□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
□ 발행일 : 2026년 10월 15일
□ 발행인 : 영양팀 영양사

11월 고운어린이집 식단표

(1-2세 죽식형 식단)

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4 튼튼싹싹식단	5	6
오전 간식	들깨죽(5,6)	미역죽(5,6)	땅콩죽	채소죽	참치죽
점심	백미밥 모둠어묵탕(5,6) 닭고기가지조림(5,6,15) 버섯파프리카볶음(5) 백김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 쇠불고기(5,6,16) 무나물 백김치(9)	백미밥 달걀팟국(1,5,6) 돼지고기애호박볶음 (5,6,10) 잔멸치조림(5,6) 백김치(9)	백미밥 새우살맑은국(18) 두부양념조림(5,6) 열무나물(5,6) 백김치(9)	백미밥 감자양팟국(5,6) 닭고기채소볶음(5,6,15) 도토리묵김무침(5,6) 백김치(9)
오후 간식	사과/우유(2)	찐고구마/우유(2)	배/우유(2)	소보로빵/우유(2)	바나나/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	403/16	418/14	398/18	403/15	401/16
날짜	9	10	11 튼튼싹싹식단	12	13
오전 간식	무죽	깨죽	브로콜리수프(2,6)	게살죽(1,5,6,8)	치즈죽(2)
점심	백미밥 유붓국(5,6) 쇠고기오이볶음(5,6,16) 고구마조림(5,6) 백김치(9)	백미밥 버섯맑은국(5,6) 수제돈까스/소스 (1,2,5,6,10,12,18) 숙주나물(5,6) 백김치(9)	백미밥 근댓국(5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 토마토달걀볶음(1,5,6,12) 백김치(9)	백미밥 순두부백탕(5) 순살찜닭(5,6,15) 청경채나물(5,6) 백김치(9)	백미밥 열무된장국(5,6) 돼지고기양파볶음(5,6,10) 우엉조림(5,6) 백김치(9)
오후 간식	귤/우유(2)	찐감자/우유(2)	바나나/우유(2)	유기농쨈모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	단감/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	416/14	402/16	412/18	413/18	398/15
날짜	16	17	18 튼튼싹싹식단	19	20 탄탄제로식단
오전 간식	두부죽(5)	영양잡곡죽	부추채소죽	두유호두죽(5,14)	단팥죽
점심	백미밥 맑은육개장(5,6,16) 참치채소전 콩나물무침(5) 백김치(9)	백미밥 애호박양팟국(5,6) 닭살깨소스무침(1,5,6,15) 오이나물 백김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 쇠고기표고버섯조림(5,6,16) 감자채볶음(5) 백김치(9)	백미밥 시금치된장국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 브로콜리무침 백김치(9)	백미밥 새우살뭇국(5,6,9) 수제순살치킨 가지나물 백김치(9)
오후 간식	배/우유(2)	시몬카스텔라/우유(2)	바나나/우유(2)	찐감자/우유(2)	사과/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	396/17	407/16	415/14	395/16	390/15
날짜	23	24	25 튼튼싹싹식단	26	27
오전 간식	검은깨죽	녹두죽	배추죽(5,6)	누룽지죽	새우살채소죽
점심	백미밥 쇠고기팟국(5,6,16) 어묵새송이조림(5,6) 애호박나물 백김치(9)	백미밥 북엇국 간장닭갈비(5,6,15) 들기름시금치무침(5,6) 백김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 돼지고기짜장(5,6,10) 연근조림(5,6) 백김치(9)	백미밥 청경채된장국(5,6) 쇠고기피망조림(5,6,16) 파래김자반(5) 백김치(9)	백미밥 두부탕국(5,6) 수제탕수육/소스 얼갈이나물(5,6) 깍두기(9)
오후 간식	바나나/우유(2)	찐고구마/우유(2)	단감/우유(2)	우유식빵/우유(2)	배/우유(2)
에너지(kcal)/단백질(g)	416/14	417/17	404/15	412/15	402/16
날짜	30 탄탄제로식단				
오전 간식	감자죽				
점심	백미밥 북어미역국 채소달걀말이(1,5) 느타리버섯들깨나물(5,6) 백김치(9)				
오후 간식	귤/우유(2)				
에너지(kcal)/단백질(g)	414/14				

원산지표시																				
쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기				돼지고기	닭고기	수산물				백김치		콩(두부류 등)				
백미	현미	흑미	찹쌀	한우										배추		두부	순두부			
국내산	국내산	국내산		국내산				국내산	국내산					국내산		국내산	국내산			
쌀가공품				식육가공품								수산물가공품				콩(두부류 외)				
누룽지												참치캔								
백미												다랑어								
국내산												원양산								

▶1-2세 식단(간식포함) 에너지 기준 : 390-440kcal ▶1-2세 1일 단백질 권장섭취량 : 20g ▶1-2세 기준 1회 우유 제공량 : 100ml
▶식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 (※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함)
▶탄탄제로식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단
▶튼튼싹싹식단 : 골고루 먹기와 잔반 줄이기 실천을 위해 영유아 기호도를 반영한 식단

※ 원에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.

수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터

□ 발행처 : 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터
□ 발행일 : 2026년 10월 15일
□ 발행인 : 영양팀 영양사

11월 고운어린이집 연장반 식단표

(1-2세 기준)

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
시간연장식	펜네파스타 무피클	쇠고기쌀국수(16) 백김치(9)	돼지고기짜장밥(5,6,10) 미역국(5,6)	마파두부덮밥(5,6,10,18) 시금치맑은국(5,6)	감자밥/양념장(5,6) 닭곰탕(15)
에너지(kcal)/단백질(g)	154/7	158/7	151/6	146/6	168/7
날짜	9	10	11	12	13
시간연장식	쇠고기치즈주먹밥(2,5,6,16) 숙줏국	꼬마김밥(1,5) 유부된장국(5,6)	쇠고기애호박주먹밥(5,6,16) 감잣국(5,6)	닭고기채소볶음밥(5,6,15) 온도토리묵국(5,6)	쨈치즈샌드위치 과채주스
에너지(kcal)/단백질(g)	154/6	167/6	156/5	156/5	180/6
날짜	16	17	18	19	20
시간연장식	채소밥전(1,5,6) 북어콩나물국(5)	간장닭갈비덮밥(5,6,15) 무챗국(5,6)	단호박영양밥 돼지고기김치찌개(5,6,9,10)	쇠고기브로콜리주먹밥(5,6,16) 우동국물(5,6)	오므라이스(1,5,12) 가짓국(5,6)
에너지(kcal)/단백질(g)	151/6	152/8	149/5	160/5	166/5
날짜	23	24	25	26	27
시간연장식	고구마밥/양념장(5,6) 쇠고기미역국(5,6,16)	돼지고기볶음우동 백김치(9)	쇠고기청경채볶음밥(5,6,16) 들깨뭇국(5,6)	두부소보로덮밥(5,6) 김칫국(9)	프렌치토스트 과채주스
에너지(kcal)/단백질(g)	140/4	149/5	166/6	156/5	176/8
날짜	30				
시간연장식	유부초밥(5,6) 달걀팟국(1,5,6)				
에너지(kcal)/단백질(g)	156/6				

▶ **식품 알레르기 유발물질 표시** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 (※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략함)
▶ 원에서 사용하는 식재료에 따라 **원산지와 식품 알레르기 표시 항목**이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)				쇠고기				돼지고기	닭고기	배추김치		백김치	콩(두부류 등)	
	백미				한우						배추	고춧가루	배추	두부	
	국내산				국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품 [예.햄(돼지고기):국내산]														
	어육가공품 [예.참치캔(다랑어):원양산]														

식단 안내문

2026 Ver.1

1. 식단 작성 기준

○ 시간연장형은 1-2세 1일 에너지 필요추정량(900kcal)의 15-20%로 제공하고 있으니 부족한 에너지와 단백질은 가정에서 섭취할 수 있도록 보호자에게 지도하여야 함
○ 시간연장형은 급식인원이 적고 시설의 상황을 고려하여 조리법이 비교적 간단하고 식재료 수급이 쉬운 메뉴로 식단 작성함

2. 식단 구성 및 제공 시 유의사항

○ 잡곡의 비율은 백미 양의 5% 내외로 조절하여 제공함
○ 채소죽, 채소달걀찜, ㅇㅇ채소볶음 등에 포함된 채소는 양파, 당근이 기본이고 애호박, 양배추, 파 등이 추가될 수 있음
○ **찐고구마, 찐감자, 빵류, 떡류(1-2세 제한) 등**은 반드시 **작게 잘라 음료와 함께 제공**하고, **삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 포도 등**
표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 **작게 자르고 가급적 껍질을 제거하여 제공함**
○ 생선은 잔가시에 의한 위험이 있으므로 제공 시 주의함
○ **영유아가 음식을 잘 씹어서 삼킬 수 있도록 식사시간 동안 반드시 교사가 관찰하고 지도함**
○ 김치류는 맵거나 짜지 않게 제공함
○ 노로바이러스 식중독 예방을 위해 생으로 먹는 채소 · 과일은 반드시 세척 · 소독 후 충분히 헹궈서 섭취하도록 함
○ 3-5세/1-2세 **연령별 구분식단은 파란색 글씨**로 표시됨

3. 어린이 기호식품 품질인증 및 나트륨·당류 저감 식품

어린이 기호식품 품질인증	품질인증 표시
○ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해 식품의약품안전처장이 정한 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도 ○ 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되며, 식용 타르색소·합성보존료가 첨가되어 있지 않은 **어린이 기호식품 품질인증 제품을 인지하고 우선 사용을 권장함** ○ "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능	어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처
나트륨·당류 저감 식품	
○ 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품 ○ 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 표시한 **나트륨·당류 저감 식품 우선 사용을 권장함**	