발행일: 2026년 10월 30일
발행처: 영양지원팀
☞ 만0~2세 간식혼합형

꼬마화가 11월 식단표

파주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
★★ 꼬마화가 어린이집 ★★

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나+뽀로로홍삼	고구마죽	배	소고기채소죽16	오이스틱+치즈2
점심	백미밥 콩나물국5.6 돈육간장두루치기15.6.10 김구이 깍두기9	수수밥 버섯된장국5.6 소고기불고기15.6.16 청경채무침5.6 배추김치9	백미밥 배추맑은국5.6 해물완자전1.5.6.9.17 가지나물5.6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 애호박된장국5.6 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	찹쌀밥 흥합살미역국5.6.18 마파두부5.6 참나물무침 깍두기9
오후간식	꿀호떡1.2.6+우유2 /아기쌀과자5.6	씨리얼5.6+우유2 /아기두유5	쵸코스틱1.2.5.6+우유2 /아기떠먹는요구르트2	찐감자+요구르트2/아기두유5	에그볼1.2.6+오렌지쥬스 /아기떠먹는요구르트2
열량/단백질	427/14	380/16	426/16	434/16	414/12
일자	9(월)	10(화) 안녕! 컬러푸드①	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	찰토마토12+뽀로로홍삼	치즈죽2	샤인머스킷	누룽지죽	당근스틱+플레인요거트2
점심	백미밥 곤대된장국5.6 오리로스구이 느타리버섯나물5.6 배추김치9	차조밥 달걀뭇국1 두부굴소스조림5.6.18 브로콜리사과무침 깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5.6 돼지고기바싹불고기15.6.10 연근조림5.6 배추김치9	♣돈육양파덮밥5.6.10 어묵우동국5.6 숙주당근무침 깍두기9	흑미밥 감자된장국5.6 채소달걀찜1 잔멸치볶음5.6 배추김치9
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2 /아기떠먹는요구르트2	칼국수5.6 /잘게 썬 바나나	단호박머핀1.2.5.6+우유2 /아기두유5	씨리얼5.6+우유2 /아기곡물과자5.6	사과잼빵1.2.6+요구르트2 /아기두유5
열량/단백질	421/15	390/14	396/14	393/14	411/16
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 생일식단	20(금)
오전간식	귤+뽀로로홍삼	단호박죽	배	감자죽	배+치즈2
점심	백미밥 어묵무챗국5.6 제육볶음5.6.10 상추새콤무침5.6 깍두기9	기장밥 물만둣국5.6.10 두부케첩조림5.6.12 얼갈이된장나물5.6 배추김치9	백미밥 미역장국5.6 닭살버섯볶음5.6.15 청포묵채소무침5.6 깍두기9	차조밥 미역국5.6 소불고기15.6.16 버섯**따프리카잡채**5.6 배추김치9	수수밥 배추된장국5.6 돈목살양념구이5.6.10 김자반5 깍두기9
오후간식	프렌치토스트1.2.6+우유2 /아기곡물과자5.6	씨리얼5.6+우유2 /아기두유5	블루베리모닝빵1.2.5.6+우유2 /아기떠먹는요구르트2	찐고구마+사과쥬스 /잘게 썬 사과	포도잼빵1.2.6+사과쥬스 /아기두유5
열량/단백질	426/12	419/13	388/14	414/14	385/14
일자	23(월) **삼삼데이**	24(화) 안녕! 컬러푸드②	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	바나나+뽀로로홍삼	흑임자죽	샤인머스킷	누룽지죽	파프리카스틱+플레인요거트2
점심	백미밥 미소장국5.6 소고기채소볶음5.6.16 연근유자청무침 깍두기9	찹쌀밥 모둠어묵국5.6 메추리알장조림1.5.6 들깨무나물 배추김치9	백미밥 아욱된장국5.6 돈사태찜5.6.10 모둠버섯볶음5 깍두기9	단호박하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 대파닭개장5.6.15 우엉조림5.6 배추김치9	차조밥 맑은비지찌개5.9.10 너비아니구이5.6.10.16 시금치나물5.6 깍두기9
오후간식	밀크브레드1.2.6+우유2 /연두부5.6	브로콜리크림파스타2.5.6 /아기떠먹는요구르트2	레몬마들렌1.2.5.6+우유2 /아기두유5	씨리얼5.6+우유2 /아기곡물과자5.6	♣물만두5.6.10+요구르트2 /잘게 썬 배
열량/단백질	441/12	437/16	389/14	365/12	398/20
일자	30(월)				
오전간식	찰토마토12+뽀로로홍삼				
점심	백미밥 소고기무국5.6.16 쇠고기원산지:국내산육우 데리야끼두부조림5 애호박나물5.6 배추김치9				
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2 /아기떠먹는요구르트2				
열량/단백질	419/14				

※ 11월 제철 식재료 안내

과일 : 사과, 유자, 배, 석류, 감, 오미자
채소 : 브로콜리, 연근, 우엉, 시금치, 배추, 무, 대파, 느타리버섯, 늙은호박
해산물: 홍합, 굴, 대하, 꽃게, 파래, 꼬막[분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철식재료

★ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴4
★(♣메뉴) : 만 0~2세 대체 메뉴 /주황색은 만0세 메뉴
★ 수산물 대체 메뉴를 선택하여 사용할 수 있습니다.
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내합니다.

※ 레시피 바로가기

안녕! 컬러푸드 : [11월 초록색 브로콜리] 신메뉴 : 브로콜리크림파스타 브로콜리는 식이섬유가 풍부해 아이들의 원활한 배변과 장 건강에 도움을 줘요.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 10일 : 브로콜리사과무침 ② 24일 : 브로콜리크림파스타

삼삼데이 : [11월 23일] 저염메뉴 : 연근유자청무침 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 – 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩(두부,순두부,연두부,콩비지,콩국수)			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	–	국내산	호주산육우, 한우육우	국내산	국내산	국내산
당월사용식재료 표기필수)	수산물				다랑어		식육/포장육/식육가공품/수산가공품		식재료명	해물완자[4일]	돈까스[12일]	너비아니[27일]
	고등어	명태(코다리,동태)	오징어		참치	가쓰오부시			[육류 수산물명](소·돼지·닭·명태 등)	오징어:외국산	돼지고기:국내산 소고기:호주산	돼지고기:국내산 소고기:호주산
	–	–	–		–	–						

알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

♥어린이 식생활 3대 과제♥
손씻기, 골고루 먹기, 남기지 않기

2026년 영양 통신교육자료

우리아이 성장과 영양소 바로알기

뼈 건강, 왜 중요할까요 ?

1. 뼈는 몸을 세워주고 보호하는 역할을 해요 !
2. 관절은 몸을 부드럽게 움직이게 해주는 연결 부분이에요 !
3. 물리적 충격에 도움을 주어요 !
4. 혈액 생성을 도와 몸에 힘이 나게 해줘요 !

뼈는 단순히 몸을 지탱하는 거 이외에도 다양한 기능을 합니다.
건강한 뼈를 유지하려면 칼슘, 비타민D 등이 풍부한 식품을 충분히 섭취하여야 합니다.

성장에 도움이 되는 영양소를 알아볼까요 ?

엽산과 아연

- 세포 분열과 증식에 관여하는 영양소
- 두뇌 발달
- 성장 발육
- 면역력 증가



해산물 시금치 붉은고기

철분

- 적혈구 생성 및 혈액 산소 운반
- 뇌 발달 및 인지 기능에 도움
- 에너지 수준 유지



콩류 육류 조개류

칼슘

- 성장에 필요한 가장 중요한 영양소
- 치아와 뼈 형성에 필요
- 정상적인 혈액 응고에 필요
- 신경과 근육 기능 유지에 필요



우유 멸치 두부

Check 지나친 칼슘 섭취는 무기질 흡수를 방해해요 !

비타민D

- 칼슘의 인의 흡수를 도움
- 성장을 돕고 뼈 건강 유지 역할
- 면역력 강화에 도움을 줌
- 구루병(뼈가 휘어짐) 예방



콩치 버섯 달걀노른자

Check 비타민D 부족 시 칼슘이 제대로 흡수되지 않을 수 있어요 !

여러 가지 영양소를 균형적으로 섭취하는 것이 가장 중요하며 단백질, 칼슘, 철분, 비타민이 풍부한 식품들은 골고루 먹을수 있도록 관리가 필요합니다 !

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

이미지 출처- 미리캔버스 / 출처 - 식품안전나라 / 본문은 미리캔버스로 제작되었습니다.