며, 식자재의 공급현황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

시기	이유식초기 (5~6개월)	이유식중기 (7~8개월)	이유식후기 (9~11개월)
형태	유동식 (미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식 (부드러운 죽)	고형식 (무른밥, 진밥)
농도	10배 미음 (불린 쌀 : 물 = 1 : 10)	7배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
식재료 선택	- 채소류 : 삶아 체에 거른 형태 (감자, 고구마, 단호박, 애호박 등) - 과일류 : 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태 (사과, 배, 바나나, 수박 등) - 고기 : 육수 또는 곱게 간 형태 (쇠고기, 닭고기 등의 기름기가 없는 부위)	- 채소류 : 삶아서 다진 형태 (버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 추가) - 과일류 : 긁거나 얇게 썬 형태 (감 등 추가) - 고기, 생선, 달걀, 콩류: 잘게 다진 형태 (달걀노른자, 흰살생선, 두부 등 추가) - 우유 및 유제품 : 유아용치즈, 플레인요구르트	- 채소류 : 삶아서 잘게 썬 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 추가) - 과일류 : 잘게 자른 형태 (귤, 오렌지 등 추가) - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 상태 (흰콩, 검은콩, 견과류 등 추가)
주요 사항	- 식품 알레르기가 있는 경우 : 6개월 이후에 이유식을 시작합니다. - 식품 알레르기 유발식품에 주의하여 알레르기 반응 시 다른 이유식으로 대체 하도록 합니다. - 설탕, 소금 등의 조미료를 사용하지 않습니다. - 딸기, 토마토, 복숭아, 생우유, 꿀, 키위 등의 식품의 사용은 돌전까지 제한합니다. - 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다. *** ⑬번 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.(따로 표기하지 않음)** *** 후기 열량 및 단백질은 후기이유식과 후기간식을 합한 수치입니다.**		

수영구 어린이급식관리지원센터 ☎ 051-612-9826~9 Fax 051-612-9830 이메일 sy@syccfsm.com