거창군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 죽형 식단표

영양·위생팀 | 만 1~2세 점심 및 간식 | 노벨어린이집

날짜	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	견과류④⑭/★떠먹는요구르트②	누룽지죽	들깨죽	흑미죽	안매운김치죽⑤⑥⑨
점심	차조밥 잘게썬오징어뭇국⑤⑥⑰ 채소달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시락국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 수제돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 단배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건홍합맑은국⑱ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단호박죽/과채주스	부추전①⑤⑥/♠■대추토마토⑫	꽈배기①②⑤⑥/★우유②	♠■샤인머스켓/★짜먹는요구르트②	쌀국수⑤⑥⑯
열량(kcal)/단백질(g)	407/17	405/20	439/16	397/16	424/17
날짜	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	쌀과자/★떠먹는요구르트②	당근죽	달걀누룽지죽①	녹두죽	브로콜리죽
점심	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 달걀양팟국①⑤⑥ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 어묵볶음⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 쌈무 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/사과주스	치즈빵①②⑤⑥/♠■사과	군고구마/♠귤	♠■바나나/★떠먹는요구르트②	핫도그①②⑥⑩/★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	406/14	422/15	416/15	400/15	420/15
날짜	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	♠사과/★떠먹는요구르트②	잣죽⑲	쌀과자⑤⑥/★두유⑤	근대죽	카레죽⑤⑥
점심	기장밥 순두부백탕⑤ 가자미구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황탯국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥&간장양념장 ⑤⑥⑯ 얼갈이된장국⑤⑥ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운김칫국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/오렌지주스	마카로니파스타②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/ ♠■단감	우리밀쿠키①②⑤⑥/♠키위	늙은호박전/ ♠■샤인머스켓	시리얼+★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425/17	426/18	421/15	428/16	428/15
날짜	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	견과류④⑭/★떠먹는요구르트②	버섯영양죽	찹쌀부추죽	현미파프리카죽	고구마죽
점심	기장밥 감잣국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제빗국⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 쑥갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 우동국물(면X)⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 언양식불고기⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 숙주당근나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ /과채주스	꿀호떡①②⑤⑥/ ♠■사과	찐만두⑤⑥⑩/♠배	♠■바나나/★우유②	찐빵⑤⑥/★우유②
열량(kcal)/단백질(g)	433/16	431/14	429/18	399/15	421/17
날짜	30 [월]				
오전간식	쌀과자⑤⑥/★떠먹는요구르트②				
점심	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 메추리알샐러드①⑤ 배추김치⑨				
오후간식	♠홍시/★치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)	402/15				

원산지 일괄 표시

백미	흑미	콩(두부류)	쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
국내산	국내산		국용	볶음용				배추	고춧가루
현미	찹쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산								

수산물				농축산물·수산물 가공품					
오징어	고등어	전복	진미채	돈까스	떡갈비	햄 (부대찌개)	소세지 (부대찌개)	어묵	탕수육
국내산	국내산, 원양산	국내산	명대:원양산	돈육: 외국산	돈육: 외국산	돈육: 외국산	돈육: 외국산	오징어:원양산	돈육: 외국산

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.

만 0~2세 식단안내

※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해 주세요 [영유아보육법 시행규칙] 제23조 및 제34조 관련

▶ 식자재 수급사정이 어려운 경우 센터의 감수 없이

'같은 식품군, 같은 조리법'으로 변경이 가능합니다.

ㄴ변경 사유를 급식일지와 식단표에 기록하고 통신문, 키즈노트 등으로 부모에게 안내

▶ ♠표시는 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품)입니다.

▶ ★표시는 우유 및 유제품입니다.

▶ ■표시 : 과일간식 지원사업으로 제공되는 과일

▶ 영·유아 급식의 권장 국 염도는 0.3~0.5%입니다.

▶ "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하는 것을 권장합니다.

※ 식생활안전관리원 어린이 식단 운영·관리 지침 개정(2025.07.14.)

▶12-35개월의 유아

ㄴ매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울 토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의한다.

ㄴ딱딱한 음식(예 : 콩, 땅콩, 등 견과류), 찰기 있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않는다.

▶3-5세(36개월 이후)의 유아

ㄴ매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울 토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩, 등 견과류), 찰기 있는 음식(예: 떡 등)을 원형 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의한다.

※ 과일간식 지원사업으로 제공되는 과일은 센터에서 임의로 변경할 수 없으며, 감수 신청 없이 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

Ⅰ. 연령별 1끼 에너지 및 영양섭취량

연령구분	제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
만 1-2세	390~440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 64.3%(약65%)로 제공)	20	오전간식, 점심, 오후간식
만 3-5세	600-680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	오전간식, 점심, 오후간식

※ 단백질은 하루 권장섭취량 기준임

Ⅱ. 식단 감수

식단 감수 요청이 필요한 경우	① 시설의 특성이나 아동의 기호에 따른 식단 변경 시 (예: 생일잔치, 원내행사 등) ② 다른 식품군으로 변경 시 (예: 달걀말이 → 콩나물무침) ③ 같은 식품군 내이지만 다른 조리방법으로 변경 시 (예: 시금치나물 → 채소튀김) ④ 가공식품으로 변경 시 (예: 쇠고기볶음 → 소시지볶음) ⑤ 식단 전체를 서로 맞바꿀 시 (예: 화요일 전체 메뉴 ↔ 금요일 전체 메뉴)
식단 감수 요청이 불필요한 경우 (다음 페이지 표의 예시 참조)	- 식자재 수급 불가 등으로 같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식자재를 대체한 경우 ★급·간식운영일수 50%미만까지 허용 (예: 운영일수 21일 중 10일까지만 허용) 예1. 시금치나물 → 부추나물 - 영양사가 작성한 식단에서 메뉴를 추가로 제공하는 경우 예1. 영양사가 작성한 3찬 식단에서 1찬을 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우 예2. 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 오후간식으로 제철과일 등을 추가 제공하는 경우 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외)

Ⅲ. 식단 감수 신청방법 및 절차

- **감수대상** : 센터 등록 일반회원
- **감수방법**

감수신청서 작성 → 메일 또는 팩스 접수 → 감수 진행 (3~5일 소요) → 감수식단표&감수확인서 발송 ★감수확인서 보관 필수

* E-mail : gc2019@ccfsm.or.kr　　* Fax : 055 - 944 - 9744

- **감수 신청 기간 : 매월 25일까지** (식단 제공일 : 매월 15일)

※ 감수 신청 시 유의 사항

- 신청기간을 경과하거나 부모에게 이미 안내된 식단에 대해서는 감수 불가합니다.
- 감수 완료 후 임의 변경된 식단에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

분류			감수 없이 변경 가능한 식품 예시
식사	밥		모든 종류의 잡곡류 (백미밥 ↔ 차조밥 ↔ 기장밥 ↔ 흑미밥 ↔ 현미밥 ↔ 녹두밥 ↔ 율무밥 등)
	김치		모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류		소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(X)
	달걀·두부		달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(X)
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)		고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)		임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	채소류(녹색)		시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)		콩나물 ↔ 숙주 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등
간식	떡		백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	빵		크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 쨈샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	서류		찐고구마 ↔ 찐감자 ↔ 찐단호박 ↔ 찐옥수수 등
	과일		모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소		모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)		두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
	차류	당 미함유	보리차 ↔ 둥굴레차 ↔ 옥수수차 ↔ 메밀차 ↔ 현미차 등
		당 함유	매실차 ↔ 유자차 ↔ 오미자차 ↔ 포도주스 ↔ 사과주스 ↔ 오렌지주스 등