창진시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Food Service Management

11월
죽형 (1~2세)

2026년 11월 풀잎어린이집
영양사 : 노희진





[빨간색] : 자연식 : THE든든 : 어린이기호식품 품질인증
√ : 어린이 선호식품 : 영아전용메뉴



제철트레이 Seasonal food



[이 달의 제철 식재료]
♣ 무, 고등어, 배추, 귤



















구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	감자죽	전복죽⑱	당근스틱+단호박죽	브로콜리스프②	흑임자죽
점심	수수밥 안매운김칫국⑨ √쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 구이김	차조밥 근대된장국⑤⑥ √간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨	√안매운마파두부덮밥⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과채주스	흑미밥 시래깃국⑤⑥ √돼지고기수육⑩ ♣무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 동탯국⑤⑥ √치즈달걀말이①②⑤ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	사과+구운달걀+차①	모닝빵+우유①②⑥	미니쌀국수+치즈②	후리가케주먹밥+차⑤⑥	토마토+와플+우유①②⑥⑫
열량(kcal)/단백질(g)	321/14	492/17	410/13	363/16	512/22
	9	10[Na다운하루]	11	12	13
오전간식	양배추죽	달걀채소죽①	콜라비스틱+우엉죽	율무죽	미역죽⑤⑥
점심	수수밥 우거짓국⑤⑥ √닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 숭늉 √돼지불고기⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	√쇠고기장조림버터볶음밥②⑤⑥⑯ 애호박젓국⑤⑨ 가지탕수⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 배	흑미밥 수제빗국⑤⑥ √♣고등어조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 들기름두부구이⑤ √시금치나물⑤⑥ 구이김
오후간식	키위+찐고구마+차	카스테라+우유①②⑥	궁중어묵볶이+우유②⑤⑥⑯	감자범벅+우유①②⑤	단감+크리스피롤+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)/나트륨(mg)	365/12	482/13/281	410/14	406/14	352/16
	16	17	18[국없는날]	19	20
오전간식	치즈죽②⑤⑥	새우죽⑤⑥⑨	파프리카스틱+검은콩죽⑤	시래기죽⑤⑥	애호박죽
점심	수수밥 쑥갓국⑤⑥ √생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ √쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	√돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤ 마카로니샐러드①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 과채주스	흑미밥 미니우동⑤⑥ √참치채소볶음⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부들깨탕⑤⑥ √닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑱ 상추무침 배추김치⑨
오후간식	감귤+군밤+차	크루아상+우유①②⑥	카나페+우유②⑥	♣배추전+차①⑤⑥	바나나+오곡시리얼+우유②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	427/12	462/14	492/20	416/15	417/19
	23	24	25	26	27
오전간식	당근죽	연두부죽⑤	브로콜리숙회+참깨죽⑤⑥	밤죽②	비트죽⑤⑥
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ √쇠고기소보로볶음⑤⑯ 부추나물 배추김치⑨	차조밥 안매운뼈없는감자탕⑤⑥⑩ √동태살전①⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	√크림리조또②⑤⑩ 가쓰오부시장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨ 사과	흑미밥 콩가루배춧국⑤ √닭고기채소조림⑤⑥⑮ ♣귤드레싱샐러드 배추김치⑨	기장밥 사골곰탕⑯ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	포도+감자버터구이+차②	롤케이크+우유①②⑥	고구마튀김+우유②⑤⑥	약과+우유②⑤⑥	사과+물만두+차⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	379/13	417/17	467/15	392/16	393/19
	30	생일식			
오전간식	연근죽	전복죽⑱			
점심	수수밥 √안매운육개장⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 지리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨			
오후간식	방울토마토+단호박찜+차⑫	케이크+주스①②⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	329/15	457/11			













● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다.

● 11월 제철 식품
▸채소 : 배추, 무, 시금치, 연근, 우엉 등
▸과일 : 사과, 감귤, 단감, 배, 키위 등
▸수산 : 굴, 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 전복, 대하, 광어 등

● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "√" 표시를 했습니다

쌀, 잡곡				일반조리							김치류				콩		
				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기							
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소					배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	-	-

일반조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	육가공품 및 수산물 가공품
	원양산	-	국내산	-	-	-	-	-	-	-	-	국내산	-	-	-		생선까스(명태: 원양산), 가쓰오부시(다랑어: 원양산) 참치(다랑어: 원양산), 햄(돼지고기: 국내산), 베이컨(돼지고기: 국내산)

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 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.

양천구 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단안내(1~2세)

영양사 : 노희진

● **일일 기준 어린이 열량, 단백질, 칼슘, 비타민A, 철 영양소 함량**

구분	에너지(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	비타민A(RAE)	철(mg)
1~2세 영양섭취기준	900	20	450	250	6

● **식단 이용 안내**

▶ 식단 내 표시 : [√]

: 영·유아의 선호도가 높은 메뉴에 [√] 으로 표시하였습니다.

▶ 식단 내 표시 : []

: 어린이 기호식품 품질 인증 표시 메뉴에 [] 으로 표시하였습니다.

품질인증 식품 현황은 [식품안전나라 http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do]

- [품질인증식품조회]에서 확인 가능합니다. ☞ 모바일에서도 확인 가능합니다.

어린이 기호식품 품질 인증 표시

▶『Na다운하루』식단 (식단 내 표시 : **[파란색 괄호]**)

: 과도한 나트륨섭취는 각종 질병의 원인이 되므로 우리 아이들이 짠맛에 길들여지기 이전에 싱겁게 먹는 저염 식습관을 실천하여 보다 건강하고 긍정적인 식습관과 성장에 도움이 될 수 있도록 저염 식단을 운영합니다.

▶『제철과일, 채소스틱』식단 (식단 내 표시 : **[빨간색]**)

: 부족하기 쉬운 무기질과 비타민을 보충하기 위해 주 3회 이상 간식으로 자연식을 제공하도록 합니다.
제철과일, 채소스틱 및 영양소 파괴를 최소화한 식품(찐고구마, 찐감자 등)으로 구성됩니다.

▶『생일식』식단 (식단 내 표시 : [])

: 생일잔치 진행 시 변경하여 사용 가능한 식단입니다. 특식식단으로 열량 및 나트륨 등의 섭취가 높아질 수 있으므로 이 점 주의하시기 바랍니다.

▶『제철트레이』식단 (식단 내 표시 : **[♣]**)

: 제철식품을 이용해 꾸민 Weekly 식단으로 해당 계절의 제철식재료를 주로 사용하였습니다.

▶『THE든든』식단 (식단 내 표시 : [])

: 영·유아의 기호도가 높은 단백질 재료를 추가한 든든한 오전간식(죽)을 제공하기 위한 메뉴입니다.

▶『국없는날』식단

: 영·유아의 저작 연습에 도움을 주기 위해 25년 8월부터 월1회 '국없는날'을 운영하고 있습니다. 국 대신 부찬메뉴를 제공하며 영·유아의 씹고 삼키는 능력을 기르는데 도움이 될 수 있도록 국없는날 식단을 운영합니다.

● **식단감수제도 운영 안내**

▶ 본 센터 식단 이용 시, 기관 내 사정으로 인하여 식단을 수정하고자 할 경우, 식단발송 다음날부터 일주일간 식단감수 신청서를 통해 감수가 가능합니다. 감수신청기간 외에는 식단 감수가 불가하오니 이 점 유의하시기 바랍니다.

▶ 식단감수 신청 후 센터와 기관과의 의견 조율로 인해 일정기간(2~3일) 소요되는 점 고려하시기 바랍니다.

▶ 식단의 수정이 필요한 경우, 식단안내문을 참고하여 운영하시기 바랍니다.

▶ 갑자기 발생한 행사/특별한 상황(어린이집 행사, 생일잔치, 견학, 체험학습, 요리활동 등)의 경우, 반드시 바뀌는 사유 및 요청메뉴를 기재하시어 식단감수를 하시기 바랍니다. 이런 경우 식단감수기간이 아님에도 신청가능하오니 참고하시기 바랍니다.

● **표준레시피 이용 안내**

▶ 본 센터에서는 매월 개발레시피 및 조리지시서를 제공하오니 많은 이용 바랍니다.

▶ 표준레시피 사용시 첫 번째 시트의 조리지시서 사용법과 두 번째 시트의 배식시 유의사항을 확인하시어 사용에 참고하세요.

▶ 기본 육수는 멸치, 다시마, 무, 파 등으로 조리 가능하며, 천연조미료(새우가루, 버섯가루 등)를 이용하시면 나트륨 섭취를 줄이는데 도움이 됩니다.

▶ 조리지시서의 메뉴 중 국류의 경우, **단백질 식품군(두부, 계란, 어·육류)의 추가 제공이 이루어질 시, 해당 알레르기의 표기가 누락되어 있으니 추가 제공 시, 꼭 확인하시기 바랍니다.** 또한, 국에 추가적으로 단백질 식품군이 제공될 시, 식단에 기재된 열량/단백질양과 상이할 수 있습니다.

백미밥/백미밥/수수밥, (안매운)배추김치/(안매운)깍두기 제공시 식단 기재 방법 안내

밥의 경우 : 제공되는 밥의 종류만 기재하여 주시기 바랍니다. **예) 백미밥, 백미밥/수수밥 등**

김치의 경우 : 제공되는 김치의 정확한 명칭을 기재하여 주시기 바랍니다. **예) 깍두기, 백김치, 배추김치 등**

식단 변경사항 및 조리 시 참고사항

: 1~2세용 식단의 경우 영아들의 소화기능과 저작능력이 미숙하므로 본 센터에서는 영아들의 섭취기능을 고려하여 식단을 제공하게 되었습니다.

구분	제공시 고려 사항
밥류	백미밥 또는 부드러운 단일 잡곡의 비율을 5% 이하로 혼합한 잡곡밥으로 제공
국류	너무 뜨겁지 않게 하여 배식. 국에 들어가는 건더기는 2cm 이하 길이로 작게 썰어서 제공. 3~5세 보다 더 심심하게 조리
면류	숟가락으로 떠먹을 수 있는 정도로 면을 잘라 제공
육류(우육, 돈육, 계육, 육가공품) 및 수산물(어육가공품)	잘게 썬, 굵게 채 썬, 뼈 없는, 순살, 잘게 찢어, 얇게 저민, 다진 등으로 조리하여 제공. 멸치의 경우, 지리멸치와 같은 작은 크기를 선택하며, 찬물에 담가 소금기 제거 후 활용
채소류	엽채류는 길이를 짧게 하여 제공하며 섬유질이 많은 줄기보다 잎 부분을 주로 사용. 단단하거나 크기가 큰 채소류는 두께를 얇게 하고, 은행잎 모양으로 썰어서 조리 * 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않기
크기가 크거나 둥글게 생긴 메뉴	½크기, ¼크기, 다진, 자른 등으로 조리하여 제공. 특히 난류(계란, 메추리알 등)나 둥근 어묵 등은 반드시 반으로 잘라 제공. 전류는 얇게 부쳐 1cm정도의 폭으로 길게 썰어 제공 * 방울토마토, 포도 등은 껍질 제거 후 세로 방향으로 작게 썰어 제공
양념류	고추장, 고춧가루, 후춧가루 → 제외 또는 대체(간장, 된장 등)하여 제공
김치류	김치는 맵지 않도록 씻어서 제공. 물에 씻은 김치, 깍두기, 백김치, 나박김치 등은 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라 제공 김치류 대신 메뉴의 구성에 어울리는 채소반찬, 피클, 초절임 메뉴 제공 가능
간식/차류 * 떡류 제공 제외	간식은 아이들이 베어 물기 적당한 크기로 제공하며, 섭취하는 동안 지켜보도록 함 삼킴주의 식재료의 경우 물, 또는 음료, 차를 함께 제공하며 카페인, 탄닌이 없는 차류를 제공하도록 함 * 떡류 제공 원칙적으로 제외, 전통식품 제공 등을 사유로 제공 시 운영위원회 협의 및 학부모 안내가 있을 경우에만 예외로 제공 가능

● 식단 변경 시 대체가능 식품

▶ 제철과일, 채소스틱, 떡, 빵은 식재료 수급불가시에만 변경하실 수 있습니다. 다만, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 시 실제로 제공하신 **과일, 채소, 떡, 빵**의 이름을 구체적으로 넣어주세요.

구 분	대체가능 식품
잡곡밥	백미밥/수수밥, 보리밥, 현미밥, 백미밥/차조밥, 혼합잡곡밥 등
나물 (숙채)	시금치, 숙주, 미나리, 참나물, 무나물, 호박, 근대, 고사리, 브로콜리 등
나물 (생채)	오이, 치커리, 상추, 부추, 배추, 도라지, 청경채 등
김치	배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 백김치, 동치미, 나박김치, 짠지, 섞박지, 갓김치, 파김치, 고들빼기, 과일물김치, 파프리카김치, 총각무김치, 호박김치 등
견과류 (땅콩, 호두 등)	견과류 알레르기가 있는 영유아는 과일로 대체
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 칼슘 강화 두유로 대체
제철과일	딸기, 사과, 귤, 바나나, 토마토, 단감 등
채소스틱	오이, 당근, 무, 고구마, 파프리카 등 (연령에 따라 크기 조절)
빵류	단팥빵, 롤빵, 슈크림빵, 소보로 등

식품 알레르기 관련 안내

▶ 당진시어린이급식관리지원센터에서는 **식단에 식품 알레르기 표기를 기입하여 제공**하고 있습니다.
식단 속 식품 알레르기표기는 센터에서 제공 해드리는 **조리시지서를 토대로 표기**됨을 알려드립니다.

▶ 기관 상황에 따라 식재료를 변경, 추가 시에는 반드시 **식품알레르기 유발식품에 대해 확인 후 어린이들에게 급간식을 제공**해 주시고 식단표에 변경된 식품알레르기 표기를 해주시기 바랍니다.

▶ 시판용 완제품을 사용할 경우에는 뒷면 **식품표시사항의 원재료명, 주의사항 및 참고사항을 확인**하시기 바랍니다.

▶ 식품 알레르기가 있는 영유아의 경우 알레르기 유발 식품이 제공되지 않도록 주의하시기 바랍니다. 대표적인 영유아 식품 알레르기 유발식품에는 **난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 잣 등**이 있으나 개인차에 따라 알레르기 유발식품이 다를 수 있으니 각별한 관심바랍니다.
또한, 본 센터에서는 알레르기 표시 식단이 제공되고 있습니다. 식품 알레르기 아동이 있는 경우, 참고바랍니다.

▶ 알레르기 표시 식단의 경우, 추가 식재료 및 조미료 사용에 따라 표기가 누락될 수 있으니 제공 전 필히 확인하시기 바랍니다.

원산지표시제도 대상 식품

▶ **2023년 표시대상 확대 (2023년 7월 1일부터 변경사항이 시행되었습니다) - 변경사항을 꼭 확인해주세요!**

①쇠고기(한우, 젖소, 육우 구분 표시) ②돼지고기 ③닭고기 ④오리고기 ⑤양(염소 등 산양 포함)
⑥육가공품(우육, 돈육, 계육 등) ⑦밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(쌀가공품, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함)
⑧두부류(가공두부, 유부는 제외) ⑨콩국수, 콩비지에 사용하는 콩(콩가공품 포함)
⑩넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 다랑어, 아귀, 주꾸미, **가리비, 전복, 멍게, 방어, 부세(2023년 7월 1일부터 시행)**

▶ **배추김치, 축산물, 수산물은 모든 조리 용도(방법)에 표시하고, 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)은 특정 조리방법으로 한정하여 표시합니다.**

▶ 식단에 원산지를 표시할 경우, 원산지표시제도 대상 식품 중 기관에서 실제 사용하는 식재료는 꼭 표시해야 합니다.

▶ **원산지 표시 일지(일간, 주간)의 경우, [당진센터 홈페이지-자료마당-서식자료]에 게시되어 있으니 다운받아 사용하시기 바랍니다**

▶ **식단에 사용되는 식자재의 원산지 표시 예**

쌀, 잡곡				일반조리							배추김치 및 겉절이 (국, 볶음, 김치류)				콩		
				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기							
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젖소					배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	-	산	-	-	산	산	-	

일반조리															가공품	육가공품 및 수산물 가공품
명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세		
산	산	산	-	-	-	-	-	-	-	-	산	-	-	-		훈제오리(오리: 산), 가쓰오부시(다랑어: 산)

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 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.

1인 1회 적정배식량 안내 (출처:식품의약품안전처/영유아 단체급식 가이드라인:1인1회적정배식량)

구 분	만 1~2세 적정배식량 (예시)		
점 심	 밥류 : 80g, 국류 : 90g, 주찬류 : 35g, 부찬류 : 25g, 김치류 : 14g	간 식 (찜 류)	 찐감자 : 52g, 과일 : 32.5g, 빵류 : 39g

기타 안내

▶ 식단의 사용방법은 각 시설의 운영형태에 따라 연령대 및 식수에 맞는 식단을 채택하여 사용하세요.
석식을 제공하는 시설의 경우 **"시간연장형"** 식단표, 중식만 제공하는 시설의 경우 **"일반형", "죽형"** 식단표를 선택하여 사용하시면 됩니다.

▶ 삼킴주의 식재료인 경우, 물 또는 음료, 우유와 함께 제공하는 것이 지침에 안내된 매우 중요한 사항입니다.
기관에서는 식단표에 차류 또는 음료, 우유가 표기되어 있는 경우 반드시 간식과 함께 제공해 주시기 바랍니다.
차류는 카페인 및 탄닌 성분이 없는 차를 권장하며, 철분 흡수 저해를 예방하기 위해 쇠고기 등 철분이 풍부한 식품을 제공하는 식사 시간과는 구분하여 제공해 주시기 바랍니다.

▶ 모든 메뉴의 표준레시피 및 식단은 당진시어린이급식관리지원센터 홈페이지(https://dietary4u.mfds.go.kr/dangjin/) 또는 네이버밴드에서 다운받아 보실 수 있습니다.

(전화 041-356-7061~2, 담당자 : 김지연영양사, 노희진영양사)