

2026년 11월 식단

대덕구어린이사회복지급식관리지원센터의 어린이 식단 기준

(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)

	만 1-2세	만 3-5세
에너지 필요 추정량	900kcal	1400kcal
단백질 권장섭취량	20g	25g

씩(食)씩(食)한 Day

셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 해당 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.

『이번 달은 **북어·황태**를 이용한 메뉴가 제공됩니다.』

생일식단

원의 행사날짜에 오전/오후간식/중식을 모두 변경하여 생일식단으로 사용 가능합니다.

이달의 제철음식 (11월)

무, 배추, 삼치, 고등어, 시금치, 사과, 배, 고구마 등

알레르기 유발 식품

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

- **아황산류 표기**는 알레르기를 유발하는 원아가 있을 시 원에서 **숫자로(⑬)** 표시해 주시길 바랍니다.

둘째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 **'국 없는 날'**입니다.

원산지 의무표시 대상 식품

식단 사용 시, 원산지 의무표시 대상 식품은 반드시 원산지를 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상 항목			
쌀 (흑미, 현미, 찹쌀)	콩 (두부류/콩국수/콩비지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	
쇠고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	
오리고기	양(염소)	넙치(광어)	조피볼락(우럭)
참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어
명태 (생태, 동태, 코다리 포함)	전복	고등어	갈치
오징어	꽃게	참조기	식육가공품
가리비	우렁쉥이 (멍게)	방어	부세
아귀	다랑어 (참치캔)	쭈꾸미	수산가공품

생선 대체식단

생선의 가시 위험 및 사용의 우려가 있는 기관은 하단의 대체 식단을 이용합니다.

날짜		기존식단	대체식단
11/10 (화)	중식	삼치살구이⑤⑥	너비아니채소조림⑤⑥
11/26 (목)	중식	고등어구이⑤⑥⑦	쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯

★ 생선 대체 식단 이용 시 '너비아니'의 원산지 표시를 추가 기재 바랍니다.

1-2세 식단 제공 시 주의사항

★ **배추김치 및 깍두기 제공 시 안맵게 제공해 주시기 바랍니다.**

★ **딱딱한 콩, 견과류, 진미채 등은 으깨거나 잘게 잘라 제공해 주시기 바랍니다.**

★ **방울토마토, 포도 등은 반으로 잘라 제공해 주시기 바랍니다.**



식단감수 안내

식자재 수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하나 **같은 식품군**, **같은 조리법** 내에서 변경해야합니다. 이 외에 원의 기호에 따라 식단을 변경한 경우에는 센터에서 책임지지 않습니다.

※ **식단감수 요청방법** : **식단감수요청서를 작성하여 매달 16 ~ 25일에 이메일 또는 팩스로 보내주세요.**

대덕구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만1-2세
일반간식

11월 식단표

대덕구어린이사회복지급식관리지원센터
영양사 염 민 지

발행일 : 2026.10.30
원 장 : 유 선 미

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스켓(제철과일) +떠먹는요구르트②	당근죽	씨리얼+우유	김죽	단감(제철과일)⑫	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 감잣국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 애호박국 순살닭찜⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숭늉 두부구이⑤ 배추김치⑨ 사과	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 치즈돈가스①②⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국① 마파두부⑤⑥⑩ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 쑥갓양파국 떡갈비구이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩ + 메밀차	채소전+우유②	토스트①②⑤⑥ + 보리차	잔치국수⑤⑥	크로와상(빵류)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	432/18	403/21	461/19	437/16	425/17	298/15
일자	9	10	11	12	13	14
오전간식	크림우유스프②⑥	녹두죽	배(제철과일) +떠먹는요구르트②	참깨우유죽②	사과(제철과일)	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 아욱국 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ **무나물볶음** 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ **삼치살구이**⑤⑥ 오이나물무침 배추김치⑨	**국 없는 날** 카레라이스⑤⑥⑩ 달걀오믈렛①②⑤ 동부묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우거지국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑮ **시금치나물무침** 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 미소장국⑤⑥ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	미니주먹밥⑤ + 옥수수차	군고구마+우유②	찐만두⑤⑥⑩ + 둥글레차	한식잡채⑤⑥⑯ + 보리차	롤케이크(빵류) ①②⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	423/16	434/19	433/18	403/18	434/17	292/13
일자	16	17	18	19	20	21
오전간식	귤(제철과일) +떠먹는요구르트②	**씩(食)씩(食)한 Day** 저당칼슘두유죽⑤⑥	씨리얼+우유②	부추죽	바나나(제철과일)	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 근대국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 황태두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 숭늉 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	모둠영양밥 채개장⑤⑥ 미트볼케첩볶음①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식	샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ + 사과당근주스	김치전①⑤⑥⑨ + 보리차	꼬치어묵⑤⑥	우유크림스파게티②⑥ + 둥글레차	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	397/17	413/17	431/19	412/18	421/18	327/15
일자	23	24	25	26	27 (생일식단)	28
오전간식	양파스프②⑥ + 크루통	들깨죽	파인애플 +떠먹는요구르트②	달걀죽①	샤인머스켓(제철과일)	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 유부국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑯ 오이나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 실파장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	닭살덮밥⑤⑥⑮ **시금칫국**⑤⑥ 맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기파인애플볶음 ⑤⑥⑯ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 채소피클 배추김치⑨	칼국수⑥ 1/2잡곡밥 양념달걀장①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	삶은달걀①+우유②	핫케이크①②⑤⑥ + 둥글레차	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ +슬라이스치즈②	케이크①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	437/16	438/20	423/20	413/18	439/19	311/13
일자	30					
오전간식	배(제철과일) +떠먹는요구르트②					
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	채소주먹밥⑤ + 보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	396/19					

알레르기정보

①난류(가금류), ②우유②, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

☞ 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였습니다.
☞ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

생선류 대체 해당 메뉴입니다.
보라색메뉴는 친환경우수농수산물지원 꾸러미의 식재료를 운영한 메뉴입니다.
씩(食)씩(食)한 Day (북어·황태)
: 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.

♣ 만 1-2세 하루 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
♣ 원에서 생일잔치를 하는 경우 기존의 식단을 생일식단으로 대체하여 사용가능 합니다.
♣ 둘째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 국 없는 날입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩		축산물				수산물	배추김치	
쌀	현미	흑미	찹쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	삼치	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품													수산가공품		
함박스테이크(생일식단)			치즈돈가스	떡갈비			동그랑땡			미트볼			참치	맛살	어묵
쇠고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	다랑어	살	연육살
산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	중국산