11월 식단표

1~2세 일반간식

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4[잔반업DAY]	5	6
오전간식	사과+우유②	흑임자죽	단감+우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	브로콜리치즈죽②
중식	백미밥 달걀양팟국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잡채⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 얼갈이맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 애호박당근볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 사골곰탕⑯ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 잔멸치볶음⑤ 잘게썬깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 깻잎닭불고기⑤⑥⑮ 하얀무생채 잘게썬백김치
오후간식	푸실리파스타볶음①②⑤⑥⑱+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥+과채주스	구운달걀①+식혜	고구마전①⑤⑥+보리차	쫀득치즈스틱①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	444.6/14.6	453.9/17.8	424.4/17.3	369.2/10.1	441.1/17.4
일자	9	10	11	12	13
오전간식	바나나+우유②	당근스틱+호상요구르트②	배+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	새우살채소죽⑨
중식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 유부어묵국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 단배추나물 잘게썬깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 두부찜+양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썬백김치	백미밥 시금치맑은국 저염된장삼치구이⑤⑥ 고구마사과샐러드①⑤ 잘게썬백김치
오후간식	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱+보리차	미니핫도그①②⑥⑩+과채주스	찐단호박+보리차	꼬마김밥⑤⑬+보리차	찹쌀도너츠①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398.9/17.4	415.1/17	373.4/12.2	395.8/13.2	458.2/17.2
일자	16	17	18	19	20
오전간식	귤+호상요구르트②	애호박죽⑤⑥	바나나+우유②	쇠고기스프②⑤⑥⑮⑯	누룽지죽
중식	백미밥 대구살콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬백김치	잡곡밥 근대국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 부추두부무침⑤⑥ 잘게썬백김치	참치채소볶음밥⑤⑥ 숭늉 새우튀김①⑤⑥⑨ 오이스틱 잘게썬백김치	잡곡밥 들깨무챗국 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 마카로니채소샐러드①⑤ 잘게썬백김치	백미밥 북엇국①⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮⑯ 당근숙주나물 잘게썬백김치
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥+과채주스	채소주먹밥⑤+보리차	찐감자+식혜	유부우동⑤⑥	뽀로로치즈빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431.1/19.4	439.2/15.7	426.2/18.5	402.1/16.2	473.1/15.6
일자	23	24	25	26	27
오전간식	배+우유②	오이스틱+호상요구르트②	사과+우유②	씨리얼⑤⑥+우유②	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우굴소스채소볶음⑤⑥⑨⑱ 시금치나물 잘게썬백김치	안동찜닭덮밥⑤⑥⑮ 쑥갓우동국⑤⑥ 우엉흑임자소스무침①⑤⑥ 얼갈이나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 두부데리야끼소스구이⑤⑥ 오이쇠고기볶음⑤⑯ 잘게썬백김치	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물볶음 잘게썬백김치
오후간식	미니어묵탕⑤⑥	유부초밥⑤⑥+보리차	밤식빵①②⑤⑥+과채주스	토마토소스스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱+보리차	카스테라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	402.5/16.3	431.1/20	375.1/16.4	431.3/15.2	454.3/19.2
일자	30				
오전간식	바나나+우유②				
중식	백미밥 부추된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 김구이 잘게썬백김치				
오후간식	쇠고기채소주먹밥⑤⑯+보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	383.6/15.9				

로컬푸드 활용 메뉴

생일식단

나트륨 저감화 식단

이달의 신메뉴

[알레르기 유발식품표시]

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* ⑬ 아황산류는 '표백제, 보존료, 산화방지제'목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)			배추김치		두부	순두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
	백미	현미	찹쌀	배추	고춧가루	콩	콩	콩	(한우) / 육우 / 젖소)		
	국내산			국내산		국내산			국내산	국내산	국내산
	수산물		식육·어육가공품								
			해물완자(오징어)	너비아니(돼지고기)	참치(가다랑어)	동그랑땡(돼지고기)	진미(오징어)				
			페루, 칠레산	국내산	원양산	국내산	페루, 칠레산				

- 발행호: 제2026-11호
- 발행일: 2026.10.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 항아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」
- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/

* 이식단은 12개월~ 36개월 영아들이 사용하는 식단입니다.

원산지 표시

1~2세 일반간식

	월	화	수	목	금
일자	2	3	4[잔반없DAY]	5	6
오전간식		쌀: 산			쌀: 산
중식	쌀: 산 두부(콩): 산 배추: 산	쌀: 산 돼지고기: 산	쌀: 산 해물완자( ): 산 배추: 산	쌀: 산 쇠고기( ): 산	쌀: 산 닭고기: 산 배추: 산
오후간식					
일자	9	10	11	12	13
오전간식					
중식	쌀: 산 돼지고기: 배추: 산	쌀: 산	쌀: 산 너비아니( ): 산 배추: 산	쌀: 산 쇠고기( ); 산 두부(콩): 산 배추: 산	쌀: 산 배추: 산
오후간식	돼지고기: 산			쌀: 산	
일자	16	17	18	19	20
오전간식		쌀: 산			쌀: 산
중식	쌀: 산 배추: 산	쌀: 산 쇠고기( ): 산 두부(콩): 산 배추: 산	쌀: 산 참치( ): 산 배추: 산	쌀: 산 닭고기: 산 배추: 산	쌀: 산 동그랑땡( ): 산 배추: 산
오후간식		쌀: 산			
일자	23	24	25	26	27
오전간식					쌀: 닭고기: 산
중식	쌀: 산 쇠고기( ): 산	쌀: 산 배추: 산	쌀: 산 닭고기: 산	쌀: 산 두부(콩): 산 쇠고기( ): 산 배추: 산	쌀: 산 배추: 산
오후간식		쌀: 산			
일자	30	생일식단			
오전간식					
중식	쌀: 산 돼지고기: 산 배추: 산	쌀: 산 쇠고기( ): 산 배추: 산			
오후간식	쌀: 쇠고기( ): 산				

※ 쌀, 배추김치 등 공통적으로 사용되는 품목의 원산지는 일괄표시를 할 수 있습니다.

※ 어린이 급식소의 상황에 맞게 식단, 식재료를 변경할 경우 원산지 표시를 변경하여 작성하여 주시기 바랍니다. (식단감수 포함)

※ 식육·어육가공품의 경우 식품표시사항을 확인한 후 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.

- 발행호: 발행호: 제2026-11호
- 발행일: 2026.10.20.
- 발행처: 안동시 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 출 처: 항아리「항상 아이들의 건강을 지켜주는 요리 모음」
- 작성자: 권현정 영양사
- 대 상: 어린이 급식소
- 전 화: 054) 820-6661~3
- 홈페이지: https://dietary4u.mfds.go.kr/andong/

11월 식단 안내문

1. 식단 구성의 기준

연령	체위 기준		열량	단백질	센터제공 식단의 열량
	신장(cm)	체중(kg)	필요 추정량(kcal)	권장 섭취량(g)	추정량(kcal)
1-2세	86.4	12.5	900	20이상	390~440(간식포함)
3-5세	105.4	17.4	1,400	25이상	600~680(간식포함)

2. 식단제공 시 안내사항

▶ 매월 제공되는 식단은 0세 이유식식단(초기, 중기, 후기), 1~2세, 3~5세 연령별로 일반간식, 죽간식, 석식이 제공됩니다. 따라서 각 원의 상황에 맞게 선택하여 사용하도록 합니다.

▶ **셋째 주 수요일은 특화식단**인 저염 식단을 제공합니다. (국 없는 날)

▶ **매월 생일잔치 식단**을 제공합니다. 일자는 원의 일정에 따라 변경하여 사용하도록 합니다.

▶ **매주 수요일, 토요일은 유아들의 기호도를 고려한 일품식**을 제공합니다.

▶ **매주 월요일, 금요일은 백미밥을 제공**하며 **화요일, 목요일은 잡곡밥**을 제공합니다. 잡곡밥의 경우 쌀과 잡곡의 비율을 10:1로 제공하도록 하고 충분히 불린 후 사용하고, 콩과 같은 잡곡은 으깨어 제공하여 영·유아의 소화에 부담이 없도록 합니다.

▶ 임의로 식단을 수정하여 발생 된 문제는 센터의 책임이 없음을 알려드립니다.

3. 식단감수 안내사항

▶ 식재료의 수급이 어렵거나 부득이하게 원내 사정으로 인하여 식단을 변경해야 할 경우에는 식단감수를 신청하거나 센터에서 제공하는 대체 메뉴를 참고하시어 동일 식품군 내에서 조리법 변경 없이 변경하여 사용하시면 됩니다.

▶ 식단에 대한 전면 감수(기존식단표의 50% 이하 까지만 식단감수 가능)는 불가합니다.

▶ 식단감수 신청기간은 **매월 식단 제공일 ~ 해당 월 말일**까지입니다.

4. 대체식품

▶ 식품 수급 상황을 고려하여 대체식품을 제공하니 참고하시기 바랍니다.

- 해산물 → 꼬막, 삼치, 명태, 낙지, 홍합, 대구, 가자미, 갑오징어 등
- 육류 → 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
- 계절 과일 → 사과, 배, 멜론, 바나나, 포도, 복숭아, 거봉 등
- 빵 → 단팥빵, 롤케이크, 모닝빵, 머핀, 카스테라, 핫케이크, 식빵, 소보로, 케이크 등
- 밥 → 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 완두콩밥, 검정콩밥, 옥수수밥, 보리밥, 찹쌀밥 등
- 채소 → 우엉, 연근, 당근, 쑥, 시금치, 양배추 등
- 김치류 → 배추김치, 깍두기, 포기김치, 섞박지 등
- 우유② 및 유제품 → 우유②, 호상요구르트, 액상요구르트(저당 제품 권장), 짜먹는요구르트, 치즈 등

5. 알레르기 유발식품

▶ ① 난류(가금류) ② 우유② ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(SO_2로 10㎎/kg 이상 함유한 경우) ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

- 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한하고 동일 군의 대체식품으로 제공하도록 합니다.
- ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

6. 원산지 표시

▶「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 시행령」제3조(원산지 표시대상)에 따라 기재하여 공개하여야 합니다.

▶ **원산지 표시 대상 품목**

구분	품목
농축산물	**쇠고기(국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양포함)** * 식육·포장육·식육가공품 포함(햄류·소시지류·베이컨류·건조저장육류·양념육류·분쇄가공육제품·갈비가공품·식육추출가공품·식용우지·식용돈지)
	쌀 [밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀(쌀 가공품 포함), 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함]
	배추김치 - **배추**(얼갈이 배추, 봄동 배추 포함) - **고춧가루**
	콩 [두부류(두부를 가공한 식품, 유바는 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩(콩 가공품 포함)]
수산물	**광어(넙치), 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태**(동태), **고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기**(해당 수산물 가공품 포함), **아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세, 다랑어** * 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·기타어묵가공품), 묵류, 젓갈류, 수산통조림, 조미건어포류, 훈제품, 어간장

※ 쇠고기가 국내산인 경우 "국내산"으로 표시하고 쇠고기(한우, 젖소, 육우) 중 해당사항을 표시합니다.

※ 거래명세서와 원산지 표시되어 있는 라벨, 영수증 등은 증빙서류로 보관해야 합니다.

※ 원산지 일괄표시 및 세부표시는 식단표 앞면과 뒷면에 표기되어 있으니 참고하시고 어린이 급식소에서 사용하는 식재료 맞추어 작성하여 주시기 바랍니다.

7. 11월 식단 안내사항

▶ 안동센터 식단에서 제공되는 메뉴는 조리안내서를 참고해주시기 바랍니다.

▶ 주 5일 식단표와 주 6일 식단표를 메일에 첨부합니다. 필요하신 식단표를 선택하여 사용해 주시길 바랍니다.
- 주 5일 식단표: 월요일 ~ 금요일 식단표
- 주 6일 식단표: 월요일 ~ 토요일 식단표

▶ 1-2세(12개월-35개월) 유아에게 동글동글한 음식(예: 메추리알, 방울토마토, 포도 등) 제공 시 세로 방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하고, 제공 시 주의해주시기 바랍니다.

▶ '잔반없Day' 안내
- 11월 4일에는 2025년 12월에 진행한 선호조사를 반영하여 다먹는날 '**잔반없Day**'가 제공됩니다.

▶ 11월 신메뉴 안내
- 11월 13일에는 **'저염된장삼치구이'가** 중식의 신메뉴로 제공됩니다. (식품안전나라: 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 8권)

▶ 11월 식재료 수급조사
- 11월 수급이 되지 않은 식재료는 식재료 수급조사표에 표시하여 센터에서 방문 시 알려주시기 바랍니다.

▶ 원산지 표시 안내
- 센터에서는 **해물완자, 너비아니, 동그랑땡에 대해 가공식품을 기준으로** 원산지를 표시하였으니 직접 제조하는 시설에서는 사용하는 식재료(돼지고기, 쇠고기, 오징어 등)에 따라 원산지를 표시하여 주시길 바랍니다.

▶ 조리안내서 안내
- 조리안내서의 식재료의 양은 가식부 기준으로 작성되었으니, 발주 시 참고하여 주시기 바랍니다.

▶ 11월 식단에 맛살, 크래미, 어묵, 생선까스, 미니핫도그에 대한 원산지 일괄표시를 식단표 하단에서 제외하였습니다. 식육·어육가공품의 경우 해당 제품의 식품표시사항을 확인 후 식단표 하단에 원산지를 표시하여 주시기 바랍니다.

- 맛살, 크래미: 주재료에 꽃게살, 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
- 어묵: 주재료에 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
- 생선까스: 주재료에 명태(동태)살이 함유된 경우 원산지 표시 대상
- 미니핫도그: 직접 제조하는 시설에서 햄(비엔나, 소시지)을 사용하는 경우 원산지 표시 대상

▶ 알레르기 표시 안내

- 어린이 급식소에서 사용하는 가공식품(예: 해물완자전, 떡갈비, 동그랑땡, 만두 등)마다 재료(알레르기 유발식품)가 다를 수 있으므로 재료를 확인하시어 필요 시 알레르기 표시를 수정하여 주시길 바랍니다.
- 안동센터에서 안내드린 식재료 외에 추가되는 식재료가 있을 경우 어린이 급식소에서 재료를 확인하시어 알레르기 표시를 수정하여 주시길 바랍니다.

(예시: 국·찌개·탕·볶음·무침요리 간장 사용 시-⑤,⑥ 표시)