

2026년 11월 만3-5세 죽식형(주3회)

사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터



○표시는 제철재료입니다. ◆표시는 자연간식입니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	잣죽	쇠고기죽16	브로콜리죽	아몬드죽	팥죽	우유2
점심	잡곡밥 바지락맑은국18 치즈닭갈비(고추장제외) 2,5,6,15 ○얼갈이나물 깍두기9	잡곡밥 시래기국5,6 순살고등어구이5,6,7 김자반5,6 배추김치9	장조림버터비빔밥 1,2,5,6,16 미역장국5,6 찐만두5,6,10 깍두기9	잡곡밥 감자다시마국5,6 돼지고기짜프라카볶음5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 달걀말이1,5 ○청경채나물5,6 배추김치9	김가루주먹밥5 부추맑은국 푸실리샐러드(토마토소스) 2,5,6,12,15,16,18 배추김치9
오후간식	◆토마토, 우유2	◆찐고구마, 둥글레차	◆사과, 우유2	미니핫도그1,2,6,10, 매실차	◆당근스틱, 떠먹는요구르트2	밤만주2,5,6
열량/단백질	585/28	639/24	598/22	639/22	577/27	603/18
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	검은콩죽	흰살생선죽	○청경채죽	달걀죽1	오트밀죽	우유2
점심	잡곡밥 쇠고기당면국5,6,16 두부구이&양념장5,6 애호박나물5,9 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 고구마닭조림5,6,15 ○배추나물5 깍두기9	돼지고기짜장밥 1,5,6,10,15,16,18 황태국5,6 동그랑땡전1,5,6,10,15,16 깍두기9	잡곡밥 팽이된장국5,6 돼지불고기5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	잡곡밥 들깨무채국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 ○사과양배추유자청무침 배추김치9	소고기가지덮밥5,16,18 우동국물5,6 꿀맛살샐러드1,5,6,8 배추김치9
오후간식	◆바나나, 우유2	쇠고기주먹밥5,16, 오렌지주스	◆○단감, 우유2	◆찐단호박, 배도라지차	◆키위, 우유2	호두과자1,2,6,14
열량/단백질	678/26	623/22	656/27	649/28	696/22	617/20
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근죽	새우죽5,6,9	애호박죽	닭죽15	흑임자죽	우유2
점심	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 삼치조림5,6 감자채볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 ○청경채맑은국5 훈제오리부추볶음5,6,18 숙주나물5,6 깍두기9	돼지고기깍두기볶음밥5,9,10 모듬어묵탕5,6 떡갈비구이5,6,10,15 배추김치9	잡곡밥 ○시금치된장국5,6 간장두루치기5,6,10 겨울초나물 깍두기9	잡곡밥 수제비국5,6 다진쇠고기두부조림5,6 새송이버섯볶음5 배추김치9	오므라이스1,5,12,16 들깨된장국5,6 참치샐러드 배추김치9
오후간식	◆배, 우유2	○늙은호박전5,6,메밀차3	◆사과, 우유2	살은달걀1, ○유자차	◆오렌지, 우유2	핫케이크1,2,5,6
열량/단백질	655/27	604/27	634/22	590/26	655/23	613/26
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	고구마죽	○청경채죽5,6	단호박죽	연두부죽	표고버섯죽	우유2
점심	잡곡밥 ○얼갈이된장국5,6 ○쇠고기배추찜5,6,16 미역줄기당근볶음5 깍두기9	잡곡밥 들깨미역국5,6 쇠고기육전1,5,6,16 ○시금치나물5,6 배추김치9	돼지고기느타리버섯덮밥 5,6,10 애호박새우젓국9 사각어묵볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 건새우아욱국5,6,9 닭살데리야끼조림5,6,15 깻잎나물5,6 배추김치9	잡곡밥 순두부찌개1,5 너비아니채소볶음5,6,10,16 취나물무침5,6 깍두기9	백미밥1/2 우동5,6 새우튀김1,5,6,9 깍두기9
오후간식	◆씨없는포도, 우유2	케이크1,2,5,6, 우유2	◆배, 우유2	◆찐감자,식혜	◆○단감, 우유2	카스텔라1,2,6
열량/단백질	587/23	736/20	589/24	579/27	634/26	706/24
일자	30(월)					
오전간식	○시금치죽					
점심	잡곡밥 두부탕국5,6 참치전1,5,6 콩나물김무침5,6 배추김치9					
오후간식	◆귤, 우유2					
열량/단백질	574/23					

식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다.
◆식단감수는 10/23까지 메일로 보내주시기 바랍니다.
◆ 사천시 지역농산물 구매를 권장합니다.
◆ 어린이 간식 구매 시 어린이기호식품 품질인증표시 제품 구매 권장합니다.
◆ 발행일: 2026년 10월 16일
◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
전화번호 055-786-7201(영양팀)
◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.

★쌀		★김치		★쇠고기				★돼지고기	★닭고기	오리고기	
밥/죽	누룽지	백추	고춧가루	국내산		수입산					
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		산		국내산	국내산	국내산	
★콩			전복	★고등어	오징어	꽃게	★명태 (동태_코다리)	주꾸미	낙지		
★두부	콩국수	콩비지									
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	산	산

★식육 · 어육가공품										
치킨너겟	훈제오리	참치캔	동그랑땡		너비아니		떡갈비			
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기		
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
원산지표시	① 쌀(밥, 죽, 누룽지) ② 배추김치[배추, 고춧가루] ③ 쇠고기[국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기(염소고기, 산양포함) ⑦ 오리고기 ⑧수산물[낙지,광어,뱀장어,우럭,참돔,미꾸라지,고등어,갈치,명태(동태),오징어,꽃게,참조기,주꾸미,아귀,다랑어,가리비,우럭젤어, 전복, 방어 및 부세] ⑨콩[두부류,콩국수,콩비지] ▶농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.



2026년 11월 만1-2세 죽식형(주3회)

사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터



○표시는 제철재료입니다. ♠표시는 자연간식입니다.

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	잣죽	쇠고기죽16	브로콜리죽	아몬드죽	팥죽	우유2
점심	잡곡밥 바지락맑은국18 치즈닭갈비(고추장제외) 2,5,6,15 ○얼갈이나물 깍두기9	잡곡밥 시래기국5,6 순살고등어구이5,6,7 김자반5,6 배추김치9	장조림버터비빔밥 1,2,5,6,16 미역장국5,6 핀만두5,6,10 깍두기9	잡곡밥 감자다시마국5,6 돼지고기짜프리카볶음5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부맑은국5 달걀말이1,5 ○청경채나물5,6 배추김치9	김가루주먹밥5 부추맑은국 푸실리샐러드(토마토소스) 2,5,6,12,15,16,18 배추김치9
오후간식	♠토마토, 우유2	♠핀고구마, 둥글레차	♠사과, 우유2	미니핫도그1,2,6,10, 매실차	♠당근스틱, 떠먹는요구르트2	밤만주2,5,6
열량/단백질	380/18	457/17	388/14	429/16	375/17	392/11
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	검은콩죽	흰살생선죽	○청경채죽	달걀죽1	오트밀죽	우유2
점심	잡곡밥 쇠고기당면국5,6,16 두부구이&양념장5,6 애호박나물5,9 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 고구마닭조림5,6,15 ○배추나물5 깍두기9	돼지고기짜장밥 1,5,6,10,15,16,18 황태국5,6 동그랑땡전1,5,6,10,15,16 깍두기9	잡곡밥 꽹이된장국5,6 돼지불고기5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	잡곡밥 들깨무채국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 ○사과양배추유자청무침 배추김치9	소고기가지덮밥5,16,18 우동국물5,6 꿀맛살샐러드1,5,6,8 배추김치9
오후간식	♠바나나, 우유2	쇠고기주먹밥5,16, 오렌지주스	♠○단감, 우유2	♠핀단호박, 베도라지차	♠키위, 우유2	호두과자1,2,6,14
열량/단백질	441/17	418/16	427/18	410/20	452/14	401/13
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	당근죽	새우죽5,6,9	애호박죽	닭죽15	흑임자죽	우유2
점심	잡곡밥 안매운육개장5,6,16 삼치조림5,6 감자채볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 ○청경채맑은국5 훈제오리부추볶음5,6,18 숙주나물5,6 깍두기9	돼지고기깍두기볶음밥5,9,10 모듬어묵탕5,6 떡갈비구이5,6,10,15 배추김치9	잡곡밥 ○시금치된장국5,6 간장두루치기5,6,10 겨울초나물 깍두기9	잡곡밥 수제비국5,6 다진쇠고기두부조림5,6 새송이버섯볶음5 배추김치9	오므라이스1,5,12,16 들깨된장국5,6 참치샐러드 배추김치9
오후간식	♠배 우유2	○늙은호박전5,6,메밀차3	♠사과, 우유2	삶은달걀1, ○유자차	♠오렌지, 우유2	핫케이크1,2,5,6
열량/단백질	425/18	412/18	412/14	397/19	426/15	399/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	고구마죽	○청경채죽5,6	단호박죽	연두부죽	표고버섯죽	우유2
점심	잡곡밥 ○얼갈이된장국5,6 ○쇠고기배추찜5,6,16 미역줄기당근볶음5 깍두기9	잡곡밥 들깨미역국5,6 쇠고기육전1,5,6,16 ○시금치나물5,6 배추김치9	돼지고기느타리버섯덮밥 5,6,10 애호박새우젓국9 사각어묵볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 건새우아욱국5,6,9 닭살데리야끼조림5,6,15 깻잎나물5,6 배추김치9	잡곡밥 순두부찌개1,5 너비아니채소볶음5,6,10,16 취나물무침5,6 깍두기9	백미밥1/2 우동5,6 새우튀김1,5,6,9 깍두기9
오후간식	♠씨없는포도, 우유2	케이크1,2,5,6, 우유2	♠배, 우유2	♠핀감자,식혜	♠○단감, 우유2	카스텔라1,2,6
열량/단백질	381/15	478/13	383/16	398/20	412/17	459/16
일자	30(월)					
오전간식	○시금치죽					
점심	잡곡밥 두부탕국5,6 참치전1,5,6 콩나물김무침5,6 배추김치9					
오후간식	♠귤, 우유2					
열량/단백질	373/15					

식단안내문을 반드시 읽어 주시기 바랍니다.

◆식단감수는 10/23까지 메일로 보내주시기 바랍니다.

◆ 사천시 지역농산물 구매를 권장합니다.

◆ 어린이 간식 구매 시 어린이기호식품 품질인증표시 제품 구매 권장합니다.

◆ 발행일: 2026년 10월 16일

◆ 작성자: 사천시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

전화번호 055-786-7201(영양팀)

◆ 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal/g입니다.

★쌀		★김치		★쇠고기			★돼지고기	★닭고기	오리고기
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	수입산				
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산		국내산	국내산	국내산
★콩									
★두부	콩국수	콩비지	전복	★고등어	오징어	꽃게	★명태(동태,코다리)	주꾸미	낙지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

★식육 · 어육가공품											
치킨너겟	훈제오리	참치캔	동그랑땡		너비아니		떡갈비				
닭고기	오리고기	다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기			
국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
원산지표시	① 쌀[밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치[배추, 고춧가루] ③ 쇠고기[국내산 육종구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기[염소고기, 산양포함] ⑦ 오리고기 ⑧수산물[낙지,광어,명장어,우럭,참돔,아꾸라지,고등어,갈치,명태(동태),오징어,꽃게,참조기,주꾸미,아귀,다랑어,가리비,우럭젓이, 전복, 방어 및 부세] ⑨콩[두부류,콩국수,콩비지] ▶농수산물가공품의원료도표시대상 : 농축산물가공품(식육가공품 : 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조계장육류, 양념육류, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 식육추출가공품, 식용우지, 식용돈지), 수산물가공품(어육가공품 : 어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타어육 가공품) ▶명태 (북어, 황태 등 건조한 것은 원산지표시 제외)

★이 되어 있는 항목은 이번 달 원산지 표시 대상입니다. 식육·어육가공품은 원에서 기입하여 사용하여 주시기 바랍니다.

https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역증진효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며, **독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.**
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1.
사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
T 055)853-7201 F 055)786-7202
[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

2026.11

노로바이러스 식중독 예방

노로바이러스 식중독의 특징

노로바이러스는 낮은 온도에서도 생존하여 겨울철부터 이듬해 봄까지 주로 발생하는 대표적인 식중독 원인 병원체로,
적은 양의 바이러스만으로도 감염될 수 있으며 전염성이 매우 강해 각별한 주의가 필요합니다.

주요 감염경로 및 증상

주요 감염경로



- 오염된 음식물이나 물 섭취
- 감염자와의 직·간접 접촉
- 감염된 조리종사자
- 감염자의 토사물과 변

주요 증상



- 감염 후 12~48시간 이내 증상 발생
- 구토, 설사, 복통 등 위장관 증상
- 발열, 두통, 오한, 근육통 동반

노로바이러스 식중독 예방방법

✔ 올바른 손 씻기

비누 등 세정제를 사용하여
흐르는 물에 30초 이상
손가락과 손등까지 깨끗이 씻기

✔ 충분히 가열하기



어패류는 중심온도
85℃에서 1분 이상 충분히 **가열**하기.
물은 끓여마시기

✔ 식재료 및 조리도구 세척·소독하기



과일·채소류는 흐르는 물로
세척 및 **식품용 살균제**를 사용하고,
조리도구는 철저하게 소독하기

의심 증상 발생 시 행동요령

01 **즉시 보고 및 조리 참여 중단**	구토·설사 등 의심 증상 발생 시 격리 또는 귀가 조치
02 **진료 및 충분한 휴식**	의료기관 진료를 안내하고, 조리종사자는 회복 후에도 2~3일간 공동생활 피하기
03 **구토물 처리 및 환경 소독**	보호장구 착용 후 구토물을 신속히 처리하고, 접촉 장소(문고리, 장난감 등)를 소독하기 •변기 뚜껑 닫고 물 내리기

T 055)853-7201 F 055)786-7202 사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터