* 3~5세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 유아 식단

국공립 힐스꿈 어린이집

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

일자/요일	2(월)		3(화) 지구데이		4(수)		5(목) 생일식단		6(금) 유기농데이	
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫		순두부죽⑤		과일(자른포도)		우엉죽		채소스틱(파프리카),떠먹는요구르트②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		딸갈토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		케이크①②⑥, 우유②		약과, 옥수수차	
에너지/단백질	613	23	634	24	611	22	647	21	619	25
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금) 유기농데이	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 오징어제육불고기⑤⑥⑩⑰ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		모닝빵, 채소주스	
에너지/단백질	634	22	650	29	660	27	624	23	632	29
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금) 유기농데이	
오전간식	과일(사과)		부추죽		과일(바나나)		유부죽⑤		채소스틱(당근), 유아용치즈②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치양념조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		버터롤빵, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		한과, 보리차	
에너지/단백질	643	21	614	22	651	24	612	23	652	23
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금) 유기농데이	
오전간식	과일(귤)		브로콜리죽		떠먹는요구르트②		새우살죽⑨		과일(자른포도)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	645	25	625	22	604	26	652	24	638	25
일자/요일	30(월)									
오전간식	과일(배)									
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	632	24								

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

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

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
밥/죽/누룽지	두부/콩비지									배추	고춧가루
국내산	국내산	모든용: 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈:돈가스(생일) 돼지고기: 산		명엽채 명태: 수입 산	동그랑땡 돼지고기: 국내 산		미니돈가스 돼지고기: 국내 산		떡갈비 돼지고기: 국내 산	

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

* 1~2세/ 일반식(과일명)
(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일, 채소스틱의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 11월 영아 식단

국공립 힐스꿈 어린이집

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

일자/요일	2(월)		3(화) 지구데이		4(수)		5(목) 생일식단		6(금) 유기농데이	
오전간식	과일(자른방울토마토)⑫		순두부죽⑤		과일(자른포도)		우엉죽		채소스틱(파프리카),떠먹는요구르트②	
점 심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 임연수올리브유구이⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 미역맑은국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식	김자반주먹밥⑤⑥		달걀토스트①②⑤⑥, 우유②		수제비⑥		케이크①②⑥, 우유②		약과, 옥수수차	
에너지/단백질	613	23	634	24	611	22	647	21	619	25
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) ZERO데이		12(목)		13(금) 유기농데이	
오전간식	과일(배)		감자당근죽		검은콩두유⑤		달걀죽①		과일(단감)	
점 심	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 무나물볶음 배추김치⑨		기장밥 동태살맑은탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		하이라이스⑤⑥⑯ 파송송달걀국① 미니돈가스*케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 제육불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 버섯전골⑤⑥ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	순살후라이드치킨⑤⑥⑮		딸기잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②		모닝빵, 채소주스	
에너지/단백질	634	22	650	29	660	27	624	23	632	29
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금) 유기농데이	
오전간식	과일(사과)		부추죽		과일(바나나)		유부죽⑤		채소스틱(당근), 유아용치즈②	
점 심	기장밥 조갯살부추국⑤⑥⑱ 오리주물럭⑤⑥ 오이나물⑤ 백김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥*양념장⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 팽이버섯맑은국 삼치간장조림⑤⑥ 감자채양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 토마토카프레제②⑫ 깍두기⑨	
오후간식	어묵우동⑤⑥		버터롤빵, 우유②		크래미김초밥①⑤⑥⑧⑬		미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯, 우유②		한과, 보리차	
에너지/단백질	643	21	614	22	651	24	612	23	652	23
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금) 유기농데이	
오전간식	과일(귤)		브로콜리죽		떠먹는요구르트②		새우살죽⑨		과일(자른포도)	
점 심	차조밥 다시마챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨		기장밥 순살갈비탕⑯ 두부부침*간장양념⑤⑥ 새콤달콤미역무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 맑은김칫국⑨ 삼색달걀말이①⑤ 깍두기⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 부추사과무침 백김치⑨		수수밥 들깨무채국 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		머핀①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥굴레차		시리얼⑤⑥, 우유②		해물채소전①⑤⑥⑨⑰⑱	
에너지/단백질	645	25	625	22	604	26	652	24	638	25
일자/요일	30(월)									
오전간식	과일(배)									
점 심	찹쌀현미밥 황태살맑은국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	쌀국수⑤⑥⑯									
에너지/단백질	632	24								

제철식품

* **채소**: 무, 배추, 청갓, 홍갓, 시금치, 브로콜리 등
* **해산물**: 꽁치, 오징어, 꼬막, 고등어, 삼치 등
* **과일**: 사과, 배, 샤인머스캣, 단감, 감귤 등

< **알레르기 유발 식품** > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※

원산지 표기

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
밥/죽/누룽지	두부/콩비지									배추	고춧가루
국내산	국내산	모든용: 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
식육/포장육/식육가공품/수산가공품			~~치즈돈가스(생일)~~ ~~돼지고기: 산~~	명엽채 명태: 수입 산		동그랑땡 돼지고기: 국내 산	미니돈가스 돼지고기: 국내 산		떡갈비 돼지고기: 국내 산		

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

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 | 장내환경 개선 | 면역증진 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 띠는 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

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그