꼬마스쿨어린이집	**2026년 11월 식단표 (후기이유식)**	▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터 ▶담 당: 박은빈 영양사 ▶발행일: 2026. 10. 19 ※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑯
이유식	두부가지무른밥 ⑤	소고기시금치무른밥 ⑯	닭살부추무른밥 ⑮	흰살생선청경채무른밥	달걀노른자새송이버섯무른밥 ①
오후간식	바나나슬라이스	으깬감자	고구마퓨레	배매쉬	플레인요거트(영아용) ②
열량(Kcal)/단백질(g)	196.9/5.8	234.7/9.2	251.8/7.6	179.5/7.5	250.9/9.9
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮
이유식	소고기미역무른밥 ⑯	닭살배추무른밥 ⑮	달걀노른자채소무른밥 ①	소고기오이무른밥 ⑯	두부애호박무른밥 ⑤
오후간식	사과슬라이스	감자퓨레	으깬고구마	귤퓨레	당근매쉬
열량(Kcal)/단백질(g)	182.1/6	192.7/8.3	267.7/7.3	197.3/6.2	180.5/7.4
날짜	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑯	표고버섯죽
이유식	소고기얼갈이무른밥 ⑯	흰살생선시금치무른밥	두부당근무른밥 ⑤	닭살양배추무른밥 ⑮	달걀노른자양파무른밥 ①
오후간식	고구마매쉬	으깬바나나	배퓨레	사과슬라이스	고구마퓨레
열량(Kcal)/단백질(g)	286.6/6.9	189.5/8.2	193.3/4.2	180.8/8	263.6/6.2
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀노른자애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽
이유식	소고기청경채무른밥 ⑯	흰살생선배추무른밥	달걀시금치무른밥 ①	닭살무무른밥 ⑮	소고기느타리버섯무른밥 ⑯
오후간식	감자퓨레	바나나슬라이스	귤퓨레	치즈(영아용) ②	으깬감자
열량(Kcal)/단백질(g)	204.6/7	201.6/7.5	200.2/6.5	211.9/9.9	212.3/7.4
날짜	30[월]				
오전간식	새우살죽 ⑨				
이유식	닭살새송이버섯무른밥 ⑮				
오후간식	사과슬라이스				
열량(Kcal)/단백질(g)	170.9/9				

원산지 표시	쌀*	콩*	축산물	
			소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)	닭고기
	밥 · 죽	두부		
	국내산	국내산,제주산	국내산(한우)	국내산, 제주산
	수산물			
	흰살생선(명태)	전복	참치캔	* 쌀: 백미, 찹쌀 포함 / 콩: 두부류 포함
	러시아산	국내산	다랑어(원양산)	

알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣
	※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
	※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

*** 후기(9-11개월)**

꼬마스쿨어린이집

2026년 11월 식단표
(1-2세 죽식형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담　당: 박은빈 영양사
▶발행일: 2026. 10. 19
※ 기관의 감수요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯
점심	백미밥	차조밥	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮	보리밥	백미밥
	북어두부국 ⑤⑥	시금치된장국 ⑤⑥	부추장국 ⑤⑥	유부된장국 ⑤⑥	뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩
	돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩	소고기당면볶음 ⑤⑥⑯	새우살채소조림 ⑤⑥⑨	생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥	명엽채조림 ⑤⑥
	가지볶음 ⑤⑥	지리멸치조림 ⑤⑥	양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥	청경채나물	새송이버섯무침 ⑤⑥
	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨
오후간식	바나나	찐감자	찐고구마	카스텔라 ①②⑤⑥/배	반시
	마시는요거트 ②/두유 ⑤	옥수수차	우유 ② /보리차	보리차	우유 ②/ 두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	417.7/19.1	366.7/17	455/21.9	401.3/15.3	411.7/19.8
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮
점심	백미밥	찰현미밥	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩	기장밥	백미밥
	소고기미역국 ⑤⑥⑯	만둣국 ⑤⑥⑩⑯⑱	콩나물국 ⑤	조갯살맑은국 ⑤⑥⑱	애호박된장국 ⑤⑥
	오징어채소볶음 ⑤⑥⑰	훈제오리구이 ②⑤⑥⑯	떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯	함박스테이크 ⑤⑥⑩⑯	고등어살조림 ⑤⑥⑦
	연근조림 ⑤⑥	배추나물무침 ⑤⑥	도토리묵무침 ⑤⑥	오이나물 ⑤⑥	온두부+양념장 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨
오후간식	사과	찐감자	바나나	밤식빵 ①②④⑤⑥/감귤	감귤
	마시는요거트 ②/감귤주스	우유 ② / 두유 ⑤		우유 ② /감귤주스	검은콩두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	427.8/16	425.4/19.8	396.2/16.3	429.2/17.9	396.6/19.5
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽
점심	백미밥	수수밥	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰	차조밥	백미밥
	어묵국 ⑤⑥	흰살생선뭇국	숙주베이컨볶음 ②⑤⑥⑩⑯	두부된장국 ⑤⑥	우거지된장국 ⑤⑥
	소불고기 ⑤⑥⑯	돼지갈비찜 ⑤⑥⑩	토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫	순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮	삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱
	얼갈이나물 ⑤⑥	시금치나물 ⑤⑥	배추김치 ⑨	양배추된장무침 ⑤⑥	지리멸치볶음 ⑤⑥
	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨		깍두기 ⑨	깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마	바나나	잼식빵 ①②⑤⑥/배	오이스틱	꽈배기도넛 ①②⑤⑥/찐고구마
	매실차	두유 ⑤	우유 ② /감귤주스	떠먹는요거트 ②/매실차	우유 ② /매실차
열량(Kcal)/단백질(g)	405.5/14.4	386.5/17.2	412.9/16.3	416.3/21.7	410.4/18.5
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧/야채죽	달걀애호박죽 ①/치즈애호박죽 ②	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽
점심	백미밥	찰현미밥	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯	기장밥	백미밥
	소고기뭇국 ⑤⑥⑯	배추된장국 ⑤⑥	시금치된장국 ⑤⑥	닭곰탕 ⑤⑥⑮	느타리버섯된장국 ⑤⑥
	두부조림 ⑤⑥	돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩	새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨	고등어구이 ⑤⑦	소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯
	청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱	어묵채소조림 ⑤⑥	김자반	양상추유자청무침	명엽채조림 ⑤⑥
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨
오후간식	바나나	샤인머스켓	감귤	핫케이크 ①②⑤⑥/감귤	찐감자
	우유 ② /감귤주스	미숫가루라떼 ②⑤	마시는요거트 ②/감귤주스	옥수수차	우유 ②/ 두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	392/14.1	411.1/17.5	456.7/22.5	398/18.3	419.4/18.5
날짜	30[월]				
오전간식	새우살죽 ⑨				
점심	백미밥				
	된장찌개 ⑤⑥				
	닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱				
	새송이버섯장조림 ⑤⑥				
	깍두기 ⑨				
오후간식	사과				
	떠먹는요거트 ②/매실차				
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/22.1				



원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(국내산일 경우 육종 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬 · 부찬	국 · 죽			
	국내산(한우)	국내산(한우)	제주산.국내산	제주산.국내산	제주산,국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)				
	진미채/명엽채	참치캔	베이컨	훈제오리	
	오징어(페루산)/배트남	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품

①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

11월



리스테리아 모노사이토제네스

01. 균 특징

주요특징 냉장온도에서도 성장이 가능하여 Cold chain이 잘 발달되어있는 선진국에서 많이 발생
치사율이 다른 세균성식중독에 비해 높아 식중독 감염되지 않도록 주의 필요

증 상 발열, 근육통, 오심, 설사(노인과 임산부가 감수성이 높음)

잠 복 기 9~48시간

02. 오염경로


유제품(살균하지 않은 우유, 치즈)


아이스크림


채소류


식육제품 소시지류


훈연 생선


즉석섭취 편의식품류

03. 예방법


살균이 안된 유제품 섭취 금지


냉장 보관 온도(5℃ 이하) 관리를 철저


80℃ 이상에서 사멸되므로 충분히 가열하여 섭취

시설별 주요 원인균

*최근 5년간('21~'25년) 1개월에 발생한 식중독 현황을 분석한 자료입니다.



| 음식점 **50**건



| 학교 **5**건



| 집단급식 **18**건



| 기타 **12**건



| 불명 **3**건