▶**발행처** : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶**발행인** : 영양팀 영양사
▶**발행일** : 2026. 10. 27.

2026년 11월
만1세-2세반
일반형 식단

과학나무공동직장어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	**2**	**3**	**4 편안날**	**5**	**6**
오전간식	두유죽⑤/오렌지	애호박죽/배	흑임자죽/토마토⑫	현미죽/사과	호상발효유/바나나
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑱ 부추된장국⑤⑥ 로제두부조림 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/우유②	참치주먹밥⑤/액상발효유	우유치즈빵①②⑤⑥/우유②	당근양파전①⑤⑥/액상발효유	생일케이크①②⑤⑥/우유②
늦은간식	생크림요거트	오곡두유	칼슘치즈	베리요거트	시리얼바
에너지(kcal)/단백질(g)	472/19	443/20	467/17	422/17	424/16
날짜	**9**	**10 편안날**	**11**	**12**	**13**
오전간식	부추죽⑤⑥/사과	고구마죽/키위	전복죽⑱/오렌지	브로콜리죽/배	오트밀죽②/귤
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오리청경채볶음⑤⑥⑱ 우엉멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨	백미밥 시금치맑은국 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑩/우유②	수제비⑥/액상발효유	김밥볶음밥①⑤⑥⑬/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/액상발효유	어묵탕⑤⑥/우유②
늦은간식	저당요거트	호두&아몬드두유	스트링치즈	생크림요거트	현미바
에너지(kcal)/단백질(g)	452/19	456/19	459/19	442//18	472/19
날짜	**16**	**17**	**18**	**19**	**20 지역사회연계**
오전간식	찹쌀죽②/키위	호상발효유/토마토⑫	검은콩죽⑤/배	시금치죽⑤⑥/사과	호상발효유/바나나
점심	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 가자미조림⑤⑥ 새송이버섯부추볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 들깨얼갈이배춧국⑤⑥ 찐만두&양념장⑤⑥⑩ 백김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	채소주먹밥⑤⑥/우유②	당근스크램블에그 ①②⑤/액상발효유	찐빵⑤⑥/액상발효유	단호박맛탕⑤/우유②
늦은간식	그릭요거트	검은콩두유	비타치즈	베리요거트	견과류바
에너지(kcal)/단백질(g)	429/16	427/19	496/20	431/20	517/22
날짜	**23**	**24**	**25**	**26**	**27 편안날**
오전간식	참깨죽/귤	흑미죽/배	숙주나물죽/사과	미역죽⑤⑥/오렌지	북어죽/키위
점심	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 돼지고기시래기조림 ⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑮ 김자반 백김치⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑯⑱ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치양념찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 오리감자볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	온국수①⑤⑥/우유②	고구마튀김①⑤⑥/액상발효유	카스텔라①②⑤⑥/우유②	김주먹밥⑥/액상발효유	부추전①⑤⑥/우유②
늦은간식	생크림요거트	칼슘두유	유기농치즈	플레인요거트	시리얼바
에너지(kcal)/단백질(g)	451/21	462/15	460/16	447/19	484/19
날짜	**30**				
오전간식	타락죽②/토마토⑫				
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 백김치⑨				
오후간식	만둣국⑤⑥⑩/우유②				
늦은간식	베리요거트				
에너지(kcal)/단백질(g)	413/19				

▶**식단(간식포함) 에너지기준**
-1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal - 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함
▶**알레르기유발식품 19종**
①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일

원산지표시

쌀(밥, 죽)					누룽지	백김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물	
백미	현미	찹쌀	흑미	강황가루	백미	배추	고춧가루	☑한우□육우□젖소				두부류	삼치	고등어
국내산				인도	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이
기타 가공식품	함박스테이크(돼지고기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산)													

※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.
※ 원 사정에 의해 식단은 일부 조정되었습니다. 늦은 간식은 원에서 자체적으로 제공하는 것으로 달성군어린이급식지원센터와는 무관합니다.

▶**발행처** : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶**발행인** : 영양팀 영양사
▶**발행일** : 2026. 10. 27.

2026년 11월
만3세-5세반
일반형 식단

과학나무공동직장어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4 편안날	5	6
오전간식	두유죽⑤/오렌지	애호박죽/배	흑임자죽/토마토⑫	현미죽/사과	호상발효유/바나나
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑱ 부추된장국⑤⑥ 로제두부조림 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/우유②	참치주먹밥⑤/액상발효유	우유치즈빵①②⑤⑥/우유②	당근양파전①⑤⑥/액상발효유	생일케이크①②⑤⑥/우유②
늦은간식	생크림요거트	오곡두유	칼슘치즈	베리요거트	시리얼바
에너지(kcal)/단백질(g)	745/30	702/31	739/27	666/26	424/16
날짜	9	10 편안날	11	12	13
오전간식	부추죽⑤⑥/사과	고구마죽/키위	전복죽⑱/오렌지	브로콜리죽/배	오트밀죽②/귤
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오리청경채볶음⑤⑥⑱ 우엉멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기양파볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨
오후간식	물만두&간장⑤⑥⑩/우유②	수제비⑥/액상발효유	김밥볶음밥①⑤⑥⑬/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/액상발효유	어묵탕⑤⑥/우유②
늦은간식	저당요거트	호두&아몬드두유	스트링치즈	생크림요거트	현미바
에너지(kcal)/단백질(g)	713/29	722/31	727/30	696/28	747/30
날짜	16	17	18	19	20 지역사회연계
오전간식	찹쌀죽②/키위	호상발효유/토마토⑫	검은콩죽⑤/배	시금치죽⑤⑥/사과	호상발효유/바나나
점심	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 가자미조림⑤⑥ 새송이버섯부추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 들깨얼갈이배춧국⑤⑥ 찐만두&양념장⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	저당시리얼/우유②	채소주먹밥⑤⑥/우유②	당근스크램블에그 ①②⑤/액상발효유	찐빵⑤⑥/액상발효유	단호박맛탕⑤/우유②
늦은간식	그릭요거트	검은콩두유	비타치즈	베리요거트	견과류바
에너지(kcal)/단백질(g)	682/26	673/31	780/31	684/31	774/32
날짜	23	24	25	26	27 편안날
오전간식	참깨죽/귤	흑미죽/배	숙주나물죽/사과	미역죽⑤⑥/오렌지	북어죽/키위
점심	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 돼지고기시래기조림 ⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑮ 김자반 배추김치⑨	현미밥 어묵국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑯⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치양념찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 오리감자볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	온국수①⑤⑥/우유②	고구마튀김①⑤⑥/액상발효유	카스텔라①②⑤⑥/우유②	김주먹밥⑥/액상발효유	부추전①⑤⑥/우유②
늦은간식	생크림요거트	칼슘두유	유기농치즈	플레인요거트	시리얼바
에너지(kcal)/단백질(g)	710/33	732/24	729/26	705/30	774/30
날짜	30				
오전간식	타락죽②/토마토⑫				
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 배추김치⑨				
오후간식	만둣국⑤⑥⑩/우유②				
늦은간식	베리요거트				
에너지(kcal)/단백질(g)	709/32				

▶**식단(간식포함) 에너지기준**
-1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal - 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함
▶**알레르기유발식품 19종**
①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일

원산지표시

쌀(밥, 죽)					누룽지	백김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물	
백미	현미	찹쌀	흑미	강황가루	백미	배추	고춧가루	☑한우□육우□젖소				두부류	삼치	고등어
국내산				인도	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이
기타 가공식품	함박스테이크(돼지고기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산)													

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?

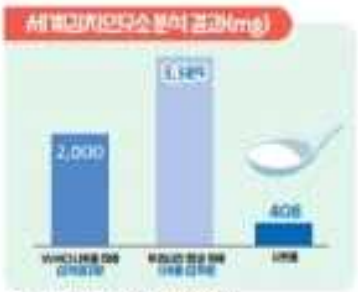
김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

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 '곰마지'는 무엇인가요?



곰마지는 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, 솜모양이나 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.
대구광역시 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그