# 구립도담어린이집 2026년 11월 1-2세 죽형 식단

발행일: 2026.10.15.
작성: 동작구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 일 자 | 11/2(월) | 11/3(화) | 11/4(수) | 11/5(목) | 11/6(금) | 11/7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 단감/우유② | 어니언스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥ | 채소죽⑤⑥ | 감귤/우유② | 돼지고기당근죽⑤⑥⑩ | 키위 /저당마시는요구르트② |
| 점심 | 쌀밥 달걀탕① 삼치살부추찜⑤⑥ 숙주나물무침 백김치 | 쌀밥 북엇국⑤⑥ 저염닭살된장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기 | 쌀밥 소고기무밥⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 감자전⑤⑥ 백김치 | 흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑰ 상추사과무침⑤⑥ 백김치 | 쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백깍두기 | 마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백깍두기 |
| 오후간식 | 찐고구마/둥글레차 | 파프리카스틱 /우유② | 포도/치즈② | 쌀국수⑤⑥ | 후레쉬번①②⑤⑥ /우유② | 건채소칩/우유② |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 424/18 | 455/22 | 473/16 | 424/18 | 519/23 | 399/14 |
| 일 자 | 11/9(월) | 11/10(화) | 11/11(수)[☆신메뉴] | 11/12(목) | 11/13(금) | 11/14(토) |
| 오전간식 | 배/우유② | 오이스틱 /저당마시는요구르트② | 소고기부추죽⑯ | 방울토마토⑫/치즈② | 닭살미역죽⑤⑥⑮ | 두유⑤ |
| 점심 | 쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기 | 쌀밥 미니우동⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯구이⑤ 백깍두기 | 두부소보로비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ ☆닭살당근들깨무침⑤⑥⑮ 백깍두기 | 쌀밥 홍합탕⑱ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치 | 쌀밥 우거지맑은국 돼지고기우엉조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 백김치 | 저당소고기비빔국수 ⑤⑥⑯ 쌀밥 오이나물⑤⑥ 백김치 |
| 오후간식 | 단호박찜/보리차 | 과일샐러드①⑤ | 사과/우유② | 크림파스타②⑤⑥ | 모닝빵①②⑤⑥ /우유② | 건채소칩/우유② |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 382/20 | 385/13 | 451/22 | 446/19 | 546/24 | 432/18 |
| 일 자 | 11/16(월) | 11/17(화) | 11/18(수) | 11/19(목) | 11/20(금) | 11/21(토) |
| 오전간식 | 바나나/우유② | 옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥ | 달걀깻잎죽① | 단감/우유② | 고구마쌀죽② ②⑤⑥⑮⑯ | 포도 /저당떠먹는요구르트② |
| 점심 | 쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀두부전①⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치 | 쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기 | 돈육카레덮밥 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 미역국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치 | 흑미밥 버섯전골⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치 | 쌀밥 콩나물국⑤ 가자미살구이⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백깍두기 | 닭살꼬마김밥⑤⑥⑬⑮ 청국장국⑤ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치 |
| 오후간식 | 찐감자/우엉차 | 브로콜리스틱 /우유② | 감귤/치즈② | 잔치국수⑤⑥ | 크로와상①②⑤⑥ /우유② | 건채소칩/우유② |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 467/18 | 417/19 | 449/16 | 483/16 | 509/18 | 443/19 |
| 일 자 | 11/23(월) | 11/24(화) | 11/25(수)[국 없 Day] | 11/26(목) | 11/27(금) | 11/28(토) |
| 오전간식 | 사과/우유② | 당근스틱 /저당떠먹는요구르트② | 새우살시래기죽⑤⑥⑨ | 배/치즈② | 끓인누룽지 | 두유⑤ |
| 점심 | 쌀밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 순두부/양념장⑤⑥ 백김치 | 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백깍두기 | 닭살연근볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 미트볼채소구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백깍두기 | 쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치 | 쌀밥 어묵국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기 | 달걀칼국수①⑥ 쌀밥 오복채 백김치 |
| 오후간식 | 삶은달걀① /보리차 | 한식잡채⑤⑥ | 방울토마토⑫/우유② | 쑥갓우동⑤⑥ | 핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유② | 건채소칩/우유② |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 422/24 | 428/15 | 456/20 | 423/16 | 484/19 | 439/17 |
| 일 자 | 11/30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 감귤/우유② | | | | | |
| 점심 | 쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 대구살엿장조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백깍두기 | | | | | |
| 오후간식 | 찐만두⑤⑥⑩/옥수수차 | | | | | |
| 열량(kcal) /단백질(g) | 440/18 | | | | | |

★11월 푸드브릿지
<당근>

당근은 비타민A와 비타민C가 함유되어 있어 면역력 관리에 도움을 주며, 식이섬유와 칼륨이 풍부하게 들어있어 콜레스테롤 배출과 혈관 건강 관리에 도움을 줍니다.

[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]

★ 주황색으로 표기함

| 원산지 표기 | 쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미, 흑미 포함) | 김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 콩 (콩비지, 두부) | 오리고기 | 육가공품 | | 수산물 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 배추 (얼갈이, 봄동 포함) | 고춧가루 | ☐ 한우 ☑ 육우 ☐ 젖소 | | | | | 미트볼 | | 오징어 | 북어 | 새우살 | 대구살 | 가자미 | 삼치 |
| | | | | | | | | | 소고기 | 돼지고기 | | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 러시아산 | 베트남산 | 국내산 | 미국산 | 국내산 |

만 1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g / 만 3~5세 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g

♠ 어린이집(또는 유치원)에서의 총 섭취 열량과 단백질은 만 1~2세의 경우 390~440kcal, 20g / 만 3~5세의 경우 600~680kcal, 25g

**알레르기 유발식품 표시**

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣
※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management