

리틀어린이집

2026년 11월 1-2세 죽식형 식단

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

해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
영양사 : 성화연

- 표시항목 이외 아동 개인의 특성에 따라 **알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다.**

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

(이 식단은 해남군 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

일 자	2 [월]	3 [화] 저염데이	4 [수]	5 [목] ♥푸드브릿지	6 [금]
오전간식	청경채죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	김치죽⑤⑥⑨	♥브로콜리스프②	미역죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭가슴살당면국⑤⑥⑮ 카레두부부침 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	잡곡밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기두부국⑤⑥⑯ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+둥굴레차	방울토마토⑫+우유②	배 +떠먹는요구르트②	핑거스틱①②⑤⑥ +우유②	채소전①⑤⑥+보리차
열량/단백질	430.6/12.3	428.8/16.2	470.9/16	425.8/17.2	447.6/17.1
일 자	9 [월]	10 [화] 저염데이	11 [수]	12 [목]	13 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	오트밀죽②	단호박죽	배추양파죽	아몬드죽	병아리콩죽⑤
점 심	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 동그랑땡부침 ⑤⑥⑩⑮⑯ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 구이김 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 실파콩나물국⑤⑥ 무피클 배추김치⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ ♥돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥ +우유②	해쉬브라운⑤ +짜먹는요구르트②	고구마튀김⑤⑥+귤	간장비빔국수⑤⑥+사과	바나나+요구르트②
열량/단백질	450.5/14.6	465.6/14	415.7/17.4	469.3/14.8	404.9/15.7
일 자	16 [월]	17 [화] 저염데이	18 [수]	19 [목]	20 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	쇠고기죽⑯	옥수수죽	얼갈이무죽	영양채소죽	고구마죽
점 심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부맑은국⑤ 오리훈제채소볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양송이스프 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기짜장밥⑤⑩ 시래기된장국⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 당면쇠불고기⑤⑥⑯ ♥브로콜리감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②	핫케이크①②⑤⑥+감	치킨너겟①②⑤ +샤인머스켓	프렌치토스트①②⑤⑥ +요구르트②	토마토⑫+우유②
열량/단백질	452/14.8	422.9/14	426.4/15.8	432.3/15.7	428.7/14.6
일 자	23 [월]	24 [화] 저염데이	25 [수]	26 [목]	27 [금] ♥푸드브릿지
오전간식	호두죽⑭	참치죽	치즈죽②	누룽지죽	부추찹쌀죽
점 심	잡곡밥 콩나물무채국⑤ 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한김치어묵국⑤⑥⑨ 양파스크램블에그①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 건새우미역국⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 오징어파전①⑤⑥⑰ ♥브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩ +식혜	요거트푸딩①②④⑤⑥⑩ +바나나	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱+귤	오이스틱 +떠먹는요구르트②	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	424/15.6	416.4/13.8	427.1/15.5	470.9/15.2	441.1/15.7
일 자	30 [월]				
오전간식	느타리버섯죽				
점 심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	후레쉬번①②⑥+바나나				
열량/단백질	414.4/15.3				

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	-
	오징어	고등어	다랑어(참치)	햄			찐만두		오리훈제	
				돼지고기			돼지고기		오리고기	
	국내산	국내산	원양산	국내산			국내산		국내산	

11 월 식 단 안 내

● 식단안내 사항

□ 제철과일 및 유제품군은 주 3회 이상 골고루 제공하고 있습니다.

□ 저염데이는 매주 화요일, 저당데이는 둘째&넷째주 수요일입니다.

□ 매주 목요일은 일품식단, 매주 금요일은 ♥푸드브릿지 메뉴를 제공합니다.

♥푸드브릿지	4단계 과정으로 점층적으로 아이가 싫어하는 식재료를 노출시켜 거부감을 줄이는 방법
저염데이	평소보다 소금의 양을 줄여 싱겁게 조리해주세요
저당데이	평소보다 당의 양을 줄여 조리해주세요

● 연령별 식단제공기준

구 분	1~2세 식단	3~5세 식단
점심과 간식 2회 포함 열량(kcal)	390~440kcal	600~680kcal
단백질(g/일)	20g	25g
하루 권장 열량(kcal)	900kcal	1,400kcal
1인 1회 분량		

● 11월 푸드브릿지(브로콜리) 4단계

1단계 <친해지기>	2단계 <간접노출>	3단계 <소극적노출>	4단계 <적극적노출>
			
♥브로콜리스프	♥돈육브로콜리볶음	♥브로콜리감자조림	♥브로콜리숙회+흑임자소스

● 원산지 표시대상 품목

(2023.7.1. 시행_미공개 시 과태료)

농산물(3)	쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀 현미, 찐쌀, 쌀가공품 포함
	콩	두부류, 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩, 콩가공품 포함
	배추김치	배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루도 함께 표시
축산물(6)	쇠고기(한우, 젖소, 육우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	
수산물(20)	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 (해당 수산물 가공품 포함)	

□ 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)

□ 외국산은 해당 국가명을 표시합니다. [예시] 고등어-수입산(X) 고등어-노르웨이산(O)

● 원산지 표시 방법 안내_예시안

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기					
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우 / 젖소				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국가명( )				
	오징어	고등어	다랑어 (참치)	햄			찐만두		오리훈제		치킨너겟			
				돼지고기			돼지고기		오리고기		닭고기			
	국내산	노르웨이산	원양산	국내산			국내산		국내산		국내산			

※ 학부모님께 식단에 대한 정보를 제공하실 때는 원산지 표시를 하여 보내주세요.

11 월 식 단 안 내

★ 식단 감수 안내

□ 기한 : **10월 20일까지**

□ 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 영유아 기호에 따라 식단 변경이 필요한 경우 **식단 감수 요청서**를 어린이급식관리지원센터로 보내주시면 검토 후 수정 식단 및 확인서를 발송 드립니다.

등록기관	→	어린이급식관리지원센터
식단 감수 요청서(또는 수정 식단) 작성 후 팩스(061-533-8084) 또는 이메일(haenam1207@hanmail.net) 발송		감수내용 확인 후 신청기관 발송 (수정 식단 및 확인서 발송)

□ 식재료 대체 메뉴 안내에 나와 있는 동일 식품군, 동일 조리법으로 변경 시 식단 감수 요청없이 변경 가능합니다.

□ 모든 종류의 과일류와 우유 및 유제품은 식단 감수 요청없이 변경 가능합니다.
(연속해서 같은 과일이 제공되지 않도록 주의하여 주시기 바라며, 당함량이 적은 유제품을 제공하여 주시기 바랍니다.)

● 11월 제철 식재료

농 산 물	늙은호박, 당근, 무, 배추, 브로콜리, 연근, 우엉, 파
수 산 물	꽃게, 대구, 도미, 삼치, 오징어, 참치
과 일	귤, 배, 사과

● 11월 제철 식재료 대체 메뉴 안내

일자	메뉴	대체 메뉴
11월 2일	들깨무나물	들깨도라지나물
11월 23일	콩나물무채국	콩나물배추국
11월 27일	오징어파전	새우파전, 낙지파전
11월 30일	연근조림	우엉채조림

● 동일 식품군 내 대체 식재료 안내

구분	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	
	빵류	소보로빵, 단판빵, 크림빵, 모닝빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
	감자류	감자, 고구마, 밤, 옥수수 등	
고기·생선·달걀·콩류	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	육류/어패류/난류(동물성단백질) ↔ 콩류/견과류(식물성단백질)로 대체가능하나 권장하지 않음
	등푸른생선	고등어, 꽁치, 정어리, 청어, 삼치, 참치, 연어 등	
	흰살생선	임연수, 가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등	
	달걀·두부	달걀↔두부 교차 가능	
	콩류	검정콩, 두부, 땅콩, 깨, 호두, 아몬드 등	
	견과류	*견과류가 간식의 경우 과일로 대체 가능	
채소류	녹색채소	시금치, 열무, 근대, 비타민, 청경채, 호박, 쑥갓, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등	감자, 고구마로 변경불가
	흰색채소	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등	
	김치류	배추김치, 나박김치, 열무김치, 총각김치, 파김치, 깍두기, 봄동겉절이 등	
과일류	과일류	모든 종류의 과일 딸기, 수박, 참외, 귤, 감, 바나나, 복숭아, 포도, 파인애플, 배, 사과 등	과일주스로 변경 불가
우유·유제품류	우유	우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등	당함량이 적은 가공 유제품 제공
	유제품	*우유 알레르기가 있는 경우 두유로 대체 *당함량이 적은 가공 유제품 제공	

11 월 식 단 안 내

● 알레르기 주의 식품

- 표시항목 이외 아동 개인의 특성에 따라 **알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다.**

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

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 대체 가능 식품

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 보충을 권장** * 갑각류, 연체류, 조개류는 생선과는 다른 식품 알레르기입니다.
육류	▪ 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ▪ **생선류로 대체,** 철분 보충으로 **해조류 추가 권장,** 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	▪ 콩이 들어간 양념류(간장, 된장), 콩기름, 튀긴 과자에 주의가 필요 ▪ **참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체**
땅콩	▪ 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 ▪ **해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인 후 반응 시 다른 식품(건포도, 볶음 콩 등)으로 대체**하거나 제거식 권장

● 식단 제공 시 주의사항

□ 모든 음식은 맵고 짜지 않게 조리하며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

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	2등분	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 : 2022년 어린이급식관리지원센터 식단 운영관리 지침, 화성시 어린이급식관리지원센터 식단안내>

11 월 식 단 안 내

● 영유아 질식사고 예방 방법

□ 질식은 기도가 막히거나 산소가 부족하여 숨을 쉴 수 없는 것을 말합니다. 기도가 막히면 폐와 뇌로 가는 공기를 막게 되어 산소의 부족으로 뇌 손상을 일으키고 사망에 이를 수도 있습니다.

□ 1세 미만은 목을 잘 가누지 못하고, 4세 이하는 기도가 좁고 항상 손에 닿는 모든 것을 입에 넣으려 하여 쉽게 질식 할 수 있습니다.

✓ 질식사고 위험요인

▶ 음식 흡입

- 떡, 사탕, 땅콩, 포도 등

▶ 이물질 흡입

- 반지, 동전, 인형의 눈이나 코 등

▶ 외부 압력에 의한 기도폐색

- 푹신한 잠자리, 옷이나 목에 달린 끈, 비닐봉지, 테이프 등

✓ 음식물에 의한 질식사고 예방 방법

① 아이가 음식을 먹는 동안 항상 관찰함
② 아이가 먹는 음식은 작은 조각으로 자른 후 먹임
③ 딱딱한 사탕이나 땅콩, 씨가 있는 음식은 먹이지 않음
④ 누워 있을 때 음식을 먹이지 않음(앉아서 먹도록 지도)
⑤ 음식을 입에 넣고 뛰어 놀거나 웃지 않도록 함
⑥ 작은 조각을 먹고 충분히 씹도록 알려줌
⑦ 먹을 때 급하게 먹지 않도록 함
⑧ 입안에 음식물을 넣고 있을 때 놀라게 하지 않음

✓ 질식사고 대처방법(하임리히법)

□ 아이가 말을 못 하고, 얼굴이 자주색으로 변하거나 헐떡거리는 소리를 낸다면 기도가 막혔다는 것을 의심해야 합니다. 이 경우, 즉시 119에 신고하고 119 지시에 따라서 응급처지를 해야합니다.

▶ 영유아

① 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드림
② 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누름
③ 이물질이 나올 때까지 두 가지 동작을 반복함
*손가락을 입에 넣으면 절대 안됨!

▶ 유아

① 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 엎드리게 함
② 등을 두드리거나 명치를 압박함

▶ 어린이~성인

① 뒤에서 양팔로 안아 주먹 쥔 손을 명치 끝에 둠
② 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박함

<출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원>