11월 식단표 죽간식 만 1~2세 (영아)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯	
중 식	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	녹두죽
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	417.7/19.1	436.2/18.1	455/21.9	401.3/15.3	438.7/21.6	62/1.7
날짜	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**	**14[토]**
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮	
중 식	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀양파죽 ①
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	420.4/16.8	425.4/19.8	384.4/17.3	429.2/17.9	396.6/19.5	67.1/2.3
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]** 국없는날	**19[목]**	**20[금]**	**21[토]**
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽	
중 식	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선무국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
오후간식	찐고구마 매실차	바나나 두유 ⑤	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	405.5/14.4	386.5/17.2	412.9/16.3	416.3/21.7	424.9/18.9	43.2/0.7
날짜	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽	
중 식	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	타락죽 ②
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 옥수수차	찐감자 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	443.4/15.4	411.1/17.5	456.7/22.5	398/18.3	419.4/18.5	64.7/1.7
날짜	**30[월]**					
오전간식	새우살죽 ⑨					
중 식	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	435.6/22.1					



※ 위 식단은 어린이집 감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 10. 20) - <식단감수자 : 영양사 강 서 희>

알레르기 유발식품

- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. / 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해주세요.
- 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

①알류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(SO_2잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

<table>
<tr><td rowspan="11">원산지표시</td><td colspan="2">쌀</td><td colspan="2">배추김치</td><td>콩</td></tr>
<tr><td>밥.죽</td><td>누룽지</td><td>배추</td><td>고춧가루</td><td>두부</td></tr>
<tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td colspan="5">축산물</td></tr>
<tr><td colspan="2">소고기(한우)</td><td rowspan="2">돼지고기</td><td rowspan="2">닭고기</td><td rowspan="2">오리고기</td></tr>
<tr><td>주찬.부찬</td><td>국.죽</td></tr>
<tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td colspan="5">수산물</td></tr>
<tr><td>고등어</td><td>오징어</td><td>전복</td><td>흰살생선(명태)</td><td>삼치</td></tr>
<tr><td>노르웨이산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아산</td><td>국내산</td></tr>
<tr><td colspan="5">식육.수산.가공식품</td></tr>
<tr><td>진미채</td><td>참치캔</td><td>치킨가스</td><td>훈제오리</td><td>베이컨</td><td>소고기찹스테이크</td></tr>
<tr><td>오징어-페루산</td><td>다랑어-원양산:태평양</td><td>닭고기-국내산</td><td>오리고기-국내산</td><td>돼지고기(국내산)</td><td>소고기(국내산)</td></tr>
</table>

※ 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 두부(콩)-국내산, 순두부(콩)-국내산, 고등어-노르웨이산, 동태살(흰살생선)-러시아산, 오징어-국내산, 전복-국내산, 오리고기-국내산

※ 김치-직접 담금(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 쌀(백미,현미,찹쌀,흑미,유색미,찐쌀 포함)-친환경쌀(국내산)

※ 가공품 : 만두(돼지고기-국내산), 진미채(오징어-페루산), 명엽채(명태-베트남산), 훈제오리(오리고기-국내산), 생선가스(명태살-러시아산), 참치캔(다랑어-원양산:태평양), 베이컨(돼지고기-국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산,소고기:국내산), 돼지고기완자(돼지고기:국내산,두부(콩:국내산))

※ 상기 식단은 원 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

11월 식단표 죽간식 만 3~5세 (유아)

작성자 : 제주2어린이급식관리지원센터 영양팀

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯	
중 식	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	녹두죽
오후간식	바나나 우유 ②	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	607.6/27.8	671.1/27.9	665/32.1	617.3/23.6	627.1/30.5	95.4/2.6
날짜	**9[월]**	**10[화]**	**11[수]**	**12[목]**	**13[금]**	**14[토]**
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮	
중 식	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	달걀양파죽 ①
오후간식	사과 마시는요거트 ②	찐감자 우유 ②	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	감귤 검은콩두유 ⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	600.9/24.3	619.5/28.9	591.4/26.6	625.3/25.9	610.2/30.1	103.3/3.5
날짜	**16[월]**	**17[화]**	**18[수]** 국없는날	**19[목]**	**20[금]**	**21[토]**
오전간식	잣죽 ⑲	전복죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽	
중 식	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선무국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
오후간식	찐고구마 매실차	바나나 두유 ⑤	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	꽈배기도넛 ①②⑤⑥ 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	623.9/22.2	594.6/26.5	600.3/23.5	592.5/30.7	618.8/27.5	66.5/1
날짜	**23[월]**	**24[화]**	**25[수]**	**26[목]**	**27[금]**	**28[토]**
오전간식	게살죽 ①⑤⑥⑧	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽	
중 식	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	타락죽 ②
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②	핫케이크 ①②⑤⑥ 옥수수차	찐감자 우유 ②	
열량(Kcal)/단백질(g)	647.1/22	632.4/26.9	656.9/33	612.3/28.2	610.3/26.8	99.6/2.6
날짜	**30[월]**					
오전간식	새우살죽 ⑨					
중 식	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	622.2/31.3					



※ 위 식단은 어린이집 감수 요청에 의해 변경된 식단입니다. (2026. 10. 20) - <식단감수자 : 영양사 강 서 희>

알레르기 유발식품

- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. / 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해주세요.
- 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.

①알류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(SO_2잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

원산지표시	쌀		배추김치		콩
	밥.죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물				
	소고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기
	주찬.부찬	국.죽			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)	삼치
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	식육.수산.가공식품				

진미채	참치캔	치킨가스	훈제오리	베이컨	소고기찹스테이크
오징어-페루산	다랑어-원양산:태평양	닭고기-국내산	오리고기-국내산	돼지고기(국내산)	소고기(국내산)

※ 소고기(국내산 한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 두부(콩)-국내산, 순두부(콩)-국내산, 고등어-노르웨이산, 동태살(흰살생선)-러시아산, 오징어-국내산, 전복-국내산, 오리고기-국내산

※ 김치-직접 담금(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 쌀(백미,현미,찹쌀,흑미,유색미,찐쌀 포함)-친환경쌀(국내산)

※ 가공품 : 만두(돼지고기-국내산), 진미채(오징어-페루산), 명엽채(명태-베트남산), 훈제오리(오리고기-국내산), 생선가스(명태살-러시아산), 참치캔(다랑어-원양산:태평양), 베이컨(돼지고기-국내산), 떡갈비(돼지고기:국내산,소고기:국내산), 돼지고기완자(돼지고기:국내산,두부(콩:국내산))

※ 상기 식단은 원 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

제주특별자치도 2
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

식단안내문

● 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준
**1일 제공 기준

● 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

● 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
						
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	소고기	돼지고기	닭고기/오리고기	양고기/염소고기

수산물(20종)				
				
고등어	명태	오징어	전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세

▶「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

● 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱		⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시					
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		잣						

▶ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

● 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 **불가피한 사유**로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 **[동일 식품군 내 대체 식재료 예시]**를 참고해 주세요.

● 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 **[식단 감수 안내문]**을 참고해 주세요.

[근거: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 ·관리 지침]