발행처 : 태백시어린이 · 사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 19.

영양사 : 김숙영

2026년 11월 유아식단(만0-2세 일반간식)

식품구성자전거 굴려라 튼튼 영양식단 (일반간식)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	파프리카스틱/호상요구르트②	전복죽⑱	계절과일(예:씨없는포도)	(타락죽②)	곡물씨리얼/우유②	누룽지죽
점심	백미밥/물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ (저염저당)돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥/청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 부추달걀국① 두부구이+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥/미역국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 잔치국수⑤⑥ 씨없는포도 잘게썬깍두기⑨
오후간식	알감자버터구이②⑤/귤주스	찐빵⑤⑥/우유②	치즈볼①②⑤⑥/우유②	2)미니약과⑤⑥/두유⑤	찐감자/요구르트②	김치전⑤⑥⑨ 요구르트②
열량/단백질(kcal)/(mg)	434/18	497/20	494/23	457/16 461/15	438/15	465/10
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 저당날	13일(금)	14일(토)
오전간식	자른방울토마토⑫/요거트②	옥수수스프②⑥ (옥수수죽⑤⑥)	계절과일(예:키위)/우유②	(우유고구마죽⑤⑥)	사과씨리얼요거트②	두유⑤
점심	백미밥/어묵국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/감자된장찌개⑤⑥ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/온도토리묵국⑤⑥⑨ 임연수엿장구이⑤⑥ 김구이 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가) 미니우동⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤/오미자차	슈크림빵①②⑥/우유②	미트볼구이⑤⑥⑩⑮/주스	2)어묵핫바⑤⑥⑧⑫/요구르트②	찐밤(찐고구마)/우유②	단팥빵①②⑥ 과채주스
열량/단백질(kcal)/(mg)	476/19	496/20	499/19	496/16 472/20	498/20	454/16
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국없는 날	19일(목)	20일(금) 말복	21일(토)
오전간식	당근스틱(자른사과) 떠먹는요구르트②	찹쌀닭죽⑮	계절과일(예:단감)/우유②	(잔멸치채소죽⑤)	바나나씨리얼요거트②	두유⑤
점심	기장밥/쇠고기탕국⑤⑯ 시금치달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ (저염·저당)우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ (우동국물⑤⑥) 옥수수채소전⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/조갯살맑은국⑱ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치	흑미밥/사골미역국⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑮⑱ 미소장국⑤⑥ 물만두튀김⑤⑥⑩⑱ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩/주스(무가당)	치즈빵①②⑤⑥/우유②	과일샐러드②⑫/치즈②	1)매실장아찌무쌈⑤⑥⑯/요구르트②	단호박찜/우유②	치즈스틱②⑤/주스
열량/단백질(kcal)/(mg)	445/18	483/22	449/17	451/19 370/15	449/16	467/22
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수) 지구촌밥상	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	오이스틱(자른사과) 까먹는치즈②	베이컨감자스프②⑩	계절과일(예:배)	(검은콩죽⑤)	곡물씨리얼/우유②	누룽지죽
점심	수수밥/홍합살맑은국⑱ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/(저염)배추된장국⑤⑥ 해물볶음우동⑤⑥⑰⑱ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/닭개장⑤⑥⑮ 햄감자볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/매생이국⑤⑥ (미역국⑤⑥ 갈치구이⑤⑥(고등어구이⑤⑥⑦) 청경채볶음⑤⑥/잘게썬김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 무채국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥⑥⑬/레몬차	1)치즈머핀①②⑤⑥/과채주스	미니약과①②⑤⑥/우유②	1)짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱/요구르트	찐고구마/과채주스	식빵+딸기쨈①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질(kcal)/(mg)	454/17	459/13 490/13	468/18	445/17 454/17	464/12	438/15
일자/요일	30일(월)	생일식단				
오전간식	자른사과/호상요구르트② (사과샐러드)	자른사과				
점심	차조밥/숙주맑은국 쇠고기육전①⑤⑯ 건새우볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥/쇠고기미역국⑤⑥⑯ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	단호박범벅①⑤/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질(kcal)/(mg)	496/21	495/16				

<식품알레르기 유발물질 표기>

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.

※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않도록 합니다.
(제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요함.)

◉ ( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는 메뉴의 예입니다.

밥,죽,누룽지(백미,찹쌀,현미,흑미)	콩(두부,순두부,콩국수,콩비지)	쇠고기(한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물 및 수산물가공품					배추김치	
					미트볼(돼지고기,닭고기),너비아니(돼지고기,쇠고기),햄(돼지고기,닭고기)	어묵(명태)	고등어	참치(다랑어)	오징어	명태	배추	고추가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국외산	국외산	국외산	국외산	국외산	국외산	국내산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

2026년 11월 유아식단(만3-5세 일반간식)

작성처 : 태백시어린이 · 사회복지급식관리지원센터
작성일 : 2026. 10. 19.
영양사 : 김숙영

식품구성자전거 굴려라 튼튼 영양식단 (일반간식)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	파프리카스틱/호상요구르트②	전복죽⑱	계절과일(예:씨없는포도)	(타락죽②)	곡물씨리얼/우유②	누룽지죽
점심	백미밥/물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ (저염저당)돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥/청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 부추달걀국① 두부구이+양념장⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀현미밥/미역국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 잔치국수⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 씨없는포도
오후간식	알감자버터구이②⑤/귤주스	찐빵⑤⑥/우유②	치즈볼①②⑤⑥/우유②	2)미니약과⑤⑥/두유⑤	찐감자/요구르트②	김치전⑤⑥⑨ 요구르트②
열량/단백질(kcal)/(mg)	616/24	698/28	691/32	647/22 654/21	645/21	691/15
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목) 저당날	13일(금)	14일(토)
오전간식	자른방울토마토⑫/요거트②	옥수수스프②⑥	계절과일(예:키위)/우유②	(우유고구마죽⑤⑥)	사과씨리얼요거트②	두유⑤
점심	백미밥/어묵국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/감자된장찌개⑤⑥ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	보리밥/온도토리묵국⑤⑥⑨ 임연수엿장구이⑤⑥ 김구이 잘게썬배추김치⑨	백미밥(추가) 미니우동⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	치즈주먹밥②⑤/오미자차	슈크림빵①②⑥/우유②	미트볼구이⑤⑥⑩⑮/주스	2)어묵핫바⑤⑥⑧⑫/요구르트	찐밤(찐고구마)/우유②	단팥빵①②⑥ 과채주스
열량/단백질(kcal)/(mg)	685/26	693/27	706/26	674/22 651/28	649/25	698/24
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국없는 날	19일(목)	20일(금) 말복	21일(토)
오전간식	당근스틱(자른사과) 떠먹는요구르트②	찹쌀닭죽⑮	계절과일(예:단감)/우유②	(잔멸치채소죽⑤)	바나나씨리얼요거트②	두유⑤
점심	기장밥/쇠고기탕국⑤⑯ 시금치달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ (저염·저당)우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ (우동국물⑤⑥) 옥수수채소전⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/조갯살맑은국⑱ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치	흑미밥/사골미역국⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 건파래자반 잘게썬배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 미소장국⑤⑥ 물만두튀김⑤⑥⑩⑭⑱ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	군만두⑤⑥⑩/주스(무가당)	치즈빵①②⑤⑥/우유②	과일샐러드②⑫/치즈②	1)마살장볶음밥⑤⑥⑯/요구르트②	단호박찜/우유②	치즈스틱②⑤/주스
열량/단백질(kcal)/(mg)	634/26	672/31	620/23	640/28 568/23	621/22	668/32
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수) 지구촌밥상	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	오이스틱(자른사과) 까먹는치즈②	베이컨감자스프②	계절과일(예:배)	(검은콩죽⑤)	곡물씨리얼/우유②	누룽지죽
점심	수수밥/홍합살맑은국⑱ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥/(저염)배추된장국⑤⑥ 해물볶음우동⑤⑥⑰⑱ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬깍두기⑨	백미밥/닭개장⑤⑥⑮ 햄감자볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥/매생이국⑤⑥ (미역국⑤⑥) 갈치구이⑤⑥(고등어구이⑤⑥⑦) 청경채볶음⑤⑥/잘게썬김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 무채국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	꼬마김밥⑥⑬/레몬차	1)치즈머핀①②⑤⑥/과채주스	미니약과①②⑤⑥/우유②	1)짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱/요구르트	찐고구마/과채주스	식빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질(kcal)/(mg)	599/23	695/20 645/18	649/24	639/25 652/25	692/18	604/20
일자/요일	30일(월)	생일식단				
오전간식	자른사과/호상요구르트② (사과샐러드)	자른사과				
점심	차조밥/숙주맑은국 쇠고기육전①⑤⑯ 건새우볶음⑤⑥ 잘게썬김치⑨	백미밥/쇠고기미역국⑤⑥⑯ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨				
오후간식	단호박범벅①⑤/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질(kcal)/(mg)	692/28	703/22				

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.
※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않도록 합니다.
(제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요함.)
◉ ( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는 메뉴의 예입니다.

밥,죽,누룽지	콩(두부,순두부,콩국수,콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물 및 수산물가공품					배추김치	
(백미,찹쌀,현미,흑미)		(한우,육우,젖소)			미트볼(돼지고기,닭고기),너비아니(돼지고기,쇠고기),햄(돼지고기,닭고기)	어묵(명태)	고등어	참치(다랑어)	오징어	명태	배추	고추가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국외산	국외산	국외산	국외산	국외산	국외산	국내산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

유아식단 안내사항

1. 식단제공

유아 제공 식단				
구분	대상	종류	구성	
영아기	영아(0세, 만11개월)	이유식	후기	
유아기	유아(만1~2세)	오전간식, 오후간식	일반간식형	죽간식형
	유아(만3~5세)	점심	일반간식형	죽간식형

2. 주간알레르기 표시식단

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인이 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨.)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

3. 식단공개 및 표기

① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재

② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)

※ 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

4. 식단확인 및 수정

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

※ 우유를 매일 제공하는 원에서는 요거트,두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

5. 조리안내서 확인

① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.

② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시요.

③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시요.

6. 영유아기 연령별 영양기준량

▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240-260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150-180kcal)를 섭취하게 됩니다.

※<참고사항>한국인의 영양소 섭취기준(2025) - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.

연 령		에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
유	만 1 ~ 2세	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
아	만 3 ~ 5세	1400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

어린이 기호식품 품질인증

▶ 어린이 간식 선정 시 .'어린이기호식품 품질인증' 제품 제공을 권장합니다.

제공 식품의 예) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공유등

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do







식단 감수 신청안내

※다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다.※

▶급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우

※ 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.

▶타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우

▶급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우

급식센터로 감수신청을 해 주시면 재작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다.

기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : tbchild@naver.com)