11월 식단 이렇게 활용해요!

푸드브릿지(Food Bridge)

≫ 이달의 푸드브릿지 식재료 : 브로콜리 (🥦)

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요
			
브로콜리달걀찜	두부브로콜리죽	돈육브로콜리볶음	브로콜리숙회+흑임자소스

저당 레시피 : 가뿐달(Low Sugar) 메뉴

≫ 이달의 가뿐달 식재료 : 우엉 (🥢)



(저당)우엉조림

설탕 대신 올리고당을 사용하여 당 함량을 줄이고,
우엉 본연의 맛과 향을 살려 자극적이지 않고 아이들도 먹기 좋은 저당 반찬이에요.

영양소	열량(kcal)	단백질(g)	철분(mg)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
함유량	18.9	0.7	0.2	9.7	72.9

세계음식의 날

≫ 이달의 세계음식의 날 : 스페인 (🇪🇸)

스페인 대표 음식들로 구성된 세계음식의 날 메뉴입니다.
아이들이 친숙한 메뉴를 통해 인도의 식문화를 자연스럽게 경험할 수 있어요.

스페인의 대표 음식인 '파에야'에서 착안한 해산물과 채소가 어우러진 볶음밥이에요.	스페인에서도 즐겨 먹는 홍합으로 만든 시원하고 담백한 국물 요리예요.	훈제돼지고기와 다양한 채소를 함께 부드럽게 조려 만든 요리예요.	겉은 바삭하고 속은 부드러운 스페인의 대표적인 달콤한 간식이에요.
			
해물볶음밥	홍합탕	훈제돼지채소조림	츄러스

11월 제철 식재료

- 농산물 : 무, 배추, 브로콜리, 연근, 양배추, 토란, 늙은호박, 고구마
- 수산물 : 삼치, 고등어, 꽁치, 게, 홍합, 갈치, 굴, 대하, 오징어
- 과 일 : 사과, 귤, 배, 감, 석류

11월 제철 식재료 대체 메뉴 안내

일자	메뉴	대체 메뉴
11/13	참치연근전	참치감자전, 참치고구마전, 참치단호박전
	찐고구마	찐감자, 찐밤, 찐단호박
11/14	배추맑은국	청경채맑은국, 숙주맑은국, 근대맑은국
11/17	(저염)볼어묵무조림	(저염)볼어묵감자조림, (저염)볼어묵연근조림, (저염)볼어묵단호박조림
11/21	양배추샐러드(키위드레싱)	양상추샐러드(키위드레싱)
11/24	들깨무나물볶음	들깨버섯볶음, 들깨감자볶음, 들깨연근볶음
11/27	쇠고기토란탕	쇠고기뭇국, 쇠고기감자국, 쇠고기단호박국
11/30	고구마닭갈비	감자닭갈비, 연근닭갈비

2026년 11월(만 0~2세)

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

늘푸른 어린이집

기본형B 식단

발행일 : 2026. 10. 20.
영양사 : 전유나

(이 식단은 곡성군 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)
식단표에 명시되지 않은 끓인 물은 어린이집 상황 및 영양수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

	2[월]	3[화] 저염	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	사과	가지죽	샤인머스켓	흑임자죽	찐감자,우유②	검은콩두유⑤
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 콩나물돈육불고기 ⑤⑥⑩ +양배추찜 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 한우사골곰탕⑯ 삼치찹쌀구이⑤ (저염)메추리알카레조림 ①⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 브로콜리달걀찜① 애호박오징어볶음 ⑤⑥⑰ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운김치두부국⑤⑨ 해물완자구이①⑤⑥ 초록채소샐러드 (오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부해물짬뽕국 ⑤⑥⑨⑰ 바비큐순살닭구이 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 오이부추무침 배추김치⑨	깐풍돼지고기덮밥 ①⑤⑥⑩ 새우살얼갈이된장국 ⑤⑥⑨ 청포도양상추샐러드 (이탈리안드레싱) 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥, 우유②	귤, 떠먹는요구르트②	수수부꾸미(감자전)⑤, 우유②	마들렌①②⑥,우유②	삶은달걀①, 달지않은식혜	찐빔,우유②
열량/단백질	446/16	459/20	428/18	456/17	440/22	414/18
	9[월]	**10[화] 저염**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금] 저당**	**14[토]**
오전간식	배,우유②	누룽지죽	찐고구마,우유②	두부브로콜리죽⑤	바나나	방울토마토⑫,치즈②
점심	잡곡밥 잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰ 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (저염)맑은콩나물국⑤ 두부달걀부침①⑤⑥ 명엽채무침⑤⑥ 어린이김구이 배추김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살고등어간장조림 ⑤⑥⑦ 표고버섯들기름볶음 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 꼬치어묵국⑤⑥ 등갈비폭립⑩ 배추김치⑨	발아현미밥 시금치된장국⑤⑥ (저당)한우불고기 ⑤⑥⑯ 참치연근전①⑤ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 메추리알장조림 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥, 우유②	야채호빵①⑤⑥⑩, 우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯, 조각식빵	오곡시리얼⑥,우유②	(꼬치X)닭꼬치⑤⑥⑫⑮, 보리차	슈크림빵①②⑥, 우유②
열량/단백질	438/18	469/17	476/17	475/20	466/29	447/20
	16[월]	**17[화] 저염**	**18[수]**	**19[목]**	**20[금]**	**21[토]**
오전간식	골드키위,우유②	김가루찹쌀죽	씨없는포도	전복죽⑱	배	검은콩두유⑤
점심	백미밥 한방닭곰탕⑮ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 상추오이묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 바지락살맑은탕⑱ 오리훈제단호박찜⑤⑥ (저염)볼어묵무조림 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자수제비국⑥ 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 상큼미역배무침 배추김치⑨	연두부새우살덮밥⑤ 들깨미역국⑤⑥ 둥근애호박달걀전① ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미카레구이 ⑤⑥ 시금치잡채⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부청경채국⑤⑥ 감자채소조림⑤⑥ 양배추샐러드 (키위드레싱) 깍두기⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥, 보리차	바나나,우유②	찐갈비만두⑤⑥⑩⑯⑱, 우유②	찐감자,우유②	롤빵①②⑤⑥,우유②	식빵+딸기잼①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	461/20	442/19	446/17	426/15	455/17	457/17
	23[월]	**24[화] 저염**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금] 저당**	**28[토]**
오전간식	귤,떠먹는요구르트②	누룽지죽	바나나	아욱된장죽⑤⑥	사과,우유②	샤인머스켓
점심	찰보리밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 상추사과채무침	백미밥 (저염)두부듬뿍동태탕⑤⑥ 너비아니버섯구이 ⑤⑥⑩⑯ 들깨무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 순살갈치구이⑤⑥ 브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 몽글몽글순두부달걀탕 ①⑤⑥⑨ 새우튀김①⑤⑥⑨ 아삭단무지무침⑬ 배추김치⑨	찹쌀밥 쇠고기토란탕⑤⑥⑯ 크래미달걀말이 ①⑤⑥⑧ (저당)우엉조림⑤⑥ 어린이김구이 배추김치⑨	한입영양주먹밥⑤ 미니우동⑤⑥ 채소고로케⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵핫바(꼬치어묵) ①⑤⑥	쌀과자⑤⑥,우유②	카스테라①②⑥, 우유②	단호박찜,우유②	크림소스스파게티 ②⑥⑩	시리얼,우유②⑤⑥
열량/단백질	431/23	449/16	467/19	437/26	472/17	430/10
	30[월]					
오전간식	딸기,우유②					
점심	백미밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 고구마닭갈비⑤⑥⑮ 진미채마늘쫑볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	치즈주먹밥,보리차					
열량/단백질	439/17					

식단 표시 안내

	푸드브릿지 4단계 메뉴
	저당 레시피 "가뿐달 메뉴"
	제철식품(농산물) 메뉴
저염	저염데이
저당	저당데이

세계음식의 날

자유선택형(자율 적용·감수 제외)

해물볶음밥⑤⑥⑨⑰
홍합탕⑱
훈제돼지채소조림⑤⑥⑩
츄러스①②⑥

350/19

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기			돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부,콩국수,콩비지)		배추김치	
		한우	육우	젖소				두부	순두부	배추	고춧가루
	국내산	한우-국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내,중국산	국내산	국내산
	수산물					식육/어육 가공품					
	오징어	고등어	동태	갈치		해물완자	너비아니	비엔나소시지		자장밥	만둣국
	국내산	국내,노르웨이	러시아산	국내산		오-페루	돼-국내산	돼-국내산		돼-국내산	돼-국내산

알레르기 유발식품 표시사항

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

※ 알레르기가 있는 어린이에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주세요.

식 단 안 내

■ 식단 연령별 영양제공 기준

구분	열량(kcal)	단백질(g)	하루 권장 열량(kcal)	끼니 및 간식 구성
만 1~2세 식단	390~440	20	900 (하루 열량의 45%)	오전간식, 점심, 오후간식
만 3~5세 식단	600~680	25	1,400 (하루 열량의 46%)	오전간식, 점심, 오후간식

□ 만 1~2세 유아는 치아 및 신체 발달이 어린이마다 다르므로 치아 상태, 개월수, 시설의 적응 상태 등에 관심을 가지고 식재료 크기 및 조리법 등을 고려하여 제공하시기 바랍니다.

■ 알레르기 유발식품

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)		⑲ 잣

□ 알레르기 유발식품에 구분 번호를 표시하여 제공합니다.

■ 알레르기 대체 식품 안내

식품	대체식품
달걀	▪ 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ▪ **흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부(콩류)의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체**
우유	▪ 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 ▪ **우유는 두유로 대체**하여 제공하며 칼슘 함량이 높은 **새우, 멸치, 시금치, 깻잎으로 대체** ▪ 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 **칼슘제 섭취 고려**
생선	▪ 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 **쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체** ▪ 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 **표고버섯, 목이버섯 보충 권장** * 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기입니다.
육류	▪ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ▪ **생선류로 대체, 추가로 해조류 제공 권장**
콩	▪ 콩이 들어간 양념류(간장, 된장), 콩기름, 튀긴과자에 주의가 필요 ▪ **참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체**
땅콩	▪ 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ▪ **알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체**

□ 알레르기 유발 어린이는 위의 식품을 확인하여 해당식품을 제한 및 대체하여 주시기 바랍니다.

□ 대체식은 영양학적으로 비슷한 식품을 선택할 수 있도록 같은 식품군 내에서 선택하여 제공합니다.

□ 제거식은 원인식품만을 제외하고 조리하는 것이며, 원인식품을 넣지 않은 단계에서 따로 음식을 준비합니다.

□ 원인식품을 넣어 조리한 후에 해당식품을 빼고 배식하는 방법은 제거식이 아니며, 직접 원인식품을 먹지 않더라도 조리 시 교차오염으로 인해서 식품알레르기 반응을 유발할 가능성이 높습니다.

<출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침, 화성시 어린이급식관리지원센터 식단안내>

식 단 안 내

■ 원산지 표시사항 (미공개시 과태료): 2023년 7월 1일부터 확대

농축수산물(29)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물(6)	쇠고기(한우, 젖소, 육우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, **가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(멍게), 방어**

□ 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시합니다.

[예시] 불고기→쇠고기 : 호주산 300g과 국내산 한우 500g을 섞음

★원산지 표시 : 쇠고기(국내산 한우, 호주산)

□ 수입산은 수입국가명으로 기재함

[예시] 갈치-수입산(X) 갈치-중국산(O)

■ 원산지 일괄 표시방법 안내_예시안

원산지표시					
쌀(밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	떡갈비구이	볼어묵볶음
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	어묵 (오징어:국내산)
김치	오리고기	고등어	오징어	콩국수 / 연두부	햄채소볶음
배추:국내산 고춧가루:국내산	국내산	노르웨이산	국내산	콩:국내산	햄 (돼지고기:국내산)

□ **원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우, 빠른 시일 내로 변경사항을 다시 안내합니다.**

■ 식단변경 안내 및 감수요청 안내

□ 어린이 급식소의 사정으로 식단을 변경하고자 할 경우 반드시 식단감수 요청서와 변경 된 식단을 보내주세요.

- 감수기간 : **매월 25일 이전**
- 접수방법 : **메일 접수(gokseong050@naver.com)** 혹은 **팩스(061-363-8084)**

※ 이용방법: 홈페이지 접속→월간식단→공지사항→★식단감수 요청서★→요청서 작성+수정 된 식단→팩스, 메일 신청

■ 동일 식품군 내 대체 식재료 안내

구 분	대체가능 식품의 예		참고사항
	품목	식품명	
곡류군	밥류	쌀, 보리쌀, 현미, 수수, 기장, 흑미, 보리, 차조 등	
	면류	우동, 칼국수, 국수 등	
	떡류	백설기, 호박설기, 무지개떡, 바람떡, 증편, 꿀떡 등 *어린이 질식 사고 예방을 위하여 떡 제공 중단	
	빵류	소보로빵, 단판빵, 크림빵, 모닝빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
	감자류	감자, 고구마, 밤, 옥수수 등	
고기·생선·달걀·콩류	육류 어패류 난류	쇠고기, 닭고기, 오리고기, 갈치, 삼치, 꽁치, 고등어, 오징어, 꽃게, 임연수, 달걀, 어묵, 조갯살, 새우, 동태살, 멸치, 북어채 등	육류/어패류/난류(동물성단백질) ↔ 콩류/견과류(식물성단백질)로 대체가능하나 권장하지 않음
	콩류 견과류	검정콩, 두부, 땅콩, 깨, 호두, 아몬드 등 *견과류가 간식의 경우 과일로 대체 가능	
채소류	채소류	고구마줄기, 고사리, 깻잎, 취나물, 시금치, 쑥, 배추, 양배추, 가지, 당근, 애호박, 부추, 오이, 아욱, 양파, 무, 느타리버섯, 팽이버섯, 다시마, 미역, 파래, 김 등	감자, 고구마로 변경불가
	김치류	배추김치, 나박김치, 열무김치, 총각김치, 파김치, 깍두기, 봄동겉절이 등	
과일류	과일류	딸기, 수박, 참외, 귤, 감, 바나나, 복숭아, 포도, 파인애플, 배, 자두, 사과 등	과일주스로 변경 불가
우유·유제품류	우유 유제품	우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등 *우유 알레르기가 있는 경우 두유로 대체	

<출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침, 어린이급식관리지원센터 위생안전관리 안내서-식재료 원산지 표시>

식 단 안 내

■ 연령별 조리 및 배식 유의사항



구 분	음식명	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
밥류	잡곡밥	주 2~3회 제공	횟수제한 없음	-잡곡량 5% 이내 사용 -혼합잡곡 제공 지양(잡곡 1종류로 제공)
	볶음밥·덮밥	채소 크기 1X1cm 이하		-골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 정도로 썰기		
주찬류	불고기 (돈육·우육)	3X3X0.2cm		-만 1~2세: 작게 썰거나, 다진 고기 활용
	닭	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)		-뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 활용
	생선	가급적 순살 생선 사용		-배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	0.5~1cm		-조개는 껍질 제거하여 살만 제공
	난류	2~4등분		-노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 -메추리알은 2등분하여 제공
부찬류	나물	2cm 이하		-짜지 않도록 간에 유의
	샐러드· 쌈채소	쌈 채소 3X3cm		-생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 -소스는 배식 직전에 버무려서 제공
김치류	배추김치	1X2cm		-맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량 유의
	깍두기	1X1cm		
면류	국수·잡채	숟가락 사용	포크 사용	
떡류	떡	제공 X	너무 크지 않게 제공	-끈적이는 떡류 주의 -음료와 함께 제공
전류	전	3X3cm	스스로 한번 잘라 먹도록 제공	-나물, 해물 등은 1cm 이하로 잘라서 반죽
기타	표면이 미끄러운 음식	반드시 2~4등분 (메추리알, 방울토마토, 포도 등)		-씹어서 삼키도록 지도
	찐 음식	2X3cm 정도의 한입크기 (찐감자, 찐고구마, 삶은달걀 등)		-충분히 푹 익혀서 조리 -음료와 함께 제공

<출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침, 영유아 단체급식 가이드라인>