발 행 일	2026.10.30
원 장	조 유 희
영 양 사	이 지 현

예꼬 어린이집 11월 식단표 (0~2세)

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	흰살 생선죽⑨	흑임자죽	연두부 당근죽	닭가슴살죽⑮	아욱된장죽⑤⑥	우유②
점심	친환경현미밥 한우감자국⑤⑯ 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	친환경수수밥 동태살국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤⑥ 느타리버섯나물 배추김치⑨	친환경흑미밥 두부찌개⑤⑥ 훈제오리볶음⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	목살필라프⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	신선과일(귤) 우유②	신선과일(배) 우유②	잔치국수⑥	찐고구마 우유②	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우유②	
둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	쇠고기야채죽⑤⑥⑯	표고버섯야채죽	게살죽⑧	녹두죽	브로콜리죽⑤⑥	우유②
점심	친환경혼합잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 참치피망조림⑤ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	친환경현미밥 수제비국⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	친환경수수밥 달걀국① 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황태챗국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑱ 부추양팟국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 추가밥 육전①⑤⑯ 배추김치⑨
오후간식	신선과일(사과) 우유②	붕어빵 우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	단호박찜 우유②	찐감자 우유②	
셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	시금치죽⑤⑥	양송이버섯죽	두부죽⑤	새우살죽⑤	달걀부추죽①	우유②
점심	친환경현미밥 순두부백탕⑤ 한우당면불고기⑤⑥⑯ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	친환경흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살엿장조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	친환경혼합잡곡밥 안매운김칫국⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 사골얼갈이국⑤⑥⑯ 돈수육⑩ 오이무침 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨⑱ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 백김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	신선과일(골드키위) 우유②	신선과일(배) 우유②	애호박부추전 떠먹는요구르트②	신선과일(바나나) 우유②	삶은달걀① 우유②	
넷째주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)저염Day	28(토)
오전간식	찹쌀영양죽⑤⑥	참치양파죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	근대된장죽⑤⑥	애호박죽	우유②
점심	친환경혼합잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	친환경수수밥 감잣국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	친환경흑미밥 오징엇국⑰ 두부양념조림⑤⑥ 맛살양파볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 다진건새우미역국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	한우콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 부추나물⑤⑥ 백김치⑨ (국 제공 시: 승늉)	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯국 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨
오후간식	신선과일(사과) 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	표고버섯주먹밥⑤ 온매실차	신선과일(귤) 우유②	신선과일(포도) 우유②	
다섯째주	30(월)					
오전간식	치즈양파죽②					
점심	쌀밥 돈육콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 구운김⑤ 배추김치⑨					
오후간식	신선과일(오렌지) 우유②					

11월 제철식품 - **사과, 배, 단감, 배추, 무, 고등어, 삼치** (제철 식재료를 활용한 음식 식단반영) / ☞ 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 제공 됩니다 ☞ **어린이 급식관리지원센터 식단을 활용하여 영양사가 수정/감수한 식단입니다.**

❝안전한 먹거리❞우리아이들을 먼저 생각하는 **그린맘 친환경 유통 센터** 식단을 활용 하였으며 대전 동구 어린이 사회복지 식관리센터에서 2년속 우수급식소로 선정, 이어 최우선 급식소로 선정된 공공형 예꼬 어린이집 식단입니다. **지역먹거리 로컬푸드//**

***급간식 배분 비율 : 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8% , 점심 28% , 오후간식 10% (출처:2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부,한국영양학회)** ☞ 어린이 급식관리지원센터 식단을 활용하여 영양사가 수정/감수한 식단입니다.

구분	영아(만1~2세)	탄수화물 : 단백질 : 지방
에너지(필요 추정량)	900kcal	55~65 : 7~20 : 20~35

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

***식품알레르기 원인식품 표시**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지표시

쌀 / 죽 / 누룽지						배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
백미	찹쌀	현미	수수	혼합	흑미	배추	고춧가루			
국내산	국 내 산 친 환 경					국내산		국내산 종류:한우1/1+등급	국내산1/1+등급 (친환경)	국내산 친환경

콩:두부/순두부		삼치	고등어	새우살	가자미	동태/코다리(명태)	오징어	농축산 · 수산물 가공품			
두부 순두부 연두부	콩: 국내산	국내산		베트남산	미국산	러시아산	국내산	미트볼 너비아니 주먹떡갈비 하입떡갈비	돈육, 소고기 : 국내산 오징어:외국산	참치 진미채 훈제오리 동그랑땡 치킨너겟	가다랑어 : 원양산(태평양) 오징어 : 페루산 오리: 국내산 (친환경) 돈육, 닭고기: 국내산

식품알레르기 지침

1 식품알레르기 정의

- 식품으로 인한 면역반응을 의미하며 위장관이 미숙한 영유아 또는 어린이에게 흔히 발생하고 나이가 들수록 감소한다. 알레르기 반응은 거의 즉각적이며, 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 및 심혈관계(저혈압, 과민증 쇼크)에 영향을 미친다. 식품알레르기의 증상은 일정하지 않으며 개인차도 심하고 섭취량에 따라서도 반응이 다르게 나타날 수 있다.

2 식품알레르기 증상

부 위	증 상
입	가려움, 따금거림, 입술, 혀, 입이 부풀어 오름
피부	가려움, 붉어짐, 두드러기, 얼굴이나 피부가 부풀어 오름
소화기	구토, 설사, 메스꺼움, 복부 경련
목	목이 조여옴, 목이 쉼, 기침
폐	숨이 가쁨, 반복 기침, 천식
심장	저혈압, 기절, 창백해짐, 얼굴과 피부가 푸르게 변함

3 식품알레르기를 유발하기 쉬운 식품 및 대체식품

구 분		식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품	대체식품
곡류		메밀, 밀(빵, 과자, 국수)	밀가루 대신 쌀로 만든 제품
두류		대두(두유, 두부)	현미, 흑미
어육류	육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 달걀(어묵, 마요네즈, 케이크)	닭고기, 쇠고기, 흰살생선
	어류, 갑각류, 패류	등푸른생선(고등어 등), 게, 조개, 새우	두부, 닭고기, 치즈
우유 및 유제품		우유(요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)	해조류, 두유, 치즈
채소류 및 과일류		토마토, 복숭아, 귤, 오렌지	당근, 단호박
견과류		땅콩, 호두	고구마, 감자

4 어린이집 식품 알레르기 관리 방침

식품 알레르기에 대해 교사 및 교직원 교육

▼

식품 알레르기 지침 안내 및 조사서를 통한 유병 아동 파악 : 전문가의 정확한 진단 근거

▼

어린이집 구성원의 식품 알레르기에 대한 종사자들에 대한 이해 : 식품알레르기 반응의 인식과 처치

▼

급식재료를 상세히 기입한 식단표 제공 : 진단된 식품의 철저한 제한

▼

알레르기 유발 식품 대체식품 마련 : 적절한 식사 및 영양관리

▼

배식 시 알레르기 대상자에 대한 급식지도