공무원연금공단
꿈오름직장어린이집

2026년 11월 식단표
(1-2세 일반형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 김민정 영양사
▶발행일: 2026. 10. 20.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	떠먹는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②
점심	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
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 작두콩차 ⑤⑥	찐고구마 매실차	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	383.1/17.7	398.5/16.2	468.2/23.5	421.1/15.7	410/18.2
연장간식	감귤주스	두유 ⑤	우유 ②	식혜	치즈 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	39/0.2	62/3	65/3.1	32/0.1	59.6/3.8
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	두부죽 ⑤	마시는요거트 ②	감 우유 ②	참치양파죽	두유 ⑤
점심	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 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	우동 ⑤⑥	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스
열량(Kcal)/단백질(g)	419.4/18.4	405.5/18.9	390.3/16.2	405.3/19.6	405.1/17.8
연장간식	사과주스	감귤	두유 ⑤	식혜	치즈 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	43/0.2	25.4/0.3	62/3	32/0.1	59.6/3.8
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]
오전간식	두유 ⑤	치즈 ② 감귤	샤인머스켓 우유 ②	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ 아이스홍시	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 옥수수차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 메밀차 ③	오이스틱 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	414.2/18	471.7/20.2	435.4/17.7	398.3/17.8	419.6/21.9
연장간식	과채주스	단감	감귤	두유 ⑤	치즈 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	44.9/1	28.5/0.2	25.4/0.3	62/3	59.6/3.8
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	마시는요거트 ②	전복죽 ⑱	사과 검은콩두유 ⑤
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 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 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 쌈채소 김장김치 ⑨
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 현미차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 식혜	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	393/13.9	444.2/19.3	458.6/23.6	384.3/19.2	397.3/17.4
연장간식	배즙	배	두유 ⑤	치즈 ②	시리얼+우유 ⑤⑥ ②
열량(Kcal)/단백질(g)	55.1/0.3	25.3/0.2	62/3	59.6/3.8	140.6/4.1
날짜	30[월]				
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯				
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	롤치즈빵 ①②⑤⑥ 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	429.4/20.1				
연장간식	감귤				
열량(Kcal)/단백질(g)	25.4/0.3				



한 권의 책, 한 끼의 맛있는 음식으로
우리 아이들의 생각과 키가
쑥쑥 자라납니다!

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

공무원연금공단
꿈오름직장어린이집

2026년 11월 식단표
(3-5세 일반형)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당: 김민정 영양사
▶발행일: 2026. 10. 20.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]
오전간식	두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	떠먹는요거트 ②	샤인머스켓 우유 ②	치즈당근죽 ②
점심	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
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 작두콩차 ⑤⑥	찐고구마 매실차	채소주먹밥 ⑤ 보리차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	사과 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	589.4/27.3	613/24.9	672.4/33.4	612.8/22.5	595.7/26.4
연장간식	감귤주스	두유 ⑤	우유 ②	식혜	치즈 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	39/0.2	62/3	65/3.1	32/0.1	59.6/3.8
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]
오전간식	두부죽 ⑤	마시는요거트 ②	감 우유 ②	참치양파죽	두유 ⑤
점심	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 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	찐감자 우유 ②	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	우동 ⑤⑥	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스
열량(Kcal)/단백질(g)	610.2/26.7	588.9/27.5	600.5/24.9	572.6/27.3	623.3/27.4
연장간식	사과주스	감귤	두유 ⑤	식혜	치즈 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	43/0.2	25.4/0.3	62/3	32/0.1	59.6/3.8
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]
오전간식	두유 ⑤	치즈 ② 감귤	샤인머스켓 우유 ②	배 우유 ②	소고기채소죽 ⑯
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨ 아이스홍시	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 우유 ②	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 옥수수차	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 메밀차 ③	오이스틱 떠먹는요거트 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	602.2/26	658.7/27.5	669.9/27.3	612.9/27.3	597.6/31
연장간식	과채주스	단감	감귤	두유 ⑤	치즈 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	44.9/1	28.5/0.2	25.4/0.3	62/3	59.6/3.8
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	마시는요거트 ②	전복죽 ⑱	사과 검은콩두유 ⑤
점심	백미밥 소고기미역국 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 돼지고기수육+쌈장 ⑤⑥⑩ 쌈채소 김장김치 ⑨
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 현미차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 식혜	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)	604.6/21.3	648.3/28.1	624.7/33	591.2/29.6	585.2/25.7
연장간식	배즙	배	두유 ⑤	치즈 ②	시리얼+우유 ⑤⑥ ②
열량(Kcal)/단백질(g)	55.1/0.3	25.3/0.2	62/3	59.6/3.8	140.6/4.1
날짜	30[월]				
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯				
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	롤치즈빵 ①②⑤⑥ 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	660.6/30.9				
연장간식	감귤				
열량(Kcal)/단백질(g)	25.4/0.3				



한 권의 책, 한 끼의 맛있는 음식으로
우리 아이들의 생각과 키가
쑥쑥 자라납니다!

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

https://dietary4u.mfds.go.kr

센터에 대한 더 많은 정보는 QR코드를 통해 확인하세요!

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

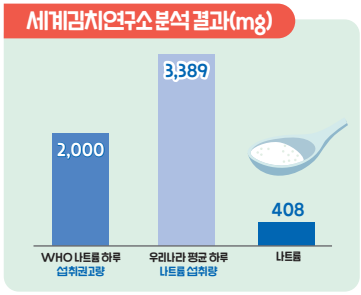
❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



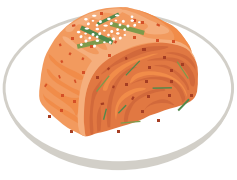
김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1.
제주특별자치도 1 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그