

식단안내문



● [2026년 11월 공지사항]

원내 사정으로 인해 전체 식단을 요일 간 변경하는 경우, 변경되는 날짜 사이에 식재료가 중복되지 않도록 사전 확인 절차가 필요합니다.
이에 따라 센터로 사전 문의(유선 연락 또는 카카오톡 채널 등)를 반드시 진행해 주시기 바랍니다.
센터에 문의 없이 임의로 식단을 변경할 경우 감점 사유가 될 수 있으니 유의해 주시기 바랍니다.

예시) 4일과 7일 식단을 교차 변경하는 경우 → 센터 문의 필수
문의 시 센터 내부 기록 후, 차기 방문 시 변경된 식단을 반영하여 확인 예정
또한 변경 일자가 전체 식단의 50% 이상일 경우, 사전에 식단 감수 요청을 해주시기 바랍니다.

★ 식단감수는 변경된 2026년 식단감수 요청서를 작성하여 변경된 이메일로 감수요청 부탁드립니다. ➔ 이메일: bicky2000@kit.ac.kr (담당자 : 김하랑 영양사)

● 11월 영유아 조리·배식 시 유의 사항

[중식]

1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
11월 2일	볶음우동	우동 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 5일	물만두+양념장	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
11월 9일	잔멸치주먹밥	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.다.
11월 13일	크림스파게티	스파게티 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 14일	온국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 20일	들기름막국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 23일	잔멸치볶음	멸치는 딱딱하지 않게 유의하여 조리하여 배식합니다.다.
	잔치국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 28일	온메밀국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 30일	연근조림	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.

3~5세		
날짜	메뉴명	유의사항
11월 5일	군만두+양념장	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
11월 30일	땅콩연근조림	땅콩은 잘게 부수고 연근은 딱딱하지 않게 조리 및 배식합니다.

공통		
날짜	메뉴명	유의사항
11월 3일	삼치조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 4일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
11월 9일	방울토마토	표면이 매끄러운 방울토마토는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
	버섯잡채	매끄러운 당면은 충분히 불려 조리하고 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 11일	순살고등어구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 12일	수제비국	수제비는 푹 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
	당근달걀찜	달걀찜은 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공합니다.
11월 18일	홍합살맑은국	홍합 껍데기에 유의하여 조리 및 배식합니다.
11월 19일	황태죽	황태를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
	도토리묵무침	표면이 매끄러운 도토리묵은 잘게 잘라 배식합니다.
11월 20일	잘게썬오징어볶음	오징어는 질기지 않게 조리하고 1cm 미만으로 잘게 잘라 배식합니다.
11월 24일	전복죽	전복은 질기지 않게 조리하고 잘게 다져 배식합니다.
	만둣국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
11월 25일	씨없는포도	표면이 매끄러운 포도는 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
	참치채소비빔밥	상추는 목에 붙을 수 있으니 0.5cm × 3cm 정도로 잘게 채썰어 조리하여 제공합니다.
11월 26일	순살가자미찜	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 27일	쌀강정	찐득한 쌀강정은 목에 붙을 수 있으니 2~4등분으로 작게 잘라 배식합니다.
생일상	북어미역국	북어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.

[석식]

1~2세		
날짜	메뉴명	유의사항
11월 3일	무른연근조림	연근은 딱딱하지 않게 유의하여 조리하고 잘게 잘라 배식합니다.

11월 7일	온국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.
11월 21일	간장비빔국수	국수 면은 푹 익혀 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식합니다.

공통

날짜	메뉴명	유의사항
11월 4일	수제비	수제비는 푹 익혀서 적당한 크기로 잘게 잘라 배식합니다.
	삼치구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 9일	상추겉절이	상추는 목에 붙을 수 있으니 0.5cm × 3cm 정도로 잘게 채썰어 조리하여 제공합니다.
11월 10일	춘권튀김	춘권 속이 뜨거울 수 있으므로 2~3등분으로 작게 잘라 충분히 식힌 후 배식합니다.
11월 12일	순살고등어조림	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 13일	달걀장조림	표면이 매끄러운 달걀은 4등분으로 작게 잘라 배식합니다. 또한 퍽퍽한 식감으로 인해 목에 걸릴 수 있으니 물 또는 음료(차)와 함께 제공합니다.
11월 18일	북어국	북어를 충분히 불리고 잔가시에 유의하여 조리 및 배식합니다.
11월 19일	물만두국	속이 뜨거운 만두는 2~4등분으로 작게 잘라 뜨겁지 않게 배식합니다.
	돼지갈비찜	돼지 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 24일	순살찜닭	닭 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.
11월 27일	순살가자미구이	생선 뼈에 유의하여 조리하고 적당한 크기로 잘라 배식합니다.

● 어린이 기호식품 품질인증 식품

※ 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 가이드라인에 따라 어린이기호식품 품질인증 표시가 되어 있는 식품 사용을 권장드립니다.

어린이 기호식품 품질인증	
	어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대하여 아래의 품질인증 기준에 적합한지 심사를 거쳐 품질인증한 제품 • 안전기준: HACCP 제품 • 식품 첨가물 기준: 식용 타르색소, 보존료를 사용하지 않은 제품 • 영양 기준 – 고열량·저열량, 고카페인 식품이 아닌 제품 – 영양성분(단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 중) 2가지 이상 충족한 제품 – 당류 무첨가 식품(과채주스에 한함) – 또는 과채류, 견과류, 통곡물, 달걀, 우유를 주원료(95% 以상)로 사용한 제품
어린이 기호식품 품질인증 식품 확인 방법	
안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, **"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록"**에서 인증 제품 확인 가능	

● 원산지 표시

※ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 식단표에는 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

원산지 표시 대상 품목	
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함
배추김치	배추(얼갈이 배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치 가공품 포함
콩	두부류(가공두부, 유부 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)
수산물	[넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물뱀장어), 낙지, 명태(황태, 북어등 건조품X) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀] →해당 수산물 가공품 포함
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소, 산양)고기 및 가공품 포함
가공식품 및 일괄표시 외 원산지 표시방법	1. 가공식품이 들어가 원산지 표시가 필요한 경우, **해당 날짜 – 메뉴명 – 품목 – 원산지** 순으로 적습니다. ★ 예시) 10/17 치킨너겟: 닭고기(국내산) 2. 가공식품이 들어가 원산지 별도표시가 필요한 메뉴명과 해당 날짜를 기입해 두었으니 해당 품목의 원산지만 원 내 수급 사정에 맞게 작성해주세요. (*제공 조리법 기준으로 해당품목 기입됨) 3. 일괄표시 외 변경된 원산지 또한 동일한 방법으로 작성해주세요.

Tel	051-714-2121	Fax	051-714-2120
홈페이지	https://dietary4u.mfds.go.kr/gijang/		
E-mail	gijangcenter@eagle.kit.ac.kr		

★ 식단의 변경을 원하시는 기관에서는 홈페이지 내 식단 감수요청서를 작성하셔서 **담당자 메일(식단감수 요청서 내 존재)**로 보내주시기 바랍니다.
식단감수 기간 : 식단 제공일 포함 3일 간(주말 제외)

● 알레르기 유발 식품 (식품의약품안전처)

표시 대상 식품 원료
①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
19가지 알레르기 식품 이외에도 영유아들이 알레르기를 가지고 있는 식품이 있습니다. 각 **영유아들의 식품 알레르기 여부를 확인하신 후** 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체 제공해 주시길 바랍니다.

● 계절별 수급 식재료

월별	농산물	과일	수산물
1월	우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추	딸기, 한라봉, 귤	꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어
2월	우엉, 달래, 냉이, 쑥갓, 시금치, 봄동, 양배추, 무, 양파	딸기, 한라봉, 귤, 사과	꼬막, 바지락, 삼치, 명태, 다시마, 미역, 가자미, 전복, 대구, 홍합
3월	봄동, 취나물, 쑥, 달래, 냉이, 송이버섯, 비름, 미나리, 고사리, 부추, 참나물, 시금치, 호박, 양배추	딸기, 한라봉, 금귤	주꾸미, 꼬막, 바지락, 모시조개, 임연수, 파래, 명태, 조기, 갑오징어, 삼치, 대구, 낙지, 홍합, 꽃게, 다시마, 톳
4월	양상추, 머위, 상추, 봄동, 시금치, 양파, 쑥갓, 달래, 대파, 마늘, 미나리, 호박, 양송이버섯, 고사리, 느타리버섯, 냉이, 비름, 총각무, 완두, 참나물, 세발나물, 열무, 깨순	딸기, 귤, 사과, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 바지락, 조기, 김, 갈치, 고등어, 꽃게 가자미, 임연수, 삼치, 대구, 낙지, 꼬막, 홍합, 굴, 전복, 미역, 파래
5월	양배추, 고구마순, 완두콩, 미나리, 비름, 고사리, 도라지, 파, 상추, 양파, 마늘종, 머위, 쑥갓, 우엉, 부추, 배추, 양상추, 오이, 마늘, 당근, 가지, 호박, 깻잎, 총각무, 느타리버섯, 고춧잎, 연근	딸기, 토마토, 산딸기, 하우스(수박, 참외, 토마토, 포도)	주꾸미, 다슬기, 고등어, 오징어, 잔새우, 멸치, 조기, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합
6월	감자, 애호박, 양파, 양배추, 양송이버섯, 근대, 부추, 마늘, 쑥갓, 배추, 양상추, 취나물, 당근, 미나리, 무, 고구마순, 깻잎, 상추, 시금치, 피망, 아욱, 열무, 느타리버섯, 총각무, 가지, 완두, 도라지, 우엉, 머위대, 노각, 완두콩, 마늘종, 알감자	토마토, 매실, 복분자, 하우스(수박, 참외, 포도)	전복, 오징어, 가자미, 임연수, 삼치, 낙지, 바지락, 꼬막, 홍합, 꽃게
7월	옥수수, 감자, 부추, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 오이, 느타리버섯, 깻잎, 깻잎순, 쑥갓, 근대, 취나물, 미나리, 무, 고구마순, 아욱, 표고버섯, 고춧잎, 당근, 단호박, 아삭이고추	블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 자두	갑오징어, 전복, 임연수
8월	감자, 고구마, 비름, 오이, 풋고추, 열무, 양배추, 고구마순, 옥수수, 부추, 깻잎, 깻잎순, 적채, 쑥갓, 근대, 취나물, 당근, 무, 양송이버섯, 피망, 아욱, 표고버섯, 강낭콩, 느타리버섯, 상추, 시금치	토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미
9월	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽁치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미
10월	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추	굴, 꽃게, 고등어, 꽁치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래
11월	배추, 무, 늙은호박, 브로콜리, 연근, 당근, 우엉, 대파, 송이버섯, 양배추, 시금치, 감자, 양상추, 고구마, 총각무, 느타리버섯	사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자	대하, 굴, 홍합, 꼬막, 파래, 꽃게
12월	당근, 시금치, 느타리버섯, 양배추, 무, 배추, 연근	귤, 감, 하우스 딸기	굴, 꽃게, 가자미, 낙지, 미역, 주꾸미, 꼬막, 김, 명태, 조기, 오징어, 꽁치, 삼치, 홍합, 다시마, 갑오징어, 전복, 파래

[계절별 제철식품(충청북도 영양사회, 2018)]

● 식단 기준

* **기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터**에서 제공되는 식단은 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%**입니다.
* 유아기 1끼 열량 : (1~2세) 240-260kcal, (3~5세) 370-400kcal

연령구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
영아기	0세	(초기) 25-30 (중기) 60-70 (후기) 100-120		(초기) 10 (중,후기) 15	점심 1회 제공기준
유아기	1~2세	390-440	1일 900Kcal의 평균 45% [3~5세 기준의64.3% (약65%)로 제공]	20	오전간식, 점심, 오후간식
	3~5세	600-680	1일 1,400Kcal의 평균 46%	25	
아동기	6~11세	1일 1,750Kcal (3~5세 기준의 125%로 제공)		41	아침, 점심, 저녁 및 간식
청소년기	12~18세	1일 2,300Kcal (3~5세 기준의 165%로 제공)		59	아침, 점심, 저녁 및 간식

● 대체 식품

* 재료수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하며, **동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경**하여 주시기 바랍니다.
* 식재료 대체 시 가급적 기장군센터 영양사를 통한 유선확인이 요구됩니다.

식단	일반 메뉴	대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류	모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 찐감자↔찐옥수수
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이 적은 유제품
같은 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 달걀↔두부 교차변경 가능 * 닭고기→치킨너겟(X), 돼지고기→햄구이(X), 쇠고기조림→두부조림(X) *** 가급적 가공식품은 자제**
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 *** 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다.** 고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
	패류	홍합↔꼬막↔바지락↔재첩↔굴 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

● 유아기 조리·배식 시 유의사항

식품 및 음식명		조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
밥류	잡곡밥	·잡곡량 5% 이내 사용 ·소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	·여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 ·조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			·주2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	·채소 크기는 1×1cm 이하로 썰기	·골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	·건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	·식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	·0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	·돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	·스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	·뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리 살 부위로 조리	·반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	·가급적 순살 생선 사용	·배식 전 생선살만 발라서 제공	

	해물	·오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 ·충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	·반드시 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 ·조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 ·건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	·반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	·삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 ·달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	**샐러드·쌈채소**	·생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 ·소스는 배식 직전에 버무려서 제공	·직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 ·상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	
	나물무침	·짜지 않도록 간에 유의	·2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	**배추김치**	·맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (1~2세는 백김치 고려)	·잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 ·1×2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		·1×1cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	**국수·잡채**	·면을 충분히 익혀서 조리	·면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	·포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	**떡**	·먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	·떡국메뉴인 경우, 떡을 1/2정도 크기로 작게 잘라서 제공 ·1~2세는 조랭이떡 저작 및 소화가 어려우므로 주의	·떡이 너무 크지 않도록 제공
			·찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 관찰 필요 (2~4등분으로 작게 잘라서 제공) ·목이 메지 않도록 음료와 함께 제공	
전류	**전**	·나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	·3×3cm정도의 크기로 제공	·스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	**견과류·콩류**	·콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	·삼킴사고 등의 위험으로 제공하지 않음	·알레르기 유무 확인 후, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	·메추리알은 푹 익혀서 조리 ·생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	·메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 ·포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 ·씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	·충분히 푹 익혀서 조리	·찐감자, 찐고구마, 찐단호박, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ·배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 ·2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	물·음료	·반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 ·차류(매실차, 오미자차 등) 당일조리 당일소진 원칙준수	·컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 ·너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도확인 ·급하게 마시지 않도록 주의	

● 이유식 식단 안내

[영아기 월령별 이유식 조리]

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8 죽으로, '주르륵' 흘러내리는 묽은 스프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배죽. 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
재료	**불린 쌀 20g, 물 200ml**	**불린 쌀 20g, 물 140ml**	**불린 쌀 30g, 물 150ml**
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배미음(불린쌀 : 물 = 1:10)	7배죽(불린 쌀 : 물 = 1:7)	5배죽(불린쌀 : 물 = 1:5)

[영아기 월령별 이유식 제공 종류 및 형태]

구분		4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
발달 상태		·입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 ·혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	·턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 ·혀와 입천장으로 으깸 ·혀와 턱이 위아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹을 수 있게 됨	·아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 ·혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외) 음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈듯이 먹을 수 있게 됨
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	–	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으깬 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	–	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
식재료	곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
	육류	쇠고기, 닭고기 (기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기 (모든 부위)
	어패류	–	흰살생선	
	난류	–	달걀노른자(완숙)	
	콩류	–	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
	채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 콜리플라워, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 연근, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
	해조류	–	다시마, 김, 미역	파래
	과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
	유지	–	–	올리브유, 참기름
	및 유제품	–	–	짜지 않은 치즈, 플레인 호상요구르트
	기타	–	대추, 건포도	깨

● 단계별 이유식의 주요내용과 조리 시 주의사항

구분	4~5개월 (이유 준비기 및 초기)	6~8개월(이유 중기)	9~11개월(이유 후기)
재료크기	· 없도록 갈아서 조리	· 0.3cm 크기로 잘게 썰어 조리	· 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
주의사항	·소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작 (쌀미음 시작)/(현미, 밀 제외) ·발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 (단맛에 길들여지기 쉬움) ·한 종류의 식재료를 사용한 후 새로운 식재료를 더 추가하여 식재료별 알레르기 유무 확인 ·3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 ·알레르기나 아토피가 있을 때는 6개월 이후부터 이유식 시작	·쇠고기, 흰살생선, 달걀, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 ·영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	·시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지함 ·수저 사용이 가능함 ·핑거 푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)
알레르기 유발가능 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩ 돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮ 닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * **반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용하는 것을 권장함** * **단, 달걀노른자의 경우 철분의 주요급원이 될 수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용할 수 있음**		
기타주요 사항	· 달걀, 밀 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 함 · 1세 이전 영아에게 꿀과 옥수수시럽은 먹이지 않음 – 꿀과 옥수수시럽에는 클로스트리디움 보툴리늄균(Clostridium botulinum)의 포자가 들어있을 수 있는데 포자가 발아되면 독소를 형성하여 보툴리누스 중독을 일으킬 수 있기 때문		

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 김하랑

2026 11월 식단표

일반형 1~2세

센트럴포레1어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5 (목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	H 사과	청경채죽⑤⑥	H 씨없는포도	들깨죽	H 귤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박전국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	H 찐고구마/우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	②⑤	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
(Kcal)/단백질(g)	432/18	448/15	427/13	425/16	438/20	463/15
및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	H 방울토마토	쇠고기죽⑯	H 단감	호두죽⑭	H 배	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫⑬ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 ⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	바나나쉐이크②	크림스파게티②⑤⑥	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	427/18	422/17	438/17	425/15	438/20	465/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	H 바나나	흑임자죽	H 귤	황태죽⑤⑥	H 골드키위	흑미죽
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부전골⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨	김가루채소볶음밥⑤ 우삼겹청국장찌개⑤⑥⑭ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩	H 찐감자/우유②	카스테라①②⑥/우유②	과일요거트범벅①②⑤	들기름막국수③⑤⑥	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	421/17	429/14	425/18	464/17	425/17	426/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	H 귤	전복죽⑱	H 씨없는포도	찹쌀우엉죽⑤⑥	H 단감	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	H 찐고구마/둥글레차	찐빵⑤⑥/우유②	감자채전⑤	쌀강정/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	424/21	459/16	431/19	422/19	424/16	557/18
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어:원양산)					

	30일(월)	『식단 이용 시 참고사항』
오전간식	H 사과	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ ①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
오후간식	삼색주먹밥①⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	475/19	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		콩	
	한우	국내산	국내산	국내산		두부류	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)		수산물			배추김치	
	밥	죽	고등어	오징어	전복	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 김하랑

2026 11월 식단표

일반형 3~5세

센트럴포레1어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5 (목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	H 사과	청경채죽⑤⑥	H 씨없는포도	들깨죽	H 귤	볶은현미죽⑤⑥
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	채소치즈볶음밥② 애호박전국⑨ 너비아니구이⑤⑩⑯ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 미역장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	H 찐고구마/우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ /우유②	군만두+양념장⑤⑥⑩	②⑤	프렌치토스트①②⑤⑥ /매실차
(Kcal)/단백질(g)	667/27	701/24	690/22	641/25	665/29	712/24
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	H 방울토마토	쇠고기죽⑯	H 단감	호두죽⑭	H 배	병아리콩죽⑤
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑨⑫ 버섯잡채⑤⑥⑯ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 ⑤⑥⑮ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기주먹밥⑤⑯ 온국수①⑤⑥⑯ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	바나나쉐이크②	크림스파게티②⑤⑥	핫케이크①②⑥ /오미자차
열량(Kcal)/단백질(g)	656/28	638/26	674/26	649/23	699/30	716/22
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	H 바나나	흑임자죽	H 귤	황태죽⑤⑥	H 골드키위	흑미죽
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부전골⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨	김가루채소볶음밥⑤ 우삼겹청국장찌개⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩	H 찐감자/우유②	카스테라①②⑥/우유②	과일요거트범벅①②⑤	들기름막국수③⑤⑥	씨리얼+우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	640/26	640/21	638/28	710/26	628/27	632/19
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 쇠고기(국내산), 돼지고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	H 귤	전복죽⑱	H 씨없는포도	찹쌀우엉죽⑤⑥	H 단감	아욱죽⑤⑥
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤ 온메밀국수③⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	H 찐고구마/둥글레차	찐빵⑤⑥/우유②	감자채전⑤	쌀강정/오미자차	소보로빵①②④⑥ /우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	625/31	688/24	681/31	646/30	673/24	788/26
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어:원양산)					

	30일(월)
오전간식	H 사과
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ ①⑤⑥ 땅콩연근조림④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삼색주먹밥①⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	704/28
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	

『식단 이용 시 참고사항』

1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
2. H : 자연식
3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.
4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일)

※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다.

◆ 알레르기 유발식품

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

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

★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 한우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기		콩	
	한우						두부류	
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)		수산물				배추김치	
	밥	죽	고등어	오징어	전복		배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
: 기장군어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 임소연

2026 11월 식단표

석식 1~2세

센트럴포레1어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
저녁	닭데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	찹쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 수제비①⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시락국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잔멸치주먹밥⑤ 온국수①⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	305/14	226/12	293/14	297/10	251/15	252/12
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/2 동그랑땡구이: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
저녁	수수밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 생추겉절이 배추김치⑨	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 가쓰오부시장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 쪽파숙주무침 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은소고기무국⑯ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 탕국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	212/10	290/12	214/9	299/15	231/12	239/10
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
저녁	달걀소보로덮밥①⑤ 유부실파국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무챗국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 우삼겹볶음⑤⑥⑯ 당근부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마치즈주먹밥②⑤ 간장비빔국수⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	225/9	250/15	293/10	302/13	321/9	265/7
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/20 함박스테이크: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
저녁	기장밥 미소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역무침 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎순무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소케찹볶음밥⑤⑥⑫ 콩가루배추국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	246/9	238/11	316/16	240/7	222/11	206/8
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/26 떡갈비구이: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)					

	30일(월)	『식단 이용 시 참고사항』
저녁	소고기필라프②⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
열량(Kcal)/단백질(g)	362/14	★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우					두부류		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)	수산물				배추김치		
	밥	고등어	명태			배추	고춧가루	
	국내산	국내산	러시아산			국내산	국내산	

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
: 기장군어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 임소연

2026 11월 식단표

석식 3~5세

센트럴포레1어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
저녁	닭데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	찹쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 수제비①⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시락국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잔멸치주먹밥⑤ 온국수①⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	436/20	323/17	418/20	425/14	359/21	360/17
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/2 동그랑땡구이: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
저녁	수수밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 가쓰오부시장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 쪽파숙주무침 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은소고기무국⑯ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 탕국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	334/15	414/17	336/14	427/22	330/17	323/14
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
저녁	달걀소보로덮밥①⑤ 유부실파국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무챗국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 우삼겹볶음⑤⑥⑯ 당근부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마치즈주먹밥②⑤ 간장비빔국수⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	350/14	357/21	419/15	432/19	459/13	405/11
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/20 함박스테이크: 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
저녁	기장밥 미소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역무침 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육찹쌀구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깻잎순무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소케찹볶음밥⑤⑥⑫ 콩가루배추국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	351/13	340/16	452/23	343/11	317/16	324/13
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/26 떡갈비구이: 돼지고기(국내산), 소고기(국내산)					

	30일(월)	『식단 이용 시 참고사항』
저녁	소고기필라프②⑤⑥⑯ 어묵국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
열량(Kcal)/단백질(g)	517/20	가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시								
쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
한우						두부류		
국내산		국내산	국내산	국내산		국내산		
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)		수산물				배추김치		
밥		고등어	명태			배추	고춧가루	
국내산		국내산	러시아산			국내산	국내산	

11월 가정통신문
일광한신더휴센트럴포레1어린이집

11 2026 통신교육자료 영양

https://dietary4u.mfds.go.kr

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.



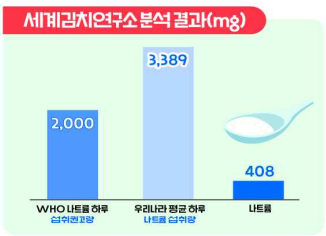
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

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

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1.
기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그