대구북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

북구어린이집 11월 식단

[만3-5세 죽형]



요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6 싱겁DAY
오전간식	흑임자죽	황태채무죽	양배추죽	참치죽	연근죽
점심	차조밥 감자수제빗국 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 잔멸치우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살부춧국⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	김치볶음밥⑤⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 브로콜리유자무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	삶은달걀① 우유②	사과 우유②	카스텔라①②⑥ 마시는요거트②	키위 우유②
에너지/단백질	672/34	671/32	628/22	672/24	616/28(Na:411mg)
날짜	9	10	11	12	13 국 없는 날
오전간식	오트밀죽②	닭죽⑮	밤찹쌀죽	단호박죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 비지찌개⑤ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기짜장덮밥⑤⑥ 청경채맑은국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 팽이미소된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숭늉 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	바나나 우유②	찐고구마 우유②	귤 우유②	후리가케주먹밥 마시는요거트②	배 우유②
에너지/단백질	629/25	674/27	632/23	654/20	632/21
날짜	16	17	18	19	20 싱겁DAY
오전간식	양송이죽	김가루죽	달걀죽①	밥새우죽⑨	브로콜리죽
점심	찹쌀현미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 단호박연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기무나물비빔밥 ⑤⑥⑯ 새송이버섯된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 닭고기시금치볶음⑤⑥⑮ 양배추찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②	시리얼/우유②⑤⑥	샤인머스켓 우유②	찐감자 우유②	방울토마토⑫ 우유②
에너지/단백질	604/22	660/27	661/27	623/29	625/23(Na:450mg)
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑯	두부죽⑤	애호박죽	누룽지죽
점심	차조밥 북엇국⑤⑥ 동그랑땡채소볶음①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑮ 무채전⑤⑥ 배추김치⑨	목살필라프⑤⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 갈릭새우버터구이②⑨ 무피클	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 팽이버섯달걀말이①⑤ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	귤 우유②	호빵⑤⑥ 마시는요거트②	바나나 우유②	로제떡볶이②⑤⑫ 마시는요거트②	사과 우유②
에너지/단백질	600/25	675/28	618/28	666/21	623/27
날짜	30				
오전간식	고구마죽				
점심	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨				
오후간식	배 우유②				
에너지/단백질	631/21				

◎ 식단 안내 사항

- 11월의 푸드브릿지 뿌리채소는 '무'입니다.
- 2주 금요일은 **국 없는 날**, 1·3주 금요일은 **저염식단(싱겁DAY)**이 제공됩니다.
- **자연간식(과일류 및 채소류)**은 주 3회 이상 제공됩니다.
- 식단(간식포함) 에너지 기준: 만3~5세는 약 600~680kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	
	백미	흑미	현미	찹쌀					배추	고춧가루	두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육·어육 가공품									
			참치		너비아니		동그랑땡		가쓰오부시			
	오징어		다랑어		쇠고기	돼지고기	돼지고기		다랑어			
	국내산		원양어산		국내산	국내산	국내산		인도네시아산			

▶ **알레르기 유발식품 19종 ◀ (※ 알레르기 반응을 보이는 원아가 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

2026

11월 식단안내서

생일식단, 견학식단

생일, 견학식단 사용 시 식재료 중복에 유의하세요.
※ 한 주 내 같은 과일 간식이 제공 될 경우 다른 과일로 변경하세요.

날 짜	생일식단	견학식단
오전간식	당근치즈죽②	크림수프②⑥
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정①⑤⑥⑮ 숙주김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯ 메추리알피망볶음 ①⑤⑥
오후간식	사과 생일케이크①②⑤⑥	귤 우유②
열량/단백질	645/23	627/21

※ 생일식단 미사용 시 식단표 하단의 닭강정(닭고기) 원산지를 삭제해 주시기 바랍니다.

대체 메뉴

★표시된 메뉴를 대체 메뉴로 변경 시 **열량/단백질을 수정**하여 사용해 주시고, 식단표 배포 시 ★표시를 삭제해 주세요.

날 짜	기존 메뉴	변경 메뉴	열량/단백질
10일	갈치무조림⑤⑥	쇠고기무조림⑤⑥⑯	674/27
11일	탕수만두⑤⑥⑩	찐만두⑤⑥⑩	632/23
13일	숭늉	두부맑은국⑤⑥ ★표시와 국 없는 날을 삭제해주세요	649/24
18일	홍시	샤인머스켓	661/27
26일	늙은호박죽	단호박죽	654/20

1. 식단 구성 기준

▶ 북구센터 식단은 「2025년 한국인영양섭취기준」에 준하여 개발하였습니다.

구분	1일 필요에너지(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	식단(간식포함)제공 에너지(kcal)
만 1~2세	900	20	약 390~440
만 3~5세	1400	25	약 600~680
간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공			

2. 식단변경 및 감수요청

▶ 시설별 특성에 따라 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 센터로 **식단감수 요청**을 하여야 하며,
식단 감수요청 시 **식단감수 요청서와 변경한 식단표**를 **식단 발행 월의 25일까지 센터 메일**로 보내주시기 바랍니다.
(상세 내용 2026년 식단안내문 참고)

▶ **감수요청 메일:** dgbukgu@ccfsm.or.kr

※ 임의로 식단을 변경 사용할 경우 센터로고 사용이 불가능하며, 추후 식단과 관련된 문제발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

3. 식단 사용 안내

▶ 잡곡 제공 시 만 3-5세의 경우 백미양의 5%로 조절하여 제공, 만 1-2세의 경우 백미양의 5%이하로 조절하여 제공합니다.

▶ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하고 연령에 따라 배식 시 크기를 작게 잘라 제공합니다. (조리안내서 참고)

▶ 밥, 김치류는 연령 및 기호에 따라 변경 가능합니다. (예: 백미밥↔잡곡밥, 배추김치↔백김치↔깍두기)

▶ 영유아의 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 제공하며, 기호에 따라 다른 유제품으로 변경 가능합니다.
【 1회 제공 기준(만3-5세):우유-200ml, 마시는요거트-140ml, 떠먹는요거트-90ml, 유아치즈-20g/만1-2세는 만3-5세의 약65%제공 】

▶ 알레르기가 있는 원아의 경우 알레르기 식품(식단표 참조)을 유의하여 조리, 배식하여 주시기 바랍니다.
※ 식품 알레르기 지침 마련 및 조사지를 보관하고, 대체식품 제공 시 급식운영일지에 반드시 기록하여야 합니다.

4. 어린이 기호식품 품질인증

▶ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도.

▶ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 **어린이 기호식품 품질인증제품*을 인지하고 적극적 사용을 권장**합니다.

▶ **어린이 기호식품 품질인증제품 확인방법**: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록

어린이 기호식품 품질 인증 표시	품질인증식품 확인 QR코드
어린이 기호식품 품질인증	

5. 원산지 표시 대상

구분	농산물	수산물
표시대상	- 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기, 염소(산양 포함) 및 가공품 - 쌀(밥, 죽, 누룽지) - 배추김치(배추와 고춧가루 개별 표시) - 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 갈치, 조기, 낙지, 고등어, 오징어(진미채 포함), 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조제품 제외), 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 및 가공품