밀양시 센터 식단 안내문

식단의 구성

▶ 2020년 한국인 영양섭취 기준으로 어린이 식단 작성 프로그램을 활용하여 작성합니다.

구분	만 1~2세	만 3~5세	만 6~8세	만 9~11세
에너지(kcal)	900	1,400	1,600	1,900
단백질(g)	20	25	35	40

▶ 점심과 저녁은 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성됩니다.

▶ 어린이 성장시기별 영양관리를 위해 **연령별 맞춤형 식단을 제공**합니다.

▶ 영양사가 작성한 식단을 그대로 사용하고 **식단과 일치하는 급·간식을 제공**하도록 합니다.

▶ 영유아의 **연령 특성을 고려한 급·간식(크기, 맛, 조리 형태 등)을 제공**하도록 합니다.

▶ 국의 염도는 **0.5% 이하로 싱겁게 제공**하도록 합니다.

원산지 표시

▶ 농산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조에 근거하여 원산지 품목 대상에 대해 원산지를 표시해야 합니다.

▶ 원산지 표시 해당 식품이 함유된 **가공식품의 경우 원재료에 대한 원산지를 표기**합니다.

▶ 어린이급식소에서 **원산지를 작성하여 부모에게 제공**해야 합니다.

▶ 쌀(죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

식품알레르기 유발 식품 표시

▶ 주재료에 대한 알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기합니다.

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

▶ 식품 알레르기가 있는 경우 급·간식 제공 시 **대체식 또는 원인 식품을 제거**하여 제공해 주시기 바랍니다.

▶ 대체식은 같은 식품군 내 동일한 조리법으로 변경 가능합니다.

▶ 과도한 식품 제한은 영양상태 불량을 야기시키고, 성장지연의 위험성이 증가함으로 식품 제한은 **병원에서의 진단에 근거**하여 식사 관리가 이루어져야 합니다.

▶ 영·유아의 경우 집에서 다양한 식품을 경험하지 못했으므로 어린이집에서 처음 먹어보는 식품들이 있을 수 있습니다. 어린이집에서 처음 접한 식품에 대해 알레르기를 나타낼 수 있으므로 급식소에서는 해당 내용에 대해 기록하고 부모님에게 알려주시기 바랍니다.

2026년 11월 일반형Ⅱ식단

[만 1-2세 기준]

발행일 : 2026년 10월 15일
작성자 : 어린이팀
밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

보람어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4 밀양 과일DAY	5	6	7
오전간식	사과	참치죽	♠샤인머스켓	전복채소죽⑱	버섯죽	어린이치즈②
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ♥생선까스 &타르타르소스⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 참치두부조림⑤⑥ 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 탕국⑤⑯ 메추리알감자조림 ①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	씨리얼 우유②	간장비빔국수⑤⑥	단감 짜먹는요구르트②	꼬마김밥⑤⑬ 보리차	또띠아피자②⑥⑫ 우유②
에너지 단백질	460/13	492/24	453/19	445/16	483/20	483/23
일자	9	10	11 밀양 과일DAY	12	13	14
오전간식	배	쇠고기양파죽⑯	♠사과	게살죽①⑤⑥⑧	김가루채소죽	수제블루베리우유②
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 부추전⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 잘게썬오징엇국⑰ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무챗국 삼치조림⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박꿀조림 우유②	귤 떠먹는요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	미니우동⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	미니약과①②⑤⑥ 우유②
에너지 단백질	471/19	486/14	427/20	433/17	496/19	492/21
일자	16	17	18 밀양 과일DAY	19	20	21
오전간식	단감	달걀죽①	♠방울토마토⑫	참깨채소죽⑤⑥	크림스프②⑥	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭조림⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 새우채소볶음⑤⑨ 치커리겉절이 배추김치⑨
오후간식	참치마요주먹밥①⑤ 보리차	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	배 어린이치즈②	로제스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	호빵⑤⑥ 우유②
에너지 단백질	441/17	499/20	439/16	457/13	461/18	485/19
일자	23	24	25 밀양 과일DAY	26	27	28
오전간식	바나나	새우살죽⑨	♠사과	김가루찹쌀죽	쇠고기죽⑯	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은육개장⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 참치채소전⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 승늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥크림빵①②⑥ 우유②	샤인머스켓 짜먹는요구르트②	씨리얼 우유②	유부초밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	쌀강정
에너지 단백질	485/17	444/17	484/18	427/17	464/19	464/17
일자	30	생일식단				
오전간식	귤	양송이스프②⑤⑥⑮⑯				
점심	백미밥 실파달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 우유②				
에너지 단백질	433/14	468/15				

▶ 오전 간식으로 죽이 주 3회 제공됩니다.
▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다.
▶ 과일간식 지원사업으로 4일, 11일, 18일, 25일에 관내산 제철 과채가 제공되며 해당 품목은 ♠로 표시됩니다.
▶ 식단 및 메뉴 만족도 조사 결과에 따라 추천 메뉴를 식단에 반영하였습니다. 해당 추천 메뉴는 ♥로 표시됩니다.
▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)

<알레르기 유발식품 표시>
알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성)
♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>
♣ 농산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조에 근거하여 원산지 품목 대상에 대해 원산지를 표시해야 합니다.

쌀(흑미/찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(한우)
밥	죽	국내산	국내산	국내산	국 : 국내산 죽 : 국내산 반찬 : 국내산
국내산	국내산				

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치
전복	참치	생선까스	너비아니	동그랑땡	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내 산
국내산	가다랑어 : 원양산	명태 : 러시아산	쇠고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	
오징어	고등어				콩
국내산	국내산				두부 국 : 외국산 반찬 : 외국산

2026년 11월 일반형 Ⅱ 식단

[만 3-5세 기준]

발행일 : 2026년 10월 15일
작성자 : 어린이팀
밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

보람어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자	2	3	4 밀양 과일DAY	5	6	7
오전간식	사과	참치죽	♠샤인머스켓	전복채소죽⑱	버섯죽	어린이치즈②
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ♥생선까스 &타르타르소스⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 참치두부조림⑤⑥ 맛살브로콜리볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 탕국⑤⑯ 메추리알감자조림 ①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	씨리얼 우유②	간장비빔국수⑤⑥	단감 짜먹는요구르트②	꼬마김밥⑤⑬ 보리차	또띠아피자②⑥⑫ 우유②
에너지 단백질	613/18	675/34	648/28	603/22	691/29	637/30
일자	9	10	11 밀양 과일DAY	12	13	14
오전간식	배	쇠고기양파죽⑯	♠사과	게살죽①⑤⑥⑧	김가루채소죽	수제블루베리우유②
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑱ 부추전⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 잘게썬오징엇국⑰ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파미소장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨무챗국 삼치조림⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단호박꿀조림 우유②	귤 떠먹는요구르트②	김가루주먹밥⑤⑥ 보리차	미니우동⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩ 우유②	미니약과①②⑤⑥ 우유②
에너지 단백질	646/26	663/19	653/29	619/25	690/26	637/27
일자	16	17	18 밀양 과일DAY	19	20	21
오전간식	단감	달걀죽①	♠방울토마토⑫	참깨채소죽⑤⑥	크림스프②⑥	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 간장닭조림⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 새우채소볶음⑤⑨ 치커리겉절이 배추김치⑨
오후간식	참치마요주먹밥①⑤ 보리차	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	배 어린이치즈②	로제스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	호빵⑤⑥ 우유②
에너지 단백질	631/24	686/28	600/22	609/17	659/25	639/25
일자	23	24	25 밀양 과일DAY	26	27	28
오전간식	바나나	새우살죽⑨	♠사과	김가루찹쌀죽	쇠고기죽⑯	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은육개장⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 순살가자미조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 참치채소전⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숭늉 돼지불고기⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	♥크림빵①②⑥ 우유②	샤인머스켓 짜먹는요구르트②	씨리얼 우유②	유부초밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	쌀강정
에너지 단백질	665/23	601/24	663/25	610/24	692/34	623/23
일자	30	생일식단				
오전간식	귤	양송이스프②⑤⑥⑮⑯				
점심	백미밥 실파달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 우유②				
에너지 단백질	619/20	641/20				

▶ 오전 간식으로 죽이 주 3회 제공됩니다.
▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다.
▶ 과일간식 지원사업으로 4일, 11일, 18일, 25일에 관내산 제철 과채가 제공되며 해당 품목은 ♠로 표시됩니다.
▶ 식단 및 메뉴 만족도 조사 결과에 따라 추천 메뉴를 식단에 반영하였습니다. 해당 추천 메뉴는 ♥로 표시됩니다.
▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)

<알레르기 유발식품 표시>
알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성)
♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<원산지 표시>
♣ 농산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조에 근거하여 원산지 품목 대상에 대해 원산지를 표시해야 합니다.

쌀(흑미/찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(한우)
밥	죽	국내산	국내산	국내산	국 : 국내산 죽 : 국내산 반찬 : 국내산
국내산	국내산				

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치
전복	참치	생선까스	너비아니	동그랑땡	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산
국내산	가다랑어 : 원양산	명태 : 러시아산	쇠고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	
오징어	고등어				콩
국내산	국내산				두부 국 : 외국산 반찬 : 외국산