발 행 처 : 함안군어린이사회복지급식관리지원센터
발 행 일 : 2026년 10월 26일
작 성 자 : 영양팀

# 11월 일반형 식단표

(만 1-2세)

어린이집

| 요 일 | 월요일 | | | | 화요일 | | | | 수요일 | | | | 목요일 | | | | 금요일 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 일 자 | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | |
| 오전간식 | 달걀죽① | | | | ♠방울토마토⑫ | | | | 단팥죽⑤ | | | | 채소죽 | | | | ♠바나나 | | | |
| 점심 | 차조밥<br>들깨감자국⑤⑥<br>훈제오리채소구이①⑤<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 카레라이스⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 백미밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>순살삼치구이⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨ | | | | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>연두부+양념장⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>배추김치⑨ | | | | 잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>양배추쌈+양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 해물부추전①⑤⑥⑨⑱<br>/우유② | | | | 찐만두⑤⑥⑩/우유② | | | | ♠사과/요구르트② | | | | 감자샐러드①⑤/우유② | | | | 치즈빵①②⑤⑥/우유② | | | |
| 영양분석 | 515 | 21 | 164 | 5 | 482 | 24 | 174 | 3 | 443 | 20 | 101 | 2 | 468 | 14 | 157 | 2 | 472 | 18 | 195 | 2 |
| 일 자 | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | | | 12 | | | | 13 | | | |
| 오전간식 | 브로콜리죽 | | | | ♠귤 | | | | 타락죽② | | | | ♠바나나 | | | | 잔멸치죽 | | | |
| 점심 | 흑미밥<br>안매운김치찌개⑤⑥⑨<br>채소달걀찜①<br>명엽채조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 베이컨채소볶음밥⑤⑩<br>두부장국⑤⑥<br>고로케①⑤⑥⑩<br>무생채<br>배추김치⑨ | | | | 차조밥<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>단배추된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 백미밥<br>시락국⑤⑥<br>동태살전①⑤⑥<br>탕평채⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 잡곡밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>애호박전①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | |
| 오후간식 | ♠찐단호박/우유② | | | | 시리얼+우유② | | | | ♠사과/플레인요구르트② | | | | 미트소스스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>/♣오렌지주스(무가당) | | | | 슈크림빵①②⑤⑥/우유② | | | |
| 영양분석 | 459 | 19 | 227 | 2 | 469 | 14 | 134 | 4 | 460 | 22 | 268 | 2 | 459 | 17 | 123 | 2 | 489 | 20 | 155 | 1 |
| 일 자 | 16 | | | | 17 | | | | 18 | | | | 19 | | | | 20 | | | |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | | | | ♠배 | | | | 참치죽 | | | | 치즈죽② | | | | ♠방울토마토⑫ | | | |
| 점심 | 수수밥<br>탕국⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>숙주나물<br>배추김치⑨ | | | | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>북엇국⑤⑥<br>채소튀김⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 흑미밥<br>뭇국⑤⑥<br>안매운오리불고기⑤⑥<br>콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | | | | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>가자미구이⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>스크램블에그①②⑤<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | | | |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | | | | 모닝빵+사과잼①②⑤⑥<br>/유자차 | | | | ♠사과/요구르트② | | | | ♠찐고구마/우유② | | | | 잔치국수①⑤⑥/우유② | | | |
| 영양분석 | 484 | 18 | 186 | 2 | 516 | 15 | 85 | 2 | 454 | 16 | 94 | 2 | 479 | 18 | 194 | 2 | 482 | 21 | 172 | 3 |
| 일 자 | 23 | | | | 24 | | | | 25 | | | | 26 | | | | 27 | | | |
| 오전간식 | 늙은호박죽 | | | | ♠바나나 | | | | 두부죽⑤ | | | | 고구마죽 | | | | ♠귤 | | | |
| 점심 | 기장밥<br>바지락미역국⑤⑥⑱<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 채소짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀팟국①<br>찐만두⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬<br>짜먹는요구르트(딸기)② | | | | 수수밥<br>들깨된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>애호박볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>도토리묵간장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 차조밥<br>김칫국⑨<br>팽이버섯참치전①⑤⑥<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 호빵⑤⑥/우유② | | | | 쌀시리얼+우유② | | | | ♠사과/플레인요구르트② | | | | 삶은달걀①/매실차 | | | | 핫도그①②⑤⑥⑩/우유② | | | |
| 영양분석 | 440 | 18 | 185 | 3 | 511 | 16 | 267 | 8 | 444 | 18 | 172 | 2 | 430 | 18 | 92 | 2 | 466 | 22 | 230 | 4 |
| 일 자 | 30 | | | | <어린이 식생활 3대 실천> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 깨죽 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 잡곡밥<br>황탯국⑤⑥<br>돼지고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 후레쉬크림샌드빵<br>①②⑤⑥/우유② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영양분석 | 534 | 23 | 203 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |



1. 식사 전 손 씻기
2. 편식 감소
3. 음식 남김 감소

**식단안내**

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♠' 기호로 표시합니다. (예. ♠사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '♣'어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

**식품알레르기 표시**

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

## 원산지 일괄표시

| 쌀 | | 콩 | | | 배추김치 | | 쇠고기<br>한우 / 육우 / 젖소 / 수입산 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩국수 | 콩비지 | 배추 | 고춧가루 | 국용 | 볶음용 | | | | 동태 | 북어 | 고등어 | 황태 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아 | 러시아 | 국내산 | 러시아 |

**농축산물·수산물 가공품**

| 훈제오리 | 치킨너겟 | 돼지불고기 | 게맛살 | 명엽채 | 베이컨 | 고로케 | 떡갈비 | 미트소스 | 쇠불고기 | 참치 | 오리불고기 | 너비아니 | 핫도그 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 닭고기국내산 | 국내산 | 연육미국인도베트남 | 베트남 | 돼지고기국내산 | 베이컨국내산 | 쇠고기국내산 | 쇠고기국내산 | 국내산 | 원양태평양산 | 국내산 | 돼지고기국내산 | 돼지고기국내산 |

**원산지 표시(29종)** 쌀(밥,죽,누룽지)-백미,현미,흑미,찹쌀/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/멍게(우렁쉥이)/전복/방어/부세

▶ 함안군어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

발 행 처 : 함안군어린이사회복지급식관리지원센터
발 행 일 : 2026년 10월 26일
작 성 자 : 영양팀

# 11월 일반형 식단표

(만 3-5세)

**충무어린이집**

| 요 일 | 월요일 | | | | 화요일 | | | | 수요일 | | | | 목요일 | | | | 금요일 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 일 자 | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | |
| 오전간식 | 달걀죽① | | | | ♠방울토마토⑫ | | | | 단팥죽⑤ | | | | 채소죽 | | | | ♠바나나 | | | |
| 점심 | 차조밥<br>들깨감자국⑤⑥<br>훈제오리채소구이①⑤<br>부추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 카레라이스⑤⑥⑩<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑮<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 백미밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>순살삼치구이⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨ | | | | 기장밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>연두부+양념장⑤⑥<br>애호박나물⑤⑨<br>배추김치⑨ | | | | 잡곡밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돼지불고기⑤⑥⑩<br>양배추쌈+양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 해물부추전①⑤⑥⑨⑱<br>/우유② | | | | 찐만두⑤⑥⑩/우유② | | | | ♠사과/요구르트② | | | | 감자샐러드①⑤/우유② | | | | 치즈빵①②⑤⑥/우유② | | | |
| 영양분석 | 736 | 29 | 234 | 6 | 689 | 35 | 248 | 4 | 632 | 28 | 145 | 3 | 669 | 21 | 225 | 2 | 674 | 26 | 279 | 3 |
| 일 자 | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | | | 12 | | | | 13 | | | |
| 오전간식 | 브로콜리죽 | | | | ♠귤 | | | | 타락죽② | | | | ♠바나나 | | | | 잔멸치죽 | | | |
| 점심 | 흑미밥<br>안매운김치찌개⑤⑥⑨<br>채소달걀찜①<br>명엽채조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 베이컨채소볶음밥⑤⑩<br>두부장국⑤⑥<br>고로케①⑤⑥⑩<br>무생채<br>배추김치⑨ | | | | 차조밥<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>단배추된장나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 백미밥<br>시락국⑤⑥<br>동태살전①⑤⑥<br>탕평채⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 잡곡밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>애호박전①⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | |
| 오후간식 | ♠찐단호박/우유② | | | | 시리얼+우유② | | | | ♠사과/플레인요구르트② | | | | 미트소스스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>/♣오렌지주스(무가당) | | | | 슈크림빵①②⑤⑥/우유② | | | |
| 영양분석 | 655 | 27 | 325 | 4 | 670 | 20 | 191 | 5 | 658 | 32 | 382 | 2 | 656 | 25 | 176 | 3 | 699 | 28 | 222 | 2 |
| 일 자 | 16 | | | | 17 | | | | 18 | | | | 19 | | | | 20 | | | |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | | | | ♠배 | | | | 참치죽 | | | | 치즈죽② | | | | ♠방울토마토⑫ | | | |
| 점심 | 수수밥<br>탕국⑤⑥⑯<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>숙주나물<br>배추김치⑨ | | | | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>북엇국⑤⑥<br>채소튀김⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 흑미밥<br>뭇국⑤⑥<br>안매운오리불고기⑤⑥<br>콘샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | | | | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>가자미구이⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>스크램블에그①②⑤<br>브로콜리나물<br>배추김치⑨ | | | |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | | | | 모닝빵+사과잼①②⑤⑥<br>/유자차 | | | | ♠사과/요구르트② | | | | ♠찐고구마/우유② | | | | 잔치국수①⑤⑥/우유② | | | |
| 영양분석 | 691 | 26 | 266 | 3 | 737 | 22 | 121 | 2 | 648 | 23 | 134 | 3 | 684 | 26 | 277 | 3 | 689 | 30 | 245 | 4 |
| 일 자 | 23 | | | | 24 | | | | 25 | | | | 26 | | | | 27 | | | |
| 오전간식 | 늙은호박죽 | | | | ♠바나나 | | | | 두부죽⑤ | | | | 고구마죽 | | | | ♠귤 | | | |
| 점심 | 기장밥<br>바지락미역국⑤⑥⑱<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | | 채소짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀팟국①<br>찐만두⑤⑥⑩<br>단무지무침⑬<br>짜먹는요구르트(딸기)② | | | | 수수밥<br>들깨된장국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>애호박볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>도토리묵간장무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | 차조밥<br>김칫국⑨<br>팽이버섯참치전①⑤⑥<br>사각어묵볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | | | |
| 오후간식 | 호빵⑤⑥/우유② | | | | 쌀시리얼+우유② | | | | ♠사과/플레인요구르트② | | | | 삶은달걀①/매실차 | | | | 핫도그①②⑤⑥⑩/우유② | | | |
| 영양분석 | 629 | 26 | 264 | 5 | 731 | 22 | 381 | 11 | 635 | 26 | 246 | 2 | 615 | 26 | 131 | 3 | 666 | 31 | 329 | 5 |
| 일 자 | 30 | | | | <어린이 식생활 3대 실천> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오전간식 | 깨죽 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 잡곡밥<br>황탯국⑤⑥<br>돼지고기파프리카볶음<br>⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후간식 | 후레쉬크림샌드빵<br>①②⑤⑥/우유② | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영양분석 | 763 | 33 | 289 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |



1. 식사 전 손 씻기
2. 편식 감소
3. 음식 남김 감소

**식단안내**

- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 잘라 제공합니다.
- ▶ 주 3회 이상 영양소 파괴를 최소화한 간식을 제공하며 음식명 앞에 '♠' 기호로 표시합니다. (예. ♠사과)
- ▶ 본 식단표의 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준레시피를 기반으로 작성되었습니다. 기관에서 구매하는 식재료의 표시사항을 꼭 확인하시길 바랍니다.
- ▶ 생일, 견학, 다문화day 식단 사용 시 식단감수는 필요하지 않습니다.
- ▶ 식단 영양분석은 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철(mg) 순서로 작성되었습니다.
- ▶ 식단 제공 시 월 1회 이상 안전하고 영양을 골고루 갖춘 '♣'어린이 기호식품 품질인증 제품을 우선 사용하도록 권장합니다.

**식품알레르기 표시**

①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
(위 식품은 알레르기 유발식품이므로 자세한 재료 및 조리법은 표준레시피를 참고하시고, 섭취 전 알레르기 질환을 가진 원아가 있는지 확인바랍니다.)
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

## 원산지 일괄표시

| 쌀 | | 콩 | | | 배추김치 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물-고등어, 오징어, 꽃게 등 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 한우 / 육우 / 젖소 / 수입산 | | | | | | | | |
| 밥/죽 | 누룽지 | 두부류 | 콩국수 | 콩비지 | 배추 | 고춧가루 | 국용 | 볶음용 | | | | 동태 | 북어 | 고등어 | 황태 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | 국내산 | 국내산 | 한우 | 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아 | 러시아 | 국내산 | 러시아 |

**농축산물·수산물 가공품**

| 훈제오리 | 치킨너겟 | 돼지불고기 | 게맛살 | 명엽채 | 베이컨 | 고로케 | 떡갈비 | 미트소스 | 쇠불고기 | 참치 | 오리불고기 | 너비아니 | 핫도그 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 닭고기국내산 | 국내산 | 연육미국인도베트남 | 베트남 | 돼지고기국내산 | 베이컨국내산 | 쇠고기국내산 | 쇠고기국내산 | 국내산 | 원양태평양산 | 국내산 | 돼지고기국내산 | 돼지고기국내산 |

**원산지 표시(29종)** 쌀(밥,죽,누룽지)-백미,현미,흑미,찹쌀/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/멍게(우렁쉥이)/전복/방어/부세

▶ 함안군어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.