○○ 어린이집
발행일 : 2026. 10. 12

2026년 11월 식단표
[만 1-2세, 만 3-5세, 저염저당혼합형]

무주군 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사 : 김 선 옥

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전 간식	단감	단호박우유죽②	사과/떠먹는요구르트	콩죽⑤	흑임자죽	키위
점심	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 훈제오리찜+머스터드소스 양념깻잎찜⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	녹두밥 감자맑은국⑤⑥ 미트볼구이+소스 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 미역무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥 ⑤⑥⑯ 숭늉 맛살콩나물무침 ①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 굴미역국⑤⑥⑱ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찰보리밥 차돌박이된장찌개 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑮ 가지양념무침 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀밥 육개장 칠리새우 ⑤⑥⑨⑫ 무쳉나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	달걀주먹밥①⑤/매실차	모닝빵①②⑤⑥/ 슬라이스치즈②/보리차	찐고구마/우유	칼국수⑤⑥	단팥빵⑤⑥	연근멘보샤⑤⑥⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	386.5/14.2 594.6/22.5	416.5/19.6 643.7/31.1	421.9/12.4 585.6/16.1	407.3/16 624/23.2	400.3/15 623.9/23.9	401.6/16.2 617.9/25.8
날짜	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**	**14[토]**
오전 간식	배	견과타락죽②④⑭	바나나	노른자누룽지죽 ①	모둠채소죽 ⑤⑥	멜론
점심	수수밥 콩나물국 ⑤ 두부소고기조림 ⑤⑥⑯ 애호박채전①⑤ 잘게썬배추김치⑨	찰현미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 닭야채강정①⑤⑥⑫⑮ 오이부추무침 잘게썬배추김치⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	벡미밥 연두부맑은국 ⑤ 닭안심대파구이+달콤간장소스 ⑤⑥⑮ 물파래무침 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 만두채소볶음⑤⑥⑩⑱ 고구마꿀조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 바지락순두부찌개⑤⑱ 고등어무짬②⑤⑥⑦ 양배추된장무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	당근수제비 ⑥	크림소스스파게티 ②⑤⑥⑩	붕어빵/씨리얼+우유②⑤⑥	야채섞음밥⑤/ 슬라이스치즈②	꽈배기①②⑤⑥/둥글레차	루꼴라딸기피자②⑥/ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	405.7/13.9 624.2/22	416.3/14.5 660.8/23.1	407.5/13.2 627/21.1	406.8/16.7 625.9/26.5	414.8/10.7 658.5/17	396.2/19.7 609.6/31.2
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]**	**19[목]**	**20[금]**	**21[토]**
오전 간식	샤인머스켓/떠먹는요구르트	누룽지죽	귤	단팥죽	안매운김치죽 ⑤⑥⑨	바나나
점심	백미밥 황태국 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 배무새콤무침 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥⑤ 버섯들깨탕 ⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	닭고기하이라이스 ⑤⑥⑮ 숭늉 달걀채소찜① 우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찰보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 소고기숙주굴소스볶음 ⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥⑤ 맑은김치국⑨ 돈육유자소스구이⑤⑥⑩ 들깨무나물 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어무침⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후 간식	찐달걀①/옥수수차	배추전	찐단호박/견과류라떼②④⑭	유부초밥⑤⑥/보리차	식빵+딸기잼①②⑤⑥/ 오미자차	귤카나페①②⑤⑥/ 수제바나나우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	414.1/21.2 657.3/33.6	404/19.5 641.3/32.9	409.3/14 620.6/22.2	404.9/16.7 642.8/26.5	385.7/14.5 593.1/23	398.3/16.8 612.8/27.6
날짜	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	사과	찹쌀닭죽⑮	배	표고버섯죽	늙은호박죽	씨없는포도
점심	찰현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지등갈비조림 ⑤⑥⑩ 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국 함박스테이크+소스 ⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 상추무침 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀만두국①⑤⑥⑩ 치킨텐더샐러드+케첩소스 ⑤⑥⑫⑮ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 ⑤ 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 새우살로제소스조림 ②⑤⑥⑨⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 고구마채전 ⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	오곡밥⑤ 무채맑은국 ⑤⑥ 연어데리야끼조림 ⑤⑥ 파프리카볶음 ⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후 간식	쇠고기꼬마김밥 ⑤⑥⑯	글레이즈드도넛/두유⑤	볶음우동⑤⑥⑱	쌀국수 ⑯	카스텔라/옥수수차	치즈스틱②⑤/과채주스
열량(Kcal)/단백질(g)	403.6/14.6 621/23.2	407.5/18.3 646.9/29	410.7/13.9 659.5/22.2	397.5/21.8 612/34.7	408.2/11.4 628.1/18.1	417.6/20.3 662.9/32.3
날짜	**30[월]**	**생일식단**				
오전 간식	귤	샤인머스켓				
점심	찰보리밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 닭다리살양념구이 ⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 ⑤ 소고기버섯전골⑤⑥⑯ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드&요거트소스 ②⑫ 잘게썬배추김치⑨				
오후 간식	약밥⑤⑥⑲/메밀차③	생일케이크 ①②⑤⑥				
열량(Kcal)/단백질(g)	408.3/13.9 648.1/22.1	414.7/16.4 658.3/26.1				

※ [1-2세] 특이사항 & 열량 - 파란색으로 표시+
※ 포도- 씨없는 것, 껍질 벗겨서 잘라서 제공.
※ 견과류-잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공.
※ 주먹밥- 뭉치지 않아도 됨. 1인분씩 배식 가능.
※ 식재료 수급 불가, 식재료비 상승 시 동일식품군의 식재료 교차 사용 가능.

알레르기 유발식품
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대389.2/17.1두 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
⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

쌀			쇠고기		돼지고기	닭고기
밥	죽	누룽지	국내산	수입산		
국내산	국내산	국내산	한우( )/육우( )/젖소( )	산	산	산

콩			김치		수산물	식육 및 수산물 가공품		
두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	오징어	돈까스	참치	어묵
산	산	산	산	산	산	산	산	산

식단 안내문

○ 한국인 영양소섭취기준

연령 / 구분	1~2세	3~5세	6-8세 (남)	6-8세 (여)	9-11세 (남)	9-11세 (여)
총 열량 (kcal/일)	900	1,400	1,700	1,500	2,000	1,800
단백질 (g/일)	20	25	35	35	50	45
칼슘 (mg/일)	400	500	600	600	650	650

1. 식단 작성 기준

- 한국인 영양소섭취기준을 근거하여 식단 작성
- 식단은 기본적으로 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성
- 주찬은 육류, 가금류, 달걀, 두부, 해산물(오징어, 새우 등)로 종류별 골고루 주1회 이상씩 구성
- 매달 2회 이상 '일품요리', 매달 2회 '국 없는 날'('저염 숭늉'으로 대체)
- 매일 1회 우유 및 유제품 권장
- 주 3회 이상 신선한 과일과 채소로 구성
- 생일 식단 필요에 따라 선택적으로 활용 가능
- **영유아의 안전을 고려하여 질식 위험이 있는 떡류, 콩류, 옥수수는 식단에서 제외**

2. 식단 종류

연령	종류	구성
만 1-2세/만 3-5세	저염저당 혼합형	중식, 오전·오후 간식

3. 원산지 표시 사항 (표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료 부과)

- 표시 대상 품목
  - 농산물 : 배추김치[배추(얼갈이배추,봄동배추 포함)와 고춧가루], 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
  - 축산물 : 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)
  - 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세
  - **원산지 표시대상 품목을 이용한 가공식품 포함**
- 표시 방법

구분			표시방법	예시
농산물	쌀 (밥, 죽, 누룽지/ 찹쌀, 현미, 현미 포함)		원산지가 같은 경우	쌀(밥/죽/누룽지) 국내산
	콩 (두부류/콩비지/콩국수)		원산지가 같은 경우	콩(두부류/콩비지/콩국수) 국내산
축산물	소고기 (국내산 경우, 식육의 종류[한우/육우/젖소] 표시) (수입산은 수입국가명만 표시)		원산지가 다를 경우	소고기 국내산 [한우] 소고기 뉴질랜드산
가공품	축산물	국내에서 가공된 식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육함유가공품)은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 소고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시		떡갈비볶음밥 (떡갈비) 돼지고기(국산)/ 소고기(국산) 동그랑땡전(완자) 돼지고기(국산)/ 닭고기(국산)
	수산물	포장지에 기입된 원재료(표시대상품목)의 원산지를 순서대로 표시 수입한 수산물 가공품(완제품)		진미채볶음(오징어) 페루산 우동 [쯔유(가다랑어)] 일본산

4. 알레르기 유발 식품

- 알레르기 체질(극심한 아토피)인 영유아들의 경우 아래 식품을 유의하시고 대체 식품으로 배식
- **①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣**

식단감수 요청 안내 사항

○ 식단을 가정으로 또는 보호자에게 제공하기 전, 어린이 등록급식소의 사정에 따라 식단을 변경할 경우, 영양사에게 변경 요청 확인을 하는 것

1. 식단 감수 요청이 필요한 경우

- 식재료의 수급 상황에 따른 변경이 필요할 때(가축 전염병 발생, 자연재해 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 따른 조리법으로 메뉴를 변경할 때(시금치나물-채소두부전)
- 기관 상황에 따라 메뉴를 변경할 때(생일잔치, 체험활동 등으로 인한 메뉴 변경)
- 기존 식단의 메뉴와 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경하는 비율이 50% 이상일 때(급식제공 일수 21일 중 11일 이상 변경)

2. 식단 감수 요청이 불필요한 경우

- 기존 식단의 메뉴와 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경하는 비율이 50% 미만일 때
- 기존 식단에서 추가 배식할 때(단, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등(인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 쨈샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(×), 돼지 → 햄구이(×), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(×)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(×)
	등푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(×), 고등어구이 → 삼치구이(○)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(×), 가자미구이 → 임연수구이(○)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

3. 식단 감수 요청 방법

- 신청기간 : 매월 19일 ~ 25일(휴일인 경우 다음 평일 오전까지)
- 감수 신청 메일 : **muju@ccfsm.or.kr**
- 문의사항 : 063-323-1247
- 식단감수 요청은 이메일로 송부해 주시길 바랍니다.

○ 무주군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.