2026년 11월 식단표

(만2-5세 일반식)

새슬기 어린이집

031) 202-4371,2

		2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
1주	오전간식	우유 채소스틱(오이)	우유	우유 건강과일(샤인머스켓)	우유	우유 바나나
	점심	차조밥 양배추된장국 함박스테이크 브로콜리무침 깍두기	백미밥 닭곰탕 비엔나소시지구이 진미채볶음 배추김치	돼지고기볶음밥 달걀팟국 잔멸치조림 백김치 마시는요구르트	기장밥 아욱된장국 소고기찹쌀구이 콩나물무침 깍두기	수수밥 감자맑은국 닭강정 취나물무침 배추김치
	오후간식	칼국수	치즈스틱	크림빵 포도주스	햄주먹밥	소고기잡채
		9 / 월	10 / 화	11 / 수	12 / 목	13 / 금
2주	오전간식	우유 채소스틱(당근)	우유	우유 건강과일(배)	우유	우유 방울토마토
	점심	흑미밥 유부맑은국 탕수육 가지나물 배추김치	차조밥 황탯국 돼지고기목살구이 김구이 배추김치	닭살카레라이스 (추가:숭늉) 맛살볶음 깍두기 요구르트	수수밥 시래기된장국 두부데리야끼조림 숙주무침 백김치	백미밥 소고기미역국 꽁치무조림 파프리카무침 배추김치
	오후간식	유부초밥	잔치국수	후레쉬번 오렌지주스	군만두	핫도그 케첩
		16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
3주	오전간식	우유 채소스틱(파프리카)	숲속 와우 농원 무 수확하기	우유 건강과일(샤인머스켓)	우유	우유 건강과일(배)
	점심	기장밥 팽이맑은국 훈제오리고기구이 부추사과무침 깍두기	 꼬마김밥	햄야채볶음밥 콩나물국 청포묵무침 배추김치 사과주스	차조밥 애호박맑은국 돼지갈비찜 얼갈이나물 백김치	수수밥 버섯된장찌개 볼어묵볶음 무생채 배추김치
	오후간식	떠먹는요구르트 바나나	우유	감자튀김 케첩	프렌치토스트	소고기주먹밥
		23 / 월	24 / 화	25 / 수	26 / 목	27 / 금
4주	오전간식	우유 채소스틱(무)	우유	우유 건강과일(배)	우유	우유 파인애플
	점심	백미밥 열무된장국 소고기장조림 숙주나물 깍두기	기장밥 들깨미역국 제육볶음 배추나물 백김치	튀김우동 (추가:백미밥1/3) 치킨너겟/머스타드 오이무침 배추김치	수수밥 소고기탕국 새우튀김/타르타르소스 연근무침 배추김치	흑미밥 바지락맑은국 육전 시래기나물 깍두기
	오후간식	짜장면	고구마맛탕	씨리얼 우유	삼색수제비	호빵 사과주스
		30 / 월				
5주	오전간식	우유 채소스틱(오이)				
	점심	차조밥 어묵국 두부부침*양념장 근대무침 깍두기				
	오후간식	베이컨로제파스타				

☘ 알림

◈ 수원시 어린이 급식 관리지원센터 식단 참조 <제공:수원시 어린이 급식 관리지원 센터 / 영양사 : 감수 완료 김경미>
◈ 원의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
위 식단에 알레르기가 있는 경우 어린이집으로 알려주시길 바랍니다.
◈ 오전 간식을 우유로 대체합니다.
◈ 오전 간식으로 제공되는 채소 스틱 및 신선과일은 수급 상황에 따라 다른 채소 및 과일로 대체될 수 있습니다.

☘ 원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	돼지고기	닭고기	소고기 (국내산(한우,육우,젖소)표기 필수)		배추김치	
				국거리용	볶음 및 찜류	배추	고춧가루
국내산	외국산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산

수산물		식육 가공품	햄	베이컨	탕수육	함박스테이크		치킨네겟	훈제오리
	새우		돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	닭고기	오리고기
	베트남		국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국내산

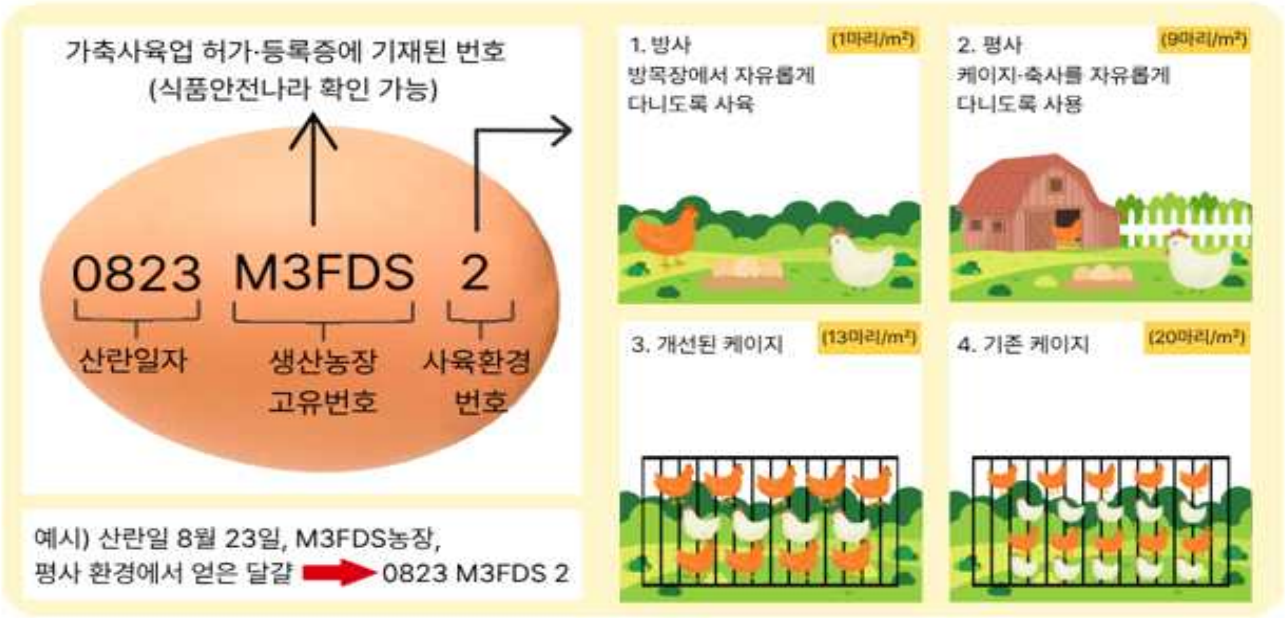
☘ 달걀 산란일자 표시제 바로 알기

달걀 산란일자 표시제는 왜 하게 됐나요?

산란일자 표시제는 달걀의 안전성을 확보하고, 소비자에게 달걀에 대한 정보 제공을 강화하고자 마련한 제도입니다.

산란일자 표시는 어떻게 하나요?

달걀 껍데기에 산란일자 4자리 + 생산자고유번호 5자리 + 사육환경번호 1자리 순서로
총 10자리가 식용색소(식품첨가물)를 사용하여 표시됩니다.
따라서, 소비자는 달걀 껍데기에 표시된 앞쪽 4자리 숫자를 통해 산란일자를 확인할 수 있습니다.



식 단 안 내 - 1

1일 기준	필요열량	권장 단백질
만 1-2세	900kcal	20g
만 3-5세	1,400kcal	25g

■ 하루 권장 열량의 4~50%(오전간식/점심/오후간식) 만 1-2세 410kcal, 만 3-5세 630kcal 내외로 작성 (식단은 만 3-5세를 기준으로 작성되었으며, 만 1-2세 식단은 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공하도록 구성)

■ 영양분석: 기본 식단의 선택메뉴 포함 열량/단백질

알레르기 — **식품알레르기 사고 예방을 위해 알레르기 발생 위험이 높은 식품에 대하여 표기**

■ '「식품 등의 표시기준」(식품의약품안전처고시)'에 따라 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 물질 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지하여야 합니다. 이에 따라 식단 하단부에 '알레르기 유발물질'을 안내멘트를 첨부하였으며, 메뉴별 알레르기 유발물질을 표기한 식단이 제공됩니다.

■ 알레르기 유발물질

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

** 알레르기 표시는 센터 표준 레시피에 준하여 작성되며, 유발물질의 포함여부는 각 시설의 구매 식재료 및 조리 방법에 따라 차이가 있을 수 있습니다. 특히, 가공식품 구매 시 원 재료 명에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

** 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략합니다.

** 과도한 식품 제한은 영양상태 불량 야기 및 성장지연의 위험성이 증가되므로 병원에서의 진단을 근거로 관리해주시기 바랍니다.

■ 알레르기 유발식품 대체 안내

난류	- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체 (과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 주의 필요) ★ 주의! 달걀, 알부민, 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등
우유류	- 우유를 두유로 대체하여 제공 및 칼슘 함량이 높은 달걀, 콩, 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료 활용 (식품성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) ★ 주의! 우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레 등
견과류	- 특히 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 주의 - 해당 견과류 외 알레르기 증상이 없는 다른 견과류(아몬드, 잣 등)로 대체 후 반응 확인 ★ 주의! 땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류 등
대두	콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자 등) - 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높으나 확인 필요 ★ 대체! 견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등 ★ 주의! 콩나물, 미소된장, 대두단백질, 채소전분 등
어류	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D가 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충 권장 ★ 주의! 생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 새우, 문어, 오징어, 게, 전복, 조개, 홍합, 굴 등
고기류	- 고기를 제한하는 경우 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 생선류로 대체하고 철분이 많은 해조류를 추가 권장 ★ 대체! 철분을 함유한 생선 등

식 단 안 내 - 2

원산지 표기	건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 표기

■ 메뉴명 글자 크기와 동일크기로 표기
■ 축산물 영수증 또는 거래명세서(원산지 표기) : 6개월 이상 보관

■ 원산지 표기대상 식품

농축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 배추김치(배추,고춧가루), 쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지)	수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 꽃게, 명태 (황태, 북어 등 건조한 것 제외/ 단, 코다리는 표시), 오징어(진미채 포함), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미

* 위의 24가지 표기 대상 식품에 포함된 축산물/수산물을 이용한 식육, 포장육, 식육가공품과 수산물가공품도 원산지 표기를 해야 함

대체가능 식품	같은 식품군과 조리법 내에서 변경(식단 감수컨설팅 필수)

** 재료수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하나, 같은 식품군과 조리법 내에서 변경하여 주시기 바랍니다.
ex) 삼치구이 → 고등어구이(O), 시금치나물(X) / 사과 → 키위(O), 파인애플 통조림(X)

■ 대체 가능 식품

밥		혼합잡곡밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기무국, 닭곰탕, 육개장, 북어채무국, 황태채무국, 오징어무국 등
단백질 반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돼지고기(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	고등어조림/구이, 꽁치조림/구이, 갈치조림/구이, 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등
	난류, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 달걀/메추리알 장조림, 두부조림/구이
나물(생채)		오이, 무, 부추, 도라지, 상추, 배추, 양배추, 양상추, 청경채, 아욱, 치커리 등
나물(숙채)		가지, 애호박, 무, 표고버섯, 느타리버섯, 숙주, 아욱, 근대, 깻잎, 시금치, 고춧잎, 고사리, 브로콜리 등
제철과일		딸기, 한라봉, 자두, 참외, 복숭아, 수박, 포도, 사과, 배, 감, 귤, 메론, 바나나, 오렌지 등
떡		설기떡, 바람떡, 절편, 증편 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵		소보로빵, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵 등
우유		우유, 떠먹는 요구르트(플레인), 치즈(단, 우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체)