무덕어린이집
CHILDCARE ACCREDITATION
부산광역시 사상구 냉정로 78
무덕 어린이집 (우편번호 47008)
051) 315-3580

2026년 11월 식단

• 발행일 : 2026. 10. 15.
• 내 용 : 식단안내
• 문 의 : 영양사 이성화
051) 315-3580

구 분	월	화	수 (잔반없는 날)	목	금
	3	3	4	5	6
오전 간식	사과/요구르트②	흰죽	배/요구르트②	깨죽	샤인머스켓/요구르트②
점심 식단	수수밥 애호박맑은국(5.6) 차돌박이숙주볶음 (5.6.13.16.18) 아욱나물(5.6) 배추김치(9)	기장밥 대패삼겹된장찌개 (5.6.10) 순살자반고등어구이(5.7) 시금치나물(5.6) 깍두기(9)	닭살채소마요덮밥 (1.5.6.13.15) 감자국(5.6) 어린잎샐러드& 오렌지드레싱(1.2.5.6) 배추김치(9) 떠먹는요거트(2)	홍국쌀밥 달걀실파국(1.5.6) 유아마파두부 (5.6.10.12.13.18) 촉촉쥐포채볶음(5.6.13) 삼색초무침(13) 배추김치(9)	귀리밥 우동국(5.6.7.18) 제육볶음(5.6.10.13) 얼갈이나물무침 깍두기(9)
열량/단백질/칼슘/철	433.81/21.57/161.00/3.02	409.28/19.91/160.44/2.35	435.30/20.44/292.88/2.27	425.98/19.92/185.74/2.80	426.07/18.49/182.65/1.78
오후 간식	밤만주⑤/우유②	삶은달걀①/쥬스②	간장비빔국수⑤⑥	치킨강정⑤⑥/보리차	유부초밥⑤⑥/메밀차
구 분	9	10	11	12 (생일상)	13
오전 간식	단감/요구르트②	야채죽	바나나/요구르트②	미역죽	사과/요구르트②
점심 식단	찰현미밥 순한김칫국(5.6.9) 돼지앞다리살수육 (5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 깍두기(9) 식혜	클로렐라쌀밥 사골우거지된장국 (5.6.16) 순살닭강정(5.6.12.13.15) 열무나물 깍두기(9) 방울토마토(12)	자장라이스 (5.6.10.13.16) 팽이장국(5.6) 잡채(1.5.6.13) 배추김치(9)	팥밥 전복미역국(5.6.18) 소고기장조림(5.6.13.16) 파프리카무침(5.6.13) 배추김치(9) 바나나	차조밥 수제비국(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 우엉채조림(5.6.13) 치커리사과무침(13) 배추김치(9)
열량/단백질/칼슘/철	423.40/22.00/164.71/2.36	431.02/18.69/79.71/1.54	396.86/16.02/179.57/2.46	400.97/18.07/205.76/2.25	429.04/18.34/157.65/1.75
오후 간식	카스타드⑤/우유②	찐고구마/우유②	어묵꼬지⑤⑥	롤케익⑤⑥/귤	달걀주먹밥⑤⑥/옥수수차
구 분	16	17	18	19 (채식의날)	20
오전 간식	샤인머스켓/요구르트②	브로콜리죽	사과/요구르트②	흰죽	바나나/요구르트②
점심 식단	기장밥 북엇국(1.5.6) 소고기채소볶음 (5.6.13.16) 청경채나물(5.6) 배추김치(9)	찰보리밥 건새우미역국(5.6.9) 돈육단호박찜(5.6.10.13) 브로콜리깨무침(1.5.13) 깍두기(9) 배	파인애플베이컨볶음밥 (5.6.10) 근대토장국(5.6) 메추리알곤약조림 (1.5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는요거트(2)	강황쌀밥 순두부찌개(5.6) 순살삼치조림(5.6.13) 감자채볶음(5) 양상추겉절이(5.6.13) 깍두기(9)	혼합잡곡밥(5) 무청시래기국(5.6) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) 중국식오이무침(5.6.13) 배추김치(9)
열량/단백질/칼슘/철	398.97/23.33/194.85/2.83	437.79/19.75/229.24/2.24	417.21/17.27/226.39/2.38	402.18/18.75/152.57/1.68	435.97/21.58/186.68/2.34
오후 간식	미니햄버거⑤/우유②	찐감자/우유②	미니우동⑤⑥	감자수제비⑤⑥	셀프김밥⑤⑥/보리차
구 분	23	24	25(전통향토음식:전주)	26	27
오전 간식	배/요구르트②	야채죽	단감/요구르트②	깨죽	사과/요구르트②
점심 식단	귀리밥 꽃게된장국(5.6.8) 비엔나채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 양배추비트초무침(13) 배추김치(9)	찰보리밥 모듬버섯맑은국(5.6) 생오리두루치기(5.6.13) 가지굴소스볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9)	전주비빔밥(5.6.13.16) 유부장국(5.6) 치즈달걀말이(1.2.5) 깍두기(9) 귤	홍국쌀밥 소고기뭇국(5.6.16) 두부양념조림(5.6.13) 세멸치꿀볶음(5.6) 참나물무침 배추김치(9)	차조밥 어묵국(1.5.6) 돈육간장볶음(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 따뜻한 유자차(13)
열량/단백질/칼슘/철	418.71/18.46/188.49/1.95	436.08/16.63/145.30/2.32	437.72/20.98/248.12/3.09	398.64/17.18/225.04/2.44	433.62/20.20/157.20/1.78
오후 간식	견과류시리얼⑤/우유②	미니핫도그⑤/우유②	궁중떡볶이⑤⑥	해물칼국수⑤⑥	멸치주먹밥⑤⑥/메밀차
구 분	30				
오전 간식	샤인머스켓/요구르트②				
점심 식단	수수밥 다시마무채국(5.6) 순살안동찜닭 (5.6.13.15) 취나물무침(5.6) 배추김치(9)				
열량/단백질/칼슘/철	373.57/17.91/169.55/2.66				
오후 간식	딸기찜모닝빵⑤/우유②				

▣ 위 식단은 학사일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
▣ 알레르기 유발 식품 표시 : ①가금류의 난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▣ 수요일 : 다 먹는 날 (잔반 없는 날)
▣ 11/12 : 생일밥 (생일축하합니다.)
▣ 11/25 : 전주비빔밥 (전통향토음식-전주)
▣ 11/19 : 채식의 날 (페스코(pesco)-육류나 가금류는 먹지 않지만 어패류, 난류 및 유제품은 포함)

영양 기준량	에너지(kcal)	단백질(g)	비타민A (㎍ RAE)		비타민B₁ (㎎)		비타민B₂ (㎎)		비타민C(㎎)		칼슘(㎎)		철(㎎)	
			평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량	평균 필요량	권장 섭취량
	400	7.1	66	85	0.12	0.15	0.15	0.17	10.0	12.8	142	170	1.5	2.0

원산지 표기	쌀				쇠고기	볶음용 소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		두부	수산물				어·육 가공품				
	쌀	찹쌀	현미	흑미						배추	고춧가루	콩	전복	오징어	꽃게	주꾸미	동그랑땡	핫도그	소시지	명엽채	베이컨
	국산	국산	국산	국산	한우	호주산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산	국산	국산	국산	국산	돈육 국산	돈육 국산	돈육 국산	명태 러시아산	돈육 국산

• 발행일 : 2026. 10. 15
• 문 의 : 영양사 이성화
051) 315-3580

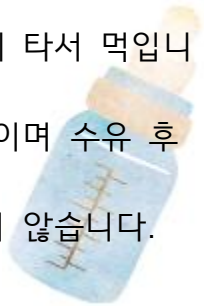
무덕어린이집 11월 영양통신문

어린이를 위한 식생활 지침에 대해 알아보아요

「영유아」를 위한 식생활 지침

생후 6개월까지는 반드시 모유를 먹이자

① 초유는 꼭 먹이도록 합니다.
② 생후 2년까지 모유를 먹이면 더욱 좋습니다.
③ 모유를 먹일 수 없는 경우에만 조제유를 먹입니다.
④ 조제유는 정해진 양대로 물에 타서 먹입니다.
⑤ 수유 시에는 아기를 안고 먹이며 수유 후에는 꼭 트림을 시킵니다.
⑥ 자는 동안에는 젖병을 물리지 않습니다.



이유 보충식은 성장단계에 맞춰 먹이자

① 이유 보충식은 생후 만 4개월 이후 6개월 사이에 시작합니다.
② 이유 보충식은 여러 식품을 섞지 말고 한 가지씩 시작합니다.
③ 이유 보충식은 신선한 재료를 사용하여 간을 하지 않고 조리해서 먹입니다.
④ 이유 보충식은 숟가락으로 떠먹입니다.
⑤ 과일주스를 먹일 때는 컵에 담아 먹입니다.



유아의 성장·식욕에 따라 알맞게 먹이자

① 일정한 장소에서 먹입니다.
② 쫓아다니며 억지로 먹이지 않습니다.
③ 한꺼번에 많이 먹이지 않습니다.

곡류, 과일, 채소, 생선, 고기, 유제품 등 다양한 식품을 먹이자

① 과일, 채소, 우유 및 유제품 등의 간식을 매일 2~3회 규칙적으로 먹입니다.
② 유아 음식은 싱겁고 담백하게 조리합니다.
③ 유아 음식은 씹을 수 있는 크기와 형태로 조리합니다.

「어린이」를 위한 식생활 지침

음식은 다양하게 골고루

① 편식하지 않고 골고루 먹습니다.
② 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹습니다.
③ 생선, 살코기, 콩 제품, 달걀 등 단백질 식품은 매일 한 번 이상 먹습니다.
④ 우유를 매일 두 컵 정도 마십니다.

많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

① 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
② 나이에 맞는 키와 몸무게를 알아서, 표준체형을 유지합니다.
③ TV시청·컴퓨터·스마트폰을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.
④ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

식사는 제때에, 싱겁게

① 아침식사는 꼭 먹습니다.
② 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.
③ 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹습니다.

간식은 안전하고, 슬기롭게

① 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹습니다.
② 과자나 탄산음료.패스트푸드를 자주 먹지 않습니다.
③ 불량식품은 구별할 줄 알고 먹지 않으려고 노력합니다.
④ 식품의 영양표시와 소비기한을 확인하고 선택합니다.

식사는 가족과 함께 예의바르게

① 가족와 함께 식사하도록 노력합니다.
② 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻습니다.
③ 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.
④ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹습니다.

[출처: 보건복지부-한국인을 위한 식생활 목표·지침·실천지침]