2026년 11월 식단표

담당	원장

	일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	5(토)
첫째주	오전간식	당근야채죽	참치죽	감자죽	소고기죽⑯	닭가슴살죽⑮	누룽지
	점심	기장밥 북어채콩나물국⑤ 달걀말이① 김구이 배추김치	날치알김치볶음밥 다시마유부장국 진미채무침 오이무침 깍두기/요거트②	백미밥 모듬어묵국 순살간장찜닭⑮ 애호박나물 배추김치/매실워터젤리	자장덮밥⑩ 파송송달걀국① 물만두*간장소스①⑤⑥⑩ 무생채 배추김치	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①②⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기/매실차	현미찹쌀밥 수제비국⑥ 동그랑땡전①⑥⑩ 우엉채조림 배추김치
	오후간식	찐고구마/유산균키즈②	물파래전①⑥/보리차	귤/요거트②	머핀①②⑥/사과주스	단감/우유②	
	열량/단백질	629/23	629/30	669/27	747/24	714/25	
	연장반	잼식빵.매실차	시리얼.우유	베이컨볶음밥	바나나.유산균키즈	하이라이스	
둘째주	일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전간식	달걀죽①	단호박죽	소고기죽⑯	감자죽	전복죽⑱	사과
	점심	현미찹쌀밥 들깨미역국 돈육간장불고기⑩ 감자조림 배추김치	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤ 잔멸치볶음 배추김치	보리밥 맑은청국장⑤⑥ 폭찹스테이크⑩ 게살숙주나물 배추김치/매실워터젤리	토마토스파게티⑥⑫ 밥1/2 브로콜리달걀볶음① 오이부추무침 배추김치	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소불고기⑯ 깻잎양념찜 배추김치/매실차	간장제육덮밥⑩ 미소장국 도토리묵*양념장 양파오이무침 배추김치
	오후간식	어묵우동⑥	바나나/우유②	꿀떡.비피더스 (생일잔치-닭강정,케익)	배/우유②	크림빵①②⑥/오렌지주스	
	열량/단백질	646/24	623/26	669/27	680/24	733/23	
	연장반	사과.요플레	짜장밥	고구마맛탕.우유	닭가슴살볶음밥	요거트스타볼	
셋째주	일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전간식	고구마죽	흑임자죽	표고소고기죽⑯	참치죽	닭가슴살죽⑮	누룽지
	점심	수수밥 수제비국⑥ 달걀장조림① 시금치나물 배추김치	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑩ 들기름무나물 배추김치	현미찹쌀밥 바지락살순두부국⑤⑱ 닭살깻잎볶음⑮ 미역새콤무침 백김치/매실워터젤리	새우살볶음밥⑨ 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑯ 느타리버섯나물 배추김치	백미밥 소고기미역국⑯ 순살삼치구이 연두부찜*양념장⑤ 배추김치/매실차	해물볶음우동 밥1/2 상추겉절이 배추김치
	오후간식	귤/우유②	물만두*간장소스①⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/포도주스	샤인머스캣/요거트②	
	열량/단백질	604/21	649/23	721/27	736/31	621/25	
	연장반	스팸야채볶음밥	단감.우유	딸기쿠키.유산균키즈	군만두.매실차	유부초밥	
넷째주	일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전간식	단호박죽	달걀죽①	새우살죽⑨	전복죽⑱	소고기죽⑯	귤
	점심	차조밥 애호박새우젓국⑨ 오리훈제볶음/무쌈 부추양파무침 배추김치	수수밥 배추된장국⑤⑥ 수제돈가스*소스①②⑥⑩ 오이새콤무침 깍두기	보리밥 두부김국⑤ 소고기버섯볶음⑯ 시금치나물 배추김치/매실차	잔치국수⑥ 밥1/2 메추리알조림① 어묵채소볶음 배추김치	백미밥 감자된장국⑤⑥ 고등어무조림 애호박나물 배추김치/매실차	치킨마요덮밥 ①②⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 새송이버섯볶음 배추김치
	오후간식	참치야채주먹밥/보리차	바나나/치즈②	배/유산균키즈②	사과/우유②	가래양금떡/오렌지주스	
	열량/단백질	676/27	634/25	610/24	672/26	675/23	
	연장반	찐고구마.매실차	미니핫도그.우유	카레라이스	해물볶음밥	바나나.우유	
다섯째주	일자	30(월)					
	오전간식	플레인요거트②					
	점심	기장밥 소고기무국⑯ 돈육잡채⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치					
	오후간식	찹쌀꽈배기①②⑥ /우유②					
	열량/단백질	708/34					
	연장반	쿠키.비피더스					

원산지	쌀/잡곡류 (죽미,찹쌀현미)	김치		절임류	쇠고기	돼지 고기	닭고기 오리고기	콩		수산물				
	밥,죽,누룽지	배추	고춧 가루	소금 (정제염,천일염등)				두부류	콩비지 콩국수	오징어 (진미채)	고등어	꽃게	참조기 (어묵)	가자미
	국 내 산	국내산	국내산	국 내 산	국내산 (한우육우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국 내 산 페 루	국내산 노르웨이산	국내산	연 육 :수 입	미국산
	베이컨(돈육:국내산), 핫도그(돈육,계육:국내산), 만두(돈육:국내산), 크래미(연육:수입산)													
	▲ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 인위적으로 첨가하여 SO_2로 10mg/kg 이상 사용한 경우에 한한다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 소스 및 분말류 알레르기표시 : 간장, 고추장, 초고추장, 자장 분말 ⑤⑥ / 카레 분말 ②⑤⑥ / 돈가스 소스 ⑤⑥⑫ / 케찹 ⑫ / 마요네즈, 머스타드 ①⑤ ※ 가공품류 알레르기표시 : 어묵 ⑤⑥ / 맛살 ⑥⑧ / 콩기름 ⑤ ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.													

☞ 위 식단은 식재료의 수급상황이나 어린이집의 형편에 따라 대체식품군으로 변동될 수 있습니다
*만1~2세는 배추김치, 백김치가 같이 제공됩니다.



[식 단 안 내 문]

- 이 식단은 하루 영양 섭취량을 기준으로 작성되었습니다.

연 령	1일 권장 열량 (Kcal)	1일 권장 단백질 (g)
만 1~2세	900Kcal	20g
만 3~5세	1,400Kcal	25g

[알레르기 유발식품]

- 알레르기 유발식품 항목

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

구 분	대체가능 식품의 예
토마토, 복숭아	귤, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박등으로 대체
달걀	소고기, 돼지고기, 닭고기 등의 육류로 대체
게, 고등어, 새우, 오징어, 조개류	연어, 흰살생선 (대구), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
육류	달걀, 생선, 두부, 미역, 김 등으로 대체
땅콩, 호두	두부, 땅콩, 호두를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체



2026년

11월 건강기능식품 바로 알고 안전하게 섭취하기

건강기능식품 문구와 인증 마크 확인

- 건강기능식품을 구매시 포장 겉면에 '건강기능식품' 문구와 식약처 인증 도안 반드시 확인
- 식약처에 정상 신고된 제품에만 표시할 수 있으므로, 안심하고 구매 가능
- 섭취 시 주의사항, 일일섭취량, 건강기능식품 인증마크 확인








건강기능식품과 의약품의 차이점

	건강기능식품	의약품
정의	건강 증진에 도움을 주는 유용한 기능성 원료로 제조한 식품	질병의 진단·치료·경감·처치 및 예방을 목적으로 사용
구입처	약국, 편의점, 홈쇼핑, 온라인 등에서 자유롭게 구매 가능	약국에서만 구매 가능(온라인 구매 불가) *단, 감기약·소화제 등 안전상비의약품은 편의점 구매 가능

섭취량과 섭취방법

- 부작용 없이 기능성 효과를 얻기 위해 정해진 섭취량과 섭취방법 준수 필수
- 과다 섭취 시 부작용 유발 가능성이 있으므로 표시된 용법·용량 지키기

의약품 병용 섭취

- 복용 중인 의약품이 있을 경우 부작용 발생 및 약효 감소 주의
- '건강기능식품 종합정보 서비스(https://data.mfds.go.kr/hid/main/main.do)'를 통해 의약품 병용 섭취 주의 정보 사전 확인

맞춤형 건강기능 식품

- 약사, 영양사 등 전문가 상담을 통해 개인별 맞춤 제품 선택
- 나에게 필요한 성분과 적정 수량만 소분 구매 가능한 제도 활용

이상사례 신고 방법 숙지

- 섭취 후 부작용 또는 이상 증상 발생 시 즉시 섭취 중단
- 전문 신고 센터(1577-2488)로 즉시 이상사례 신고 접수

출처: 식품의약품안전처 블로그

2026년
11월

영양 교육자료

똑똑한 기름 사용법

식용유의 종류

압착유	정제유
▪ 참기름, 들기름 등 ▪ 원물을 그대로 눌러서 짜낸 기름 ▪ 발연점이 낮음(160~170℃)	▪ 대두유, 카놀라유 등 ▪ 추출한 기름을 화학적 방법으로 정제한 기름 ▪ 발연점이 높음(220~250℃)

발연점이란?

– 발연점은 식용유를 가열할 때 표면에서 푸른 연기가 지속적으로 피어오르는 온도를 의미하며 발연점을 넘으면 기름이 타면서 영양 성분이 파괴되고, 심할 경우 발암물질 생성

용도에 맞는 식용유 고르기

▶ **전, 튀김 요리** : 해바라기씨유, 카놀라유, 대두유 등

– 튀김 요리는 160~180℃ 이상의 고온에서 장기간 가열하는 특징이 있어 발연점이 높고 향이 강하지 않은 기름이 적합

– 카놀라유는 생선이나 해산물 요리, 해바라기씨유는 육류 요리에 사용하기 좋음

▶ **볶음, 구이 요리** : 포도씨유, 카놀라유, 대두유 등

– 대두유와 카놀라유는 자체의 맛과 향이 거의 없어 다양한 요리에 활용하기 좋음

– 포도씨유는 은은한 향이 나며 산패가 느리다는 장점이 있어 볶음, 구이 요리에 적합

▶ **샐러드, 무침 요리** : 올리브유, 들기름, 참기름 등

– 샐러드, 무침 요리는 재료 본연의 맛과 향을 살리는 요리법으로 발연점이 낮고 향이 있는 기름이 적합

– 올리브유, 들기름, 참기름은 독특한 향이 있고 부족한 영양 성분을 보충할 수 있음

※ 볶음용, 샐러드용 기름은 튀김용으로 사용하지 않기

유해물질 없이 기름 사용하기

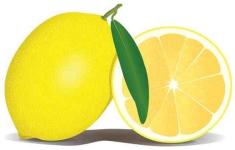
① 용도에 맞는 기름을 선택하기

② 발연점이 높은 기름이더라도 고온으로 장시간 가열하지 않기

③ 옥수수유, 카놀라유는 200℃에서 15분 이내로, 콩기름, 올리브유는 180℃에서 15분 이내로 가열하기

광양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처-식품의약품안전처 블로그



비타민이야기

비타민의 효능과 급원식품

수용성 비타민			
B1	에너지 대사에 관련이 있으며 피로물질을 제거 **-달걀노른자, 곡류, 콩류 등**	B7	지질, 단백질, 글리코겐 합성에 관여함 **-콩, 생선, 달걀, 쌀 등**
B2	에너지생성, 눈 건강, 구내염 예방 **-치즈, 달걀, 생선, 우유, 육류 등**	B9	조혈기능을 돕고, 태아의 중추신경계 발달에 도움 **-브로콜리, 토마토, 고추, 아스파라거스 등**
B3	에너지생성, 뇌기능 유지, 피부건강 **-육류, 버섯, 땅콩 등**	B12	단백질 대사 관여, 에너지 생성, DNA 합성에 관여 **-닭고기, 달걀, 치즈, 육류, 생선 등**
B5	에너지생성, 뇌와 신경기능 유지, 피부건강 **-버섯, 아보카도, 브로콜리, 콩류, 달걀 등**	C	콜라겐 합성, 피로회복 및 면역력 향상 **-감자, 딸기, 브로콜리, 토마토 등 모든 과일과 채소**
B6	단백질 대사에 관여하며, 적혈구 형성에 도움 **-닭고기, 돼지고기, 생선, 달걀, 견과류 등**	콜린	지방과 콜레스테롤 대사에 관여 **-달걀, 물 등**
지용성 비타민			
A	눈 건강, 면역기능 향상, 항산화 효과 **-달걀, 치즈, 당근, 생선, 채소 등**	E	세포 손상을 막음(항산화제) **-채소, 올리브기름, 견과류 등**
D	뼈의 성장 촉진, 칼슘 흡수 증진 **-달걀, 우유, 치즈, 생선, 육류, 불포화지방산 등**	K	혈액응고에 도움 **-육류, 과일, 채소, 곡류, 간 등**

올바른 비타민 섭취방법

▶ 비타민은 매일 정해진 시간에 권장량만큼 복용하는 것이 좋다.

1. 수용성 비타민은 빈속에 먹으면 빠르게 흡수되어 소변으로 배출되기 쉽고 다른 영양성분과 함께 체내에 들어오게 되면 흡수율이 높아지므로 식사 중이나 직후에 복용하는 것이 좋습니다.
2. 지용성 비타민은 식후 30분쯤에 복용하는 것이 좋고 과량 섭취하면 체내에 축적되어 중독증을 초래할 수 있으므로 주의해야 합니다.
3. 비타민 C와 E는 함께 먹으면 항산화효과를 높일 수 있습니다.
4. 비타민제를 물이 아닌 녹차나 홍차 등의 탄닌 성분이 들어있는 차와 먹으면 약효가 저하됩니다.

비타민이 결핍되면 생기는 증상

비타민	결핍 시 부족 현상	비타민	결핍 시 부족 현상
A	야맹증, 뼈 발육 부진, 생식기능 저하, 호흡기 질환, 거친 피부 등	B9	혀가 자주 따끔거림
B1	변비, 체중감소, 당뇨, 신경쇠약, 소화불량 등	B12	피로, 기억력감퇴, 집중력 저하, 피부색이 창백함
B2	입 꼬리, 입술, 눈, 피부 등 염증이 생기고 단발성 빈혈현상 등	C	코피가 쉽게 나고 치은이 붓고 아프며, 입이 마름, 감기에 걸리기 쉬움
B3	구취, 이유 없는 피로감을 느낌	D	구루병, 골다공증, 건선 등 피부질환
B5	스트레스, 탈모, 우울증, 정신질환, 알레르기, 빈혈 등	E	사지가 힘이 없고, 땀이 많이 나며, 피부가 건조함. 자주 긴장을 느끼며 생리전증후군이 있음
B6	노화, 근육경련, 외상이 쉽게 아물지 않으며 피부질환, 면역력저하, 빈혈, 당뇨 등	K	쉽게 지혈이 안 됨