

2026년 11월 일반형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

만 1-2세 점심 및 간식

중흥꼬꼬마어린이집

일자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목] 탄소중립	6 [금]
오전간식	♠단감	♠바나나	♠귤	♠샤인머스켓	♠사과
점심	백미밥 얼갈이배춧국⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오징엇국⑰ 채소달걀찜① 당근숙주무침 배추김치⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤ 가지양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 두부스테이크&소스 ①⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑱ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②	크림소스스파게티②⑥ 우유②	♠찐단호박 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	464/19	413/18	446/15	386/13	470/16
일자	9 [월]	10 [화]	11 [수] 신메뉴	12 [목]	13 [금]
오전간식	♠배	♠사과	♠바나나	♠단감	♠샤인머스켓
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨채솟국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ ★연근닭고기전①⑤⑮ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스&케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥 우유②	으깬감자샐러드①⑤ 우유②	♠귤요거트범벅②	미니우동⑤⑥ 우유②	찐빵⑤⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	440/16	392/15	434/20	395/16	443/15
일자	16 [월]	17 [화]	18 [수] 다문화메뉴	19 [목]	20 [금]
오전간식	♠사과	♠귤	♠단감	♠바나나	♠배
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알짜장조림 ①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 시래깃국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	★느타리버섯새우리소토 (느타리버섯새우볶음밥) ②⑤⑨ 가쓰오우동장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기수육⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑥ 우유②	♠찐고구마 우유②	잔치국수⑥ 우유②	삶은달걀① 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	479/16	434/13	487/22	393/17	463/17
일자	23 [월]	24 [화] 탄소중립	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	♠귤	♠사과	♠샤인머스켓	♠배	♠사과
점심	백미밥 쇠고깃국⑯ 해물완자전 ①⑤⑥⑨⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자양팟국 온두부&양념장⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 애호박맑은국 돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤ 우유②	저당시리얼⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	♠바나나요거트범벅②
에너지(kcal)/단백질(g)	475/18	419/12	397/13	432/17	377/17
일자	30 [월]	식단 안내 [식단안내서 별첨]			
오전간식	♠단감				
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨				
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥ 우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	395/19				

▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다.
※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요.
▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♠표시를 하였습니다.
▶ ★표시는 신메뉴, ★표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.
▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.
▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음				오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	~~한우육우젖소~~	~~한우육우젖소~~	산	산	국내산	국내산	국내산	러시아산		

농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★

훈제오리양파볶음	미니돈까스&케첩			가쓰오우동장국	해물완자전
오리고기	돼지고기	표시사항	참고	다랑어	오징어
국내산	국내산	산	산	핀리핀산	러시아산

원산지 표시품목(29종)	쌀(밥,죽,누룽지)/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/우렁쉥이/전복/방어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야합니다. ex)국내산 육우
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 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찹쌀, 현미 및 찐쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것

햇님반 11월 보육계획안

놀이주제	빛과 그림자	기간	2026년 11월 2일 ~ 2026년 11월 28일
교사의 기대	· 빛에 관심을 가지고 다양한 방법으로 탐색한다. · 빛의 색 변화에 관심을 가지며 다양한 색을 감각적으로 탐색한다. · 빛과 그림자의 관계를 경험하며 탐구하는 즐거움을 느낀다. · 다양한 그림자 놀이를 하며 자유롭게 표현하는 즐거움을 느낀다.		

주		1주	2주	3주	4주
예상놀이		반짝반짝 빛	색깔이 변하는 빛	빛의 친구, 그림자 1	빛의 친구, 그림자2
등원		반짝반짝 빛을 찾으며 교실로 들어와요		그림자를 살펴보며 교실로 들어와요	
일상생활	점심/간식	'잘 먹겠습니다' 인사하고 먹어요		다 먹은 후 흘린 음식을 스스로 정리해요	
	낮잠	스스로 이불을 덮어요		식사 후 스스로 양치질을 해요	
	배변활동/화장실가기	차례차례 화장실을 사용해요		스스로 바지를 내리고 올려요	
실내놀이	신체	거울지 길을 걸어요	깜깜한 터널을 기어서 지나가요	손그림자 놀이해요	그림자로 동물 흉내를 내요
	쌓기·역할	[쌓기] 빛 연구소를 만들어요	[쌓기] 미러볼 무대를 만들어요	[쌓기] 블록으로 그림자 놀이터를 만들어요	[쌓기] 그림자 인형극 무대를 만들어요
		[역할] 여러 가지 빛을 연구해요	[역할] 미러볼 무대 놀이해요	[역할] 그림자 놀이터에서 그림자 놀이해요	[역할] 그림자 인형극 놀이해요
	언어	호일에 끼적여요	빛 색깔 이름을 말해요	그림자 인형극을 감상해요	동물 그림자 카드 수수께끼 해요
	음률	'빛으로 만든 세상' 노래를 들으며 불빛 나는 악기를 연주해요	노래 들으며 야광 팔찌를 흔들어요	색 스카프를 흔들며 그림자를 살펴봐요	'그대로 멈춰라' 노래에 맞춰 그림자 모양 따라해요
	미술	야광 물감으로 그림 그려요	선 캐처를 만들어요	그림자를 따라 그려요	그림자 막대 인형을 만들어요
	감각·탐색	색깔 돋보기로 관찰해요	색깔 손전등 놀이해요	그림자가 커졌다가 작아져요	여러 가지 그림자 모양을 비교해요
바깥놀이		햇빛을 느끼며 산책해요 산책하며 빛을 내는 것을 찾아요	선 캐처를 비춰봐요 색깔 돋보기로 자연을 관찰해요	색깔판으로 색 그림자를 만들어요 산책하며 그늘과 햇볕을 비교해 봐요	그림자 밟기 놀이 해요 자연물 그림자를 관찰해요
대체활동		야광 탱탱볼 놀이해요	색깔판 징검다리를 건너요	손전등 불빛 따라 걸어요	몸 그림자 사진을 따라 해요
기본생활		[절제] 스스로 놀이 규칙을 지켜요	[청결] 콧물이 나오면 선생님께 말해요	[배려] 친구가 먼저 신발 신고 있으면 기다려요	[효] 할머니, 할아버지께 감사 인사를 건네요
안전교육		[성폭력 예방] 성폭력이 싫어요 [비상대응훈련] 돌연사 및 응급상황 발생 시 (심폐소생술, 하임리히법)	[감염병 및 약물의 오용·남용 예방 등 보건위생관리] 어른이 주는 약만 먹어요	[아동학대 예방] 좋아요, 싫어요(아동학대 예방의 날)	[교통안전] 차도와 보도는 달라요 [소방대피훈련] 가습기 전선 누전으로 인한 화재 발생
견학 및 행사		고구마캐기/ 학부모참여수업	철도박물관	인형극관람	국립김해박물관

중흥꼬꼬마어린이집

별님반 11월 보육계획안

놀이주제	몸으로 놀아요	기간	2026년 11월 2일 ~ 2026년 11월 28일
교사의 기대	· 손과 발을 이용한 다양한 신체 놀이를 즐기며 신체를 조절한다. · 공을 굴리고 던지며 눈과 손의 협응력을 기른다. · 풍선을 탐색하며 풍선을 활용한 놀이를 즐긴다. · 그림자를 관찰하며 호기심을 가지고 탐구한다.		

주		1주	2주	3주	4주
예상놀이		손과 발로 놀이해요	공으로 놀아요	풍선으로 놀아요	그림자 놀이해요
등원		친구와 손 흔들어 인사하며 등원해요		엄마 아빠와 기분 좋게 헤어져요	
일상생활	점심/간식	식사 후 스스로 입을 닦아요		더 먹고 싶을 때 '더 주세요' 라고 말해요	
	낮잠	친구에게 '잘 자' 인사하고 낮잠 자요		낮잠에서 일어나 기지개를 켜요	
	기저귀 갈기/배변활동	스스로 바지를 내려요		화장실 사용 후 손을 씻어요	
실내놀이	신체	손바닥, 발바닥 그림에 손발을 맞춰요	친구와 공을 주고받아요	매달린 풍선을 쳐요	몸을 움직이며 내 그림자를 살펴봐요
	쌓기·역할	[쌓기] 네일숍을 만들어요	[쌓기] 블록으로 공이 굴러가는 길을 만들어요	[쌓기] 풍선 가게를 만들어요	[쌓기] 동굴을 만들어요
		[역할] 네일숍 놀이 해요	[역할] 블록으로 만든 길에 공을 굴려요	[역할] 풍선 가게 놀이해요	[역할] 어두운 동굴에서 그림자 놀이해요
	언어	손가락 인형 놀이해요	다양한 종류의 공 그림 카드를 살펴봐요	비닐에 끼적여요	그림자 동화를 들어요
	감각·탐색	[음률] 방울 장갑을 끼고 흔들어요	[음률] 동그란 악기를 굴리며 소리를 들어봐요	[음률] 풍선 마라카스를 연주해요	[음률] 노래에 맞춰 춤을 추며 내 그림자를 봐요
		[미술] 손바닥 나무를 만들어요	[미술] 공을 굴려 그림을 그려요	[미술] 풍선 폭죽을 꾸며요	[미술] 나만의 손전등을 만들어요
		[감각·탐색] 촉감 신발을 신고 걸어요	[감각·탐색] 투명한 공 안에 무엇이 있나요?	[감각·탐색] 풍선 정전기 놀이해요	[감각·탐색] 손전등으로 빛을 비춰 그림자를 살펴봐요
바깥놀이		모래에 손바닥 도장을 찍어요 공을 발로 차요	미끄럼틀에 공을 굴려요 농구 골대에 공을 넣어요	끈 달린 풍선을 잡고 달려요 비닐 풍선 놀이해요	산책하며 내 그림자를 살펴봐요 나뭇잎 그림자를 찾아요
대체활동		발자국 그림을 따라 걸어요	습자지 공을 던져요	풍선 날리기 놀이해요	친구 그림자를 따라 해요
기본생활		[절제] 스스로 놀이 규칙을 지켜요	[청결] 콧물이 나오면 선생님께 말해요	[배려] 친구가 먼저 신발 신고 있으면 기다려요	[효] 할머니, 할아버지께 감사 인사를 건네요
안전교육		[성폭력 예방] 성폭력이 싫어요 [비상대응훈련] 돌연사 및 응급상황 발생 시 (심폐소생술, 하임리히법)	[감염병 및 약물의 오용·남용 예방 등 보건위생관리] 어른이 주는 약만 먹어요	[아동학대 예방] 좋아요, 싫어요(아동학대 예방의 날)	[교통안전] 차도와 보도는 달라요 [소방대피훈련] 가습기 전선 누전으로 인한 화재 발생
견학 및 행사		고구마캐기/ 학부모참여수업	철도박물관	인형극관람	국립김해박물관

중흥꼬꼬마어린이집

[영아] 연장반 11월 보육계획안

놀이주제	재미있는 놀이		기간	2026년 11월 2일 ~ 2026년 11월 27일
주	1주	2주	3주	4주
모여 앉기 및 놀이 약속	· 연장반으로 이동하여 가방, 옷 등을 정리한 후 모여 앉는다. · 함께 인사를 나누고, 새로운 놀이자료나 기억해야 할 놀이 약속이 있다면 이에 대해 이야기 나눈다.			
실내놀이	·언어 : 신체 부위 그림 카드를 봐요 ·쌓기 : 블록으로 침대를 만들어요 ·역할 : 토닥토닥 친구를 안마해요 ·음률 : '머리 어깨 무릎 발' 노래에 맞춰 몸을 움직여요 ·감각·탐색 : 표정 카드 보고 똑같이 따라 해요	·신체 : 볼풀 공으로 놀아요 ·쌓기 : 경사로를 만들어요 ·언어 : 공 그림 위에 끼적여요 ·미술 : 점토로 공 모양을 만들어요 ·감각·탐색 : 촉감이 다른 여러 가지 공을 만지며 비교해요	·신체 : 종이비행기를 날려요 ·언어 : 여러 가지 종이에 끼적여요 ·역할 : 다양한 종이로 음식을 만들어요 ·미술 : 종이비행기를 꾸며요 ·감각·탐색 : 여러 가지 종이를 찢으며 탐색해요	·신체 : 상자 도미노 놀이해요 ·쌓기 : 상자로 트럭을 만들어요 ·역할 : 상자 트럭으로 물건을 배달해요 ·음률 : 상자 북을 연주해요 ·감각·탐색 : 상자 속에 놀잇감을 숨기고 찾아요
개별 귀가지도	· 영아에게 있었던 특이·안내사항을 부모에게 전달한다. · 영아와 인사하고 소지품 등을 챙겨 귀가하도록 돕는다.			