철원군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표
(만 1-2세, 오전간식죽식형)

새나래어린이집
영양팀

주	구 분	2		3		4		5		6	
1	오전간식	카레죽5,6		대구채소죽		크림스프2,5,6,15,16		들깨죽생일파티		찹쌀단호박죽	
	점 심	백미밥 맑은무국1,5 해물동그랑땡5,6,15 가지나물5,6 배추김치9		차조밥 모듬어묵탕5,17,18 돼지고기곤약조림5,6,10 감자채당근볶음5,6 배추김치9		오므라이스1,5,12,16 아욱된장국6 과일샐러드2,12 배추김치9 저염의날:숭늉		백미밥 참치미역국,6 영양잡채 치킨5,6 배추김치9		백미밥 근대된장국5,6 생선까스&타르타르소스5,6,16 무채나물15,6 배추김치9	
	오후간식	귤		떠먹는요거트		쌀떡볶이.우유2		피자,주스		찐고구마.주스	
	열량/단백질	424.6	18.7	436.6	19	408.8	17.5	422.5	13.8	403.3	16.8
주	구분	9		10		11		12		13	
2	오전간식	채소죽		늙은호박죽		누룽지죽		연근채소죽5,6		고구마타락죽2	
	점 심	백미밥 닭곰탕15 떡갈비구이5,6,10,16 브로콜리볶음5,6 배추김치9		흑미밥 뼈없는돈육감자탕5,6,10 오징어무조림5,6,17 부추사과무침 배추김치9		미니우동5,6 미니돈까스&케찹1,5,6,10,12 오이무침5,6 배추김치9		수수밥 시래기맑은국 순살안동찜닭5,6,15 무나물5,6 배추김치9		백미밥 팽이버섯맑은국5,6 쇠고기완자전1,5,6,16 양배추숙채무침 깍두기9	
	오후간식	사과 우유2		찐감자1 과채주스		콘치즈구이1,2,5 우유2		어묵탕5,6		단감 우유2	
	열량/단백질	408.4	15.7	410	20.9	408.2	15.6	438.1	19.5	424.5	14.1
주	구분	16		17		18		19		20	
3	오전간식	쇠고기미역죽5,6,16		새우살채소죽9		브로콜리죽5,6		호상요구르트2		달걀채소죽1	
	점 심	백미밥 다시마양파국 닭살고구마조림5,6,16 애호박나물5,6 배추김치9		차조밥 쑥갓어묵국5,6 오리주물럭5,6 고사리나물볶음5,6 배추김치9		돼지불고기덮밥5,6,10 유부장국5,6 명엽채조림5,6 깍두기9 저염의날:숭늉		기장밥 북엇국5,6 두부구이&양념장5,6 맛살채소볶음1,5,6,8 배추김치9		백미밥 들깨무국5,6 순살임연수구이5,6 깻잎나물5,6 배추김치9	
	오후간식	자른씨없는포도 우유2		잔치국수5,6		맛탕 우유2		카레떡볶이5,6,16 매실음료		파인애플 우유2	
	열량/단백질	433.2	16.3	413.8	15.7	431	14.7	409.4	16.4	415.1	16.9
주	구분	23		24		25		26		27	
4	오전간식	양송이스프		쇠고기죽5,6,16		시금치죽5,6		오곡시리얼&우유2		근대된장죽5,6	
	점 심	백미밥 가쓰오장국5,6 간장제육볶음5,6,10 미나리나물5,6 배추김치9		수수밥 콩나물국5 두부버섯스테이크5,6,12,16 잔멸치볶음5,6 깍두기9		쇠고기소보루볶음밥&데리야끼소스1,5,6,15,16,18 우동국물5,6 수제동그랑땡1,5,6,10 배추김치9 저염의날:숭늉		찹쌀현미밥 참치미역국5,6 치킨너겟&머스타드1,2,5,6,15 얼갈이나물5,6 깍두기9		백미밥 애호박새우젓국9 돈육메추리알장조림1,5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	
	오후간식	단감		오징어김치전5,6,9,17 과채주스		단호박또띠아피자2,6,14 과채주스		사과,우유		귤	
	열량/단백질	401.9	16.7	428	15.7	411.4	17.2	428.4	15.6	402	14.3
주	구분	30									
5	오전간식	아욱죽5,6									
	점 심	백미밥 쇠고기샤브샤브국16 어묵채소볶음5,6 숙주나물김무침5,6 깍두기9									
	오후간식	바나나 우유2									
	열량/단백질	412.4	15.4								

알레르기 유발식품
식단명 옆 번호로 표시됩니다.
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲ 잣

원산지 안내
파란색 글씨와 밑줄 표시는 원산지 표시 대상 식품으로 원산지와 함께 표시합니다.
※ 버섯류(새송이, 표고버섯, 느타리버섯 등)과 배추김치(배추·고춧가루)는 원산지 표시 대상이 아닙니다.

주의사항
떡 질식사고 예방을 위해 당분간 어린이집 식단에서 떡을 제외합니다.
음식은 아이에게 맞는 크기·질감으로 제공하고, 식사 중 상태를 꼭 확인해 주세요.

▶ 원산지 정보 | 식재료수급사정으로 변경될 수도 있습니다. 원산지 정보 표시는 식단의 평균글자크기보다 작을 수 없습니다.

원산지 표시	쌀(죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부 콩비지,콩국수)	기타		
	산	한우/육우/젖소 산	산	산	산	산			
							산	산	산
	수산물				배추김치		기타		
	참치통조림(가다랑어)	동태, 코다리	고등어	오징어, 낙지, 주꾸미	배추	고춧가루			
	산	산	산	산	산	산	산	산	산

발행처:
발행일:
원 장:

2026년 11월 식단 안내문(1-2세)

철원군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

원산지 표기 안내

◈ 식단표 원산지 정보 표시
① 음식명 바로 **옆**이나 **밑**에 표시대상 원료인 **농수산물명과 원산지 표시**
② 모든 음식에 사용된 **특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능**
(*글자크기: 음식명 글자크기와 같거나 크게 표시)

1. 원산지 공개
▶ 취식 장소와 현관에 월간 메뉴표, 게시판 등의 형태로 표시
▶ 원산지가 표시된 주간 또는 월간 메뉴표를 가정통신문(전자적 형태 포함)으로 통보 또는 인터넷 홈페이지에 공개

2. 식재료의 원산지 표시
▶ 원산지 표시대상을 보관하는 경우 **제품 포장재**에 표시 또는 **보관 장소**(냉장고 등), 보관 용기별 앞면 등에 일괄 표시
▶ 냉장고마다 보관 중인 **"원산지 표시대상 품목"**에 대한 원산지 표시
▶ **거래명세서** 등을 통해 원산지를 확인할 수 있는 경우에는 보관장소 등의 원산지 표시 생략 가능
(*거래명세서 등의 범위: 납품자가 발행한 원산지가 기재된 거래명세서, 간이영수증 또는 영수증, 원산지 증명서, 도축증명서, 등급판정서, 현재 보관 중인 식재료의 포장재 표시사항)

3. 원산지 증명서류의 보관
▶ 원산지 등이 기재된 영수증(간이영수증 포함)이나 거래명세서 등을 **매입일부터 6개월간 비치·보관**

*** 대상품목**
① 농산물, 수산물: 쌀, 배추김치, 콩(유부제외) 고등어, 오징어, 주꾸미, 꽃게 등의 원산지가 기재된 영수증
(구입 업체 명판이 찍힌 간이영수증, 거래장 포함)
② 축산물: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기의 식육, 포장육, 식육가공품(양념육, 분쇄가공육, 갈비가공품, 식육추출가공품)
* 축산물의 영수증이나 거래명세서 등을 6개월간 비치 보관하지 아니한 경우 과태료 20만원 부과

□ 식단 조리 시 주의사항

농축수산물	원산지 표시 대상 항목
농산물	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함 (원산지 표시대상이 포함된 가공품의 경우 해당 원료의 원산지가 여러 곳일 경우 배합 비율, 함량에 따라 3순위까지 원산지 기재)
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함 (원산지 표시대상이 포함된 가공품의 경우 해당 원료의 원산지가 여러 곳일 경우 배합 비율, 함량에 따라 3순위까지 원산지 기재)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함 (원산지 표시대상이 포함된 가공품의 경우 해당 원료의 원산지가 여러 곳일 경우 배합 비율, 함량에 따라 3순위까지 원산지 기재)

식단표 작성 안내

◈ 식단작성 기준
① 중앙급식관리지원센터 『**어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침**』
② 식품의약품안전처 『**어린이 식단작성 프로그램**』 및 어린이집 **평가제** 평가 매뉴얼

□ 식단표 변경사항 안내
▶ 매주 수요일의 저염의 날로 지정되어 국을 숭늉으로 변경, 사용 가능합니다.

□ 식단표 메뉴 기타사항 안내
▶ 식단이 변경되었다면 조리지시서의 **"식단 알레르기 메뉴"**를 변경된 식단에 맞게 수정 후 사용해 주세요.
▶ 철원군어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

□ 식단작성 절차

1. 시장조사 및 자료수집	2. 초안작성	3. 식단검토	4. 식단완성 및 제공
- 2026년 보육사업안내 식단가를 기준으로 작성	- 2025 한국인 영양섭취기준에 준하여 식단 작성	- 식단 제공 전 전체 검토	- 영양가 분석 (식단작성 프로그램 등) - 영유아 권장열량 및 단백질 기준 준수 - 식단 제공 및 감수

□ 만 1~2세 유아 영양식단 조리 시 주의사항

구분	메뉴명	조리시 주의사항
표면이 미끄러운 음식	버섯 등	• 표면이 미끄러운 음식은 기도가 막히지 않도록 먹기 좋은 크기로 썰어 배식한다.
매끄럽고 동글동글한 음식	메추리알, 방울토마토	• 12개월 이전에는 음식을 제공하지 않고, 12~35개월의 유아는 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공한다.
딱딱하고 질긴 음식	연근, 우엉, 오징어 등	• 딱딱하고 질긴 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리하고, 먹기 좋은 크기로 썰어 조리한다.
딱딱한, 찰기있는 음식	콩, 땅콩 등 견과류, 떡	• 떡은 제공하지 않는다. • 콩류, 땅콩 등의 견과류는 제공하지 않는다.
생선류	고등어, 가자미 등	• 생선 사용 시 가급적 순살을 사용하며, 가시 유무를 확인한다.
면류	잔치국수, 잡채 등	• 면류는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식한다.
밥류	검정콩밥, 수수밥 등의 잡곡밥	• 잡곡의 비율을 5%로 한다. • 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하며, 콩의 경우 잘게 으깨어 혼합한다. • 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡 제공은 지양하고 부드러운 잡곡(조, 기장, 수수, 흑미) 1종류로 제공한다.
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 한 입 크기(1X1cm)로 썰어 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식 한다.
김치류	배추김치, 깍두기 등	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의한다. • 잎보다는 줄기부분을 제공하고 1x1cm이하의 크기로 작게 잘라서 제공한다. • 깍두기는 1x1cm이하의 크기로 작게 잘라서 제공한다.
나물류 채소류	시금치나물, 콩나물무침, 김치류 등	• 먹기 쉽도록 잘게 자르고 소금, 국간장, 진간장 등의 염류는 거의 사용하지 않고 참기름, 깨소금으로 맛을 낸다. 채소류는 잘게 썰어 배식한다. (나물류는 2cm이하의 길이로 잘라서 제공) • 쌈채소는 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3X3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공한다. (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)
국류	김치콩나물국 등	• 국의 건더기는 먹기 쉽게 잘게 자르고 소금이나 간장 등으로 간을 더 하지 않는다.
간식류	빵, 달걀, 감자 등 간식	• 떡은 제공하지 않는다. • 기도가 막히지 않게 반드시 작게 토막 내어 배식한다. • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공한다.

식품 알레르기 작성법 및 예시

□ 급식소의 식품알레르기 유발물질 표기 의무	어린이집의 장은 식품 알레르기 유발 식품 정보(식약처 고시: 식품등의 표시기준) 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지(2026년 보육사업안내 나.급식관리, 1)영양관리 , 한국보육진흥원)
□ 식품 알레르기 란?	특정 식품을 먹을 때 몸의 면역시스템이 과다 작용해 몸에 증상 등이 나타나는 것 ※ 편식과 식품 알레르기를 구분하여 주세요! 식품 알레르기로 의심되는 경우 의사 진단을 받는 것을 권장합니다.
□ 식품 알레르기 증상	피부(두드러기, 홍반, 가려움증), 호흡기(기침, 재채기, 호흡곤란), 소화기(복통,구토) 순환기(빠른 맥, 혈압저하), 신경(의식저하), 아나필락시스(전신 과민반응 쇼크)
□ 식품의약품안전처 고시 식품 알레르기 유발 식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣
□ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내	= 알레르기 유발 식품을 포함하는 메뉴를 날짜와 함께 해당란에 적어주세요 예시) 3/4 북엇국 → 난류 칸에 기입 = 식품 알레르기가 있는 어린이는 부모와 자녀가 함께 식품 알레르기 표시 안내를 꼼꼼히 살피고, 관련 정보를 확인하여 자녀를 보호할 수 있도록 급식소에서 도와주세요. = 식품 알레르기가 있을 경우 대체 식품을 제공해 주세요.(같은 식품군으로 변경) 예시) 우유 → 두유 / 콩 → 멸치 / 밀가루 → 감자, 쌀 / 달걀 → 두부, 콩나물 / 돼지고기 → 쇠고기, 흰살생선 = [식단 알레르기 메뉴]는 중앙급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소의 사정(식단 및 재료 변경 등)에 맞게 다시 작성하시길 권장합니다.
□ 식단 내 식품 알레르기 메뉴 표시 안내	아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 [식단 알레르기 메뉴]에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리에 유념해 주시기 바랍니다.