2026년 11월 식단표

* **대상** : 만 1~2세 * **작성자** : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
* **식단 유형** : 죽형

효성해링턴어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6
오전간식	대구살시금치죽	누룽지죽	소고기영양죽⑤⑥⑯	애호박당근죽	아욱양파죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 베이컨양배추볶음 ⑤⑥⑩⑱ * 어린이깍두기	* 쌀밥 맑은아욱국⑤⑥ 소고기파프리카구이⑤⑥⑯ * 잔멸치조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 모둠어묵국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 시금치국⑤⑥ * 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 * 백김치(무절임)	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 구이김 * 백김치(무절임)
오후간식	찐 고구마, 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 우유②	귤, * 아기요거트②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	바나나
열량/단백질	506/16	492/18	397/14	493/19	359/12
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	채소죽	순두부미역죽⑤⑥	오트밀달걀죽①②	영양닭죽⑮	찹쌀무죽
점심	* 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물 * 백김치	쌀밥 들깨배추국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ * 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 모둠버섯국 고로케&케첩⑤⑥⑫ * 백김치(무절임)	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯⑱ 알배추나물 * 무절임	* 쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육&쌈장⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임)
오후간식	자른 샤인머스캣, * 아기요거트②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	찐 단호박, 보리차	잔치국수⑤⑥	배, 우유②
열량/단백질	405/13	492/20	415/12	423/16	429/17
날짜	16	17	18 우리구미	19	20
오전간식	브로콜리양파죽	감자죽	전복죽⑱	파프리카버섯죽	소고기참깨죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 건파래자반⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	돼지고기숙주덮밥 ⑤⑥⑩ 만두국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 황태국 닭살크림소스볶음②⑤⑮ 브로콜리나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 * 백김치(무절임)
오후간식	토마토⑫, 우유②	참치마요주먹밥①⑤	사과, * 아기요거트②	크로와상①②⑥, 우유②	귤, 치즈②
열량/단백질	391/16	426/11	391/13	539/20	434/20
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	닭살부추죽⑤⑥⑮	봄동양파죽	콩나물김죽⑤	채소죽	고구마죽
점심	* 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치유자청구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부백탕⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ * 어린이김치	소고기부추비빔밥 ⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 고구마채전⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 수제비국⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 봄동나물 * 무절임	* 쌀밥 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ * 백김치
오후간식	배, 우유②	물어묵⑤⑥	바나나, * 아기요거트②	호빵⑤⑥, 우유②	자른 포도, 우유②
열량/단백질	470/22	378/17	459/13	449/17	422/15
날짜	30 푸드브릿지	QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요.			
오전간식	단호박죽				
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 양배추피클				
오후간식	사과, 우유②				
열량/단백질	459/15				

- 푸드브릿지(편식예방)
→ 이달 편식 예방 메뉴 '베이컨양배추볶음', '양배추피클'
- 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up!
→ 이달 건강 메뉴 '돼지고기숙주덮밥'
- 알레르기 유발 식품 표시
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부	국,죽:국내산한우	국내산	국내산	국내산	전복		
		국내산	국내산	국내산	그외호주산				국내산		

베이컨양배추볶음		훈제오리채소볶음밥		참치마요주먹밥		떡갈비조림					
베이컨		훈제오리		참치		떡갈비					
돼지고기	국내산	오리고기	국내산	가다랑어	원양산	돼지고기	국내산				

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. * 과일은 다른 제철과일으로 변경될 수 있습니다. * 열량: kcal, 단백질: g

구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문



▶ 구미센터에서 제공되는 식단은 **만 1~2세 1일 에너지 필요추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g**을 기준으로 작성하였습니다.

▶ 구미센터 홈페이지(https://dietary4u.mfds.go.kr/gumi/, 정보제공 → 월간식단 및 표준레시피) 또는 카카오톡 채널에서 식단표, 표준레시피, 식단 관련 통신 자료 등을 확인하실 수 있습니다.

▶ 메뉴 구성

- **신선한 과일 및 채소 간식을 주 3회** 이상 제공합니다.
- 식단표와 급식(운영)일지, 보존식 기록표에는 실제 제공한 메뉴명을 기입해 주시기 바랍니다.
- **생일 및 견학 식단**은 시설에서 원하는 날에 대체하여 사용 가능합니다.(식단 감수 불필요)

→ 단, 대체 제공 시 메뉴(오전 및 오후간식, 점심) **변경 없이 그대로 사용**해 주시기 바랍니다.

	생일 식단 1	생일 식단 2
오전간식	채소죽	채소죽
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치(무절임)	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 백김치(무절임)
오후간식	케이크①②⑤⑥, 바나나	케이크①②⑤⑥, 바나나
열량/단백질	433/12	428/14

	견학 식단 1	견학 식단 2
오전간식	식빵&딸기잼①②⑥, 우유②	삶은 달걀, 보리차
점심	유부초밥⑤ 찐만두⑤⑥⑩ 과채주스	소고기주먹밥⑤⑯ 볼어묵조림⑤⑥ 과채주스
오후간식	바나나	바나나
열량/단백질	507/16	362/13

▶ 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발물질이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다.

- 제시된 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 나타날 수 있으니, 각별히 주의하시기 바랍니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 식품표시사항(원포장지) 내 알레르기 유발물질을 확인 후 제공하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

▶ 원산지 표시

- 원산지 표시 대상 식품 사용 시 올바른 원산지를 표기해 주세요. 표기가 미흡할 경우 과태료가 부과될 수 있습니다.

→ 도축검사증명서, 거래명세서, 영수증 등 증빙자료를 보관해야 합니다.

원산지 표시 대상
①소고기 ②돼지고기 ③닭고기 ④오리고기 ⑤양고기 ⑥염소고기(유산양 포함) → 식육·포장육·식육가공품 포함 ⑦쌀(밥, 죽, 누룽지) ⑧배추김치(배추, 고춧가루) ⑨콩(두부류, 콩국수, 콩비지) → 농산물 가공품 포함 ⑩넙치 ⑪조피볼락 ⑫참돔 ⑬미꾸라지 ⑭낙지 ⑮뱀장어 ⑯명태·동태(황태, 북어 등 건조한 것 제외) ⑰고등어 ⑱갈치 ⑲오징어 ⑳꽃게 ㉑참조기 ㉒다랑어 ㉓아귀 ㉔주꾸미 ㉕방어 ㉖전복 ㉗부세 ㉘우렁쉥이(멍게) ㉙가리비 → 수산물 가공품 포함

▶ 식단 감수

- 시설 특성에 따라 다른 식품군 또는 열량 변화가 큰 조리방법으로 변경해야 하는 경우 **변경한 식단표와 식단 감수 요청서**를 메일로 발송해 주시기 바랍니다. **식단 감수 기간**은 **전월 15일에서 23일까지**입니다.
- 임의로 식단을 변경할 경우, 식단과 관련된 문제 발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

▶ 식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설은 문의 바랍니다. ☎ 전화 : 054)443-0270~4, FAX : 054)443-0269