2026년 11월 식단표

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

국공립자이더포레어린이

	월	화	수	목	금	토
날짜	2 푸드브릿지	3	4	5	6	7
오전간식	대구살시금치죽	누룽지죽	소고기영양죽⑤⑥⑯	애호박당근죽	아욱양파죽	표고버섯연근죽
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 베이컨양배추볶음 ⑤⑥⑩⑱ *백김치	* 쌀밥 맑은아욱국⑤⑥ 소고기파프리카구이⑤⑥⑯ * 잔멸치조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 모둠어묵국⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ * 백김치(무절임)	기장밥 시금치국⑤⑥ * 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 * 백김치(무절임)	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 구이김 * 백김치(무절임)	칼국수⑤⑥ 쌀밥(소) 찐만두⑤⑥⑩ * 백김치(무절임)
오후간식	찐 고구마, 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮, 우유②	귤,플레인요거트②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	바나나,요구르트②	우유②
열량/단백질	506/16	492/18	397/14	493/19	359/12	403/13
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	채소죽	순두부미역죽⑤⑥	오트밀달걀죽①②	영양닭죽⑮	찹쌀무죽	배추당근죽
점심	* 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물 * 백김치	쌀밥 들깨배추국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ *백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 모둠버섯국 고로케&케첩⑤⑥⑫ * 백김치(무절임)	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯⑱ 알배추나물 *백김치	* 쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육&쌈장⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 맑은닭개장⑮ 새우살피망조림⑤⑥⑨ 참나물무침 * 백김치(무절임)
오후간식	자른 샤인머스캣, *플레인요거트②	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	찐 단호박,우유②	잔치국수⑤⑥ 요구르트②	배, 우유②	우유②
열량/단백질	405/13	492/20	415/12	423/16	429/17	367/19
날짜	16	17	18 우리구미	19	20	21
오전간식	브로콜리양파죽	감자죽	전복죽⑱	파프리카버섯죽	소고기참깨죽⑤⑥⑯	숙주당근죽
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)	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이장국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ * 백김치(무절임)
오후간식	토마토⑫, 우유②	참치마요주먹밥①⑤ 우유②	사과,요구르트②	크로와상①②⑥, 우유②	귤,플레인요거트②	우유②
열량/단백질	391/16	426/11	391/13	539/20	434/20	408/17
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	닭살부추죽⑤⑥⑮	봄동양파죽	콩나물김죽⑤	채소죽	고구마죽	흑임자죽
점심	* 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 삼치유자청구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부백탕⑤ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ *백김치	소고기부추비빔밥 ⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 고구마채전⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 수제비국⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 봄동나물 *백김치	* 쌀밥 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ * 백김치	온메밀국수③⑤⑥ 김가루주먹밥 과일요거트샐러드②⑫ * 백김치(무절임)
오후간식	배, 우유②	물어묵⑤⑥ 요구르트②	바나나,우유②	호빵⑤⑥, 우유②	자른포도 플레인요거트②	우유②
열량/단백질	470/22	378/17	459/13	449/17	422/15	395/13
날짜	30 푸드브릿지	QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요.				
오전간식	단호박죽					
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ * 백김치					
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	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	전복	삼치	가자미
		국내산	국내산	국내산					국내산	국내산	미국산

베이컨양배추볶음		훈제오리채소볶음밥		참치마요주먹밥		떡갈비조림					
베이컨		훈제오리		참치		떡갈비					
돼지고기	미국산	오리	국내산	가다랑어	원양산	한우,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

구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터