인증번호 : 제2005-0287호

국·공립

민들레어린이집

2026년 11월 영아·유아 식단표

(12개월~만2세) (만3~5세)

☎ 051-305-3223

☎ 010-5125-6347

구분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	애호박죽	바나나	김가루찹쌀죽	샤인머스켓	가정보육의 날
점심식사	기장밥/김 맑은조갯살국⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥/김 쇠고기콩나물국⑤⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ /깍두기⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트	수수밥/계란찜 근대국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추당근볶음불고기 깍두기⑨	기장밥/김 바지락살미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	달걀스크램블①②⑤	단감 /떠먹는요구르트②	시리얼/우유②	
열량/단백질	427/14.9 613/21.4	405.8/14.4 624.3/22	522/14.2 697/20	460/17.4 660.2/25	404/12.4 620.5/19	

구분	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	사과	전복죽⑱	귤	연두부죽⑤	단감	가정보육의 날
점심식사	기장밥/김 두부맑은국⑤ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥/김 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리나물 /깍두기⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트	수수밥/김 감자된장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥/계란말이 유부맑은국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	단호박찜/우유②	유부롤초밥⑤⑥/보리차	잔치국수⑤⑥	채소고로케①⑤⑥	
열량/단백질	423.1/16 613.7/25.8	430/17.8 607/25.2	526.2/11.5 703/16.3	418.4/15 643/23	459.1/11.8 689.2/17.8	

구분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	토마토⑫	채소죽⑤⑥	배	미역죽⑤⑥	바나나	가정보육의 날
점심식사	기장밥/김 달걀국① 참치채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥/김 바지락살맑은국⑱ 군만두⑤⑥⑩ 새송이버섯감자조림⑤ ⑥/깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨/요구르트	수수밥/계란찜 무챗국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 파프리카볶음①⑤⑫ 깍두기⑨	기장밥/김 돈육순두부찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	어묵탕⑤⑥	귤 /플레인요거트②	잡채⑤⑥	찐감자/우유②	약과①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	394/25.5 555/36	413.5/10.9 636.7/17	509/12.5 615.6/17.7	420.5/13.1 656/20.1	411/15.5 631.2/24	

구분	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	단감	쇠고기죽⑤⑥⑯	샤인머스켓	깨죽	사과	가정보육의 날
점심식사	기장밥/김 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥/김 숭늉 생선까스⑤⑥ +타르타르소스①②⑤ 연근조림⑤⑥ 무나물	계란채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 오이나물②⑫ 배추김치⑨/요구르트	수수밥/계란찜 쇠고기무국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥/김 수제비국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤ ⑥/우유②	고구마우유죽②	늙은호박전⑤⑥	치즈②/두유⑤	주먹밥⑤/보리차	
열량/단백질	398.5/16 603/24.3	445/110.7 683/16.5	450.2/15.2 636.7/23	456.6/16 698/24.6	406.9/12.9 614/19.4	

구분	30일(월) – 생일잔치	31일(토)
오전간식	귤	가정보육의 날
점심식사	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 애호박볶음② 배추김치⑨/요구르트	
오후간식	케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	548.3/15.8 791/24.3	

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

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

☆식단 테마 안내☆

• 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소

• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상

원산지 표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산	돼지고기	닭고기
	쌀 (백미, 찹쌀, 수수, 기장)			배추	고춧가루	콩류			한우 볶음/조림 육우, 젖소)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	한우 국거리 육우, 젖소)	국내산	국내산
	오리고기	수산물		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)							
		전복		참치		동그랑땡			순살닭강정	생선가스	
	국내산	국내산		가다랑어-원양산		소고기- 국산 돼지고기- (미국,스페인,덴마크)			닭고기- (미국,브라질,태국)	명태- 러시아산	

☆이 식단은 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 단입니다.

*영양운영팀(식단담당) : 고서영 영양사

*발행일 : 2026년 10월 20일

○ 영아 : 보라색·열량 좌측 적용

○ 유아 : 붉은색·열량 우측 적용

** '원산지 표시' 문자 안내 - 쌀, 콩류, 육류, 수산물, 식육·어육 가공품 등

** 부산사상구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 사용하였으며, 사정 발생 시 같은 식품군으로 대체됩니다.

** 보육교직원용 김치류 추가 제공될 수 있음

2026년 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

연령별 1일 영양섭취기준

식단	열량(Kcal)	단백질(g)
12개월-만2세	900	20
만3-5세	1,400	25

※ 2020년 한국인 영양소 섭취기준

센터 제공 식단 영양기준

식단	열량(Kcal)	단백질(g)
12개월-만2세	390~440	10~20
만3-5세	600~680	15~25

※ 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%

식품알레르기 유발 식품 (19종) 안내

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

- 식품 알레르기를 가진 유아에게 급식 제공 시 알레르기를 유발하는 식품을 제공하지 않으며 균형적인 영양섭취를위해 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 제공해야 합니다.
- 알레르기 유발식품 표시는 식생활안전관리원 및 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소 사정에 따라 식단을 변경할 시 변경된 식단표에 맞게 수정하여 제공하시기 바랍니다.

원산지 표시 대상 품목

- 축산물 : 쇠고기(한우, 육우,젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 산양)고기
- 농산물 : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수산물 : 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세
- 원산지 표시 대상 품목(농산물, 축산물, 수산물)을 이용한 가공식품

- 외국산을 사용할 경우 "나라명"을 정확하게 표시해야 합니다. 예-동태(러시아)
- 가공식품의 경우 포장지에 기입된 원료의 원산지 표시대상 3순위 중 사용된 원료의 원산지를 표시해야 합니다.

식단 테마 구성

구분	세부내용
잔반 없는 날	음식물쓰레기 줄이기를 실천할 수 있도록 매주 수요일 잔반 없는 날
저염의 날	월 1회 나트륨 함량을 줄이고자 국을 제한하며, 추가로 숭늉을 제공
생일식단	각 기관의 일정에 맞게 사용할 수 있는 '생일식단' 운영
생과일·채소	비타민, 무기질을 보충을 위한 주 3회 신선한 생과일·채소 제공
제철 및 절기메뉴	계절별 수급 식재료 를 활용한 메뉴 및 절기식 메뉴 제공

식단 기타사항

- 식단 사용 시 식재료 수급이 힘든 경우 식단의 식재료를 동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경할 수 있으며 급식운영일지에 변경사항과 사유를 기록하도록 합니다.
- 오전, 오후 간식 제공 시 우유 및 유제품이나 차류를 추가로 제공할 수 있습니다.
- 간식으로 차류가 제공되는 경우 보리차, 메밀차, 녹차 등 다른 차류로 변경하여 제공할 수 있습니다.
- 간식류(유제품류, 과·채음료 등) 구매 시 안전하고 영양을 고루 갖춘 '어린이기호식품품질인증' 마크가 있는 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

※인증 제품 확인 방법: 식품안전나라>어린이·청소년 식생활 안전관리>어린이기호식품품질인증>품질인증식품 목록
http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do

※「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하는 것이 좋습니다.