논산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Nonsan Children and Social Welfare Meal Management Support Center

| 담당 | 영양위생팀·기획운영팀 |
|---|---|

# 2026년 11월 식단표(만 1-2세)

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5(푸드브릿지1단계) | 6 | 7 |
| 오전간식 | 타락죽② | 전복죽⑱ | 참깨죽 | 양파죽 | 쇠고기죽⑯ | 아욱죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>가쓰오장국⑤⑥<br>돈육마늘볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜+쌈장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>우렁된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>수제빗국⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>취나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>오리고기찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>브로콜리햄볶음②⑩<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>돈민찌두부조림⑤⑥⑩<br>도라지나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡채덮밥⑤⑥<br>황탯국⑤⑥<br>깻잎참치전①⑤⑥<br>배추김치/깍두기⑨ |
| 오후간식 | 사과+이오<br>후레쉬베리①②⑤⑥ | 찐단호박<br>우유② | 찐고구마<br>우유② | 시리얼⑤⑥<br>우유② | 자른포도+귤<br>(생일)순살치킨⑮ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 438/12 | 422/20 | 431/18 | 433/12 | 431/13 | 320/14 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11(저염식의날) | 12(푸드브릿지2단계) | 13 | 14 |
| 오전간식 | 새송이버섯죽 | 녹두죽 | 옥수수죽 | 부추죽 | 흑임자죽 | 연두부죽⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>고구마맛탕⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>시래기맑은국<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>(저염)감자양팟국<br>칠리소스새우조림⑤⑥⑨<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 브로콜리카레라이스<br>①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱<br>유부쑥갓국⑤⑥<br>오이피클<br>깍두기⑨<br>귤 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>순살임연수구이⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 안매운김치볶음밥⑤⑨<br>팽이버섯국⑤⑥<br>스크램블에그①②⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배<br>머핀①②⑤⑥ | 과일샐러드<br>+요거트드레싱②⑫ | 소떡소떡⑤⑥⑩<br>이오 | 찐고구마<br>우유② | 귤<br>한과①②⑤⑥ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 422/15 | 400/14 | 419/16 | 422/14 | 430/15 | 371/14 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18(저당식의날) | 19(푸드브릿지3단계) | 20 | 21 |
| 오전간식 | 찹쌀죽 | 무죽 | 흰살생선죽 | 당근죽 | 시금치죽⑤⑥ | 게살죽①⑤⑥⑧ |
| 점심 | 백미밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>참치채소볶음⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>설렁탕+소면⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>부추양팟국<br>(저당)돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>우거지나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>훈제오리브로콜리볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>미역줄기나물⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>온두부+양념장⑤⑥<br>애호박볶음<br>배추김치⑨ | 돈육소보로덮밥⑤⑩<br>옥수수스프②<br>오리엔탈푸실리샐러드<br>⑤⑥⑫<br>오이피클 |
| 오후간식 | 바나나<br>우유② | 찐감자<br>우유② | 멸치주먹밥⑤⑥<br>보리차 | 물만두⑤⑥⑩ | 사과<br>약과①②⑤⑥ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 411/16 | 437/17 | 402/17 | 390/15 | 417/20 | 356/10 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26(푸드브릿지4단계) | 27 | 28 |
| 오전간식 | 황태죽 | 근대죽⑤⑥ | 양배추죽 | 잣죽⑲ | 달걀죽① | 검은콩죽⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>삼색달걀찜①<br>감자채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>순두부백탕①⑤<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>고구마맛탕<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>청경채맑은국<br>단무지무침⑬<br>깍두기⑨<br>귤 | 차조밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>안매운돈육두루치기⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운김칫국⑨<br>쇠고기우엉볶음⑤⑥⑯<br>시금치된장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새우볶음밥⑤⑥⑨<br>백짬뽕국⑤⑰⑱<br>얼갈이나물⑤⑥<br>배추김치/깍두기⑨ |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥+딸기잼<br>바나나+우유 | 찐고구마<br>옥수수차② | 단감<br>한과①②⑤⑥ | 어묵탕⑤⑥ | 배<br>토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 428/16 | 420/20 | 438/16 | 397/21 | 421/17 | 323/17 |
| 날짜 | 30 | | | | | |
| 오전간식 | 콩나물죽⑤⑥ | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>고사리된장국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>세발나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 귤<br>롤케이크①②⑤⑥ | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 440/12 | | | | | |

**「식단 이용 시 참고 사항」**

1. **1일 섭취 열량 및 단백질 권장량**은
   1~2세 900kcal, 20g  3~5세 1,400kcal, 25g 입니다.
2. **11월 제철식품**
   [채소] 셈초, 브로콜리, 무, 배추, 얼갈이, 연근, 우엉 등
   [과일] 사과, 배, 단감, 귤, 키위, 석류, 유자 등
   [수산] 고등어, 꽁치, 임연수, 오징어, 꼬막, 전복, 매생이, 꽃게 등
3. **논산센터는 푸드브릿지를 실행합니다.**
   **11월의 편식예방 식품은 브로콜리입니다.**
   [브로콜리스프▶브로콜리카레라이스▶훈제오리브로콜리볶음▶브로콜리숙회]
4. **김치류는 시설상황에 맞게 선택하여 제공해주세요.**

**※ 제공 시 주의사항: 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공하며, 간식은 질식사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공**

**알레르기 유발식품**

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

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

**※ 알레르기 표기는 사용하는 제품에 따라 변동될 수 있으므로 제품의 포장지를 반드시 확인 후 표기사항을 수정해주세요.**

**원산지표시**

| 쌀(밥/죽/누룽지) | | | | 콩 | | | | 배추김치 | | 쇠고기 | | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 두부 | 순두부 | 연두부 | 콩비지 | 배추 | 고춧가루 | 한우 | 젖소 | 육우 | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | 가공품(농산물·축산물·수산물) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 고등어 | 오징어 | 전복 | 명태 | 훈제오리 | 크래미 | 떡갈비 | 치킨너겟 | 참치(참치채소볶음) | 햄(햄채소볶음밥) |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 오리: 국내산 | 명태: 국내산 | 돼지고기: 국내산<br>쇠고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | 다랑어: 원양산 | 돼지고기: 국내산 |

● 식단 제공 시 주의사항

**영유아 식사 시 반드시 지켜주세요!**

- ☑ 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식물은 작게 잘라 제공해요.
- ☑ 간식 제공 시 질식 사고 예방을 위해 물이나 차를 함께 제공해요.
- ☑ 식사 시 교사의 관찰 아래 안전하게 제공될 수 있도록 해주세요.

### 밥류

1. 잡곡밥은 잡곡량 5% 이내 사용
   혼합 잡곡은 사용 지양
2. 볶음밥, 덮밥 채소는 1×1cm 이하로 썰기
   골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공

### 부찬류

1. 나물: 2cm 이하 제공
2. 쌈채소, 샐러드: 3×3cm 이하 제공
   상추는 목에 붙을 수 있어 제공 시 주의
3. 생채소는 소독 및 세척하여 조리

### 국류

건더기는 숟가락으로
떠먹을 수 있도록 썰기

### 주찬류

1. 불고기(돈육, 우육): 3×3×0.2cm 이하
2. 닭: 순살 닭고기를 이용하여 조리. 뼈에 유의하여 제공
3. 생선: 가급적 순살 생선으로 조리. 배식 전 생선살만 발라서 제공
4. 해물: 0.5~1cm 정도로 잘라서 제공.
   오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도만 활용
5. 달걀: 2~4등분으로 잘라서 제공. 완숙으로 익혀서 조리
6. 소세지: 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공

☑만1-2세
불고기(돈육, 우육) 씹기 어려운 경우 다진 고기 활용

### 김치류

깍두기: 1×1cm 이하
배추김치: 1×2cm 이하로
잘라서 제공

☑만1-2세
백김치 또는 씻어서 제공

### 기타류

1. 전, 튀김: 3×3cm 정도의 크기로 제공. 채소, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라 반죽
2. 찐 음식: 2×3cm 정도의 크기로 음료와 제공. 부스러지기 쉬운 음식은 숟가락 사용
3. 과일: 2cm 두께로 제공
4. 삼키기 어려운 식품(고구마, 빵 등): 음료와 함께 제공
5. 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알): 세로로 작게(2~4등분) 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공
6. 콩, 옥수수: 충분히 익힌 후 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공. 원형 그대로 제공하지 않음
   (영아의 경우 더 잘게 잘라 제공 / 12개월 미만 영아는 제공 금지) *어린이집 협의사항

☑만1-2세
1. 면: 면 길이 2cm 이하. 숟가락 사용
2. 채소스틱: 1×1×0.3cm. 단단한 채소는 데침
3. 떡류, 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 질긴 육류, 진미채 무침, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념 메뉴, 질긴 조개, 해산물 제공 금지
   *떡 제공 원할 시 학부모 안내 및 감수 후 제공 가능

☑만3-5세
1. 면: 면 길이 3cm. 포크 사용
2. 채소스틱: 2×2×0.3cm
3. 딱딱한 음식(땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 잘라서 제공