2026년 11월

12개월~만2세 혼합형 식단표

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

기관명 | 강변해맑은어린이집

구분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	누룽지탕	치즈②/당근스틱	누룽지탕	샤인머스켓	우유②
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기콩나물국⑤⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추당근볶음 깍두기⑨	기장밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 맛살마요무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	시리얼/우유②	볶음우동⑤⑥	달걀스크램블①②⑤	단감 /떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	421.8/14.3	404.9/14.4	428.1/15.7	393.3/16.6	376.9/12	355.1/14.2
구분	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	사과	누룽지탕	치즈②/오이스틱	누룽지탕	단감	두유⑤
점심식사	기장밥 두부맑은국⑤ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리나물 배추김치⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자된장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치주먹밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	단호박찜/우유②	유부롤초밥⑤⑥/보리차	칼국수⑤⑥	채소고로케①⑤⑥	시리얼/우유②
열량/단백질	455.4/19.1	411.4/16.1	442.7/13.3	385.4/14.1	402.1/11.8	324.7/9.9
구분	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	샤인머스켓	누룽지탕	치즈②/파프리카스틱	누룽지탕	바나나	우유②
점심식사	기장밥 달걀국① 참치채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥 바지락살맑은국⑱ 탕수만두⑤⑥⑩ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양상추파프리카샐러드 (아일랜드소스)①⑤⑫ 배추김치⑨	기장밥 돈육순두부찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미니국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	시리얼/우유②	귤 /플레인요거트(무가당)②	잡채⑤⑥	찐감자/우유②	한과①②⑤⑥/우유②	두유⑤
열량/단백질	511.8/23	476.4/12	407.1/14.2	364.1/12.2	409/15.5	327.2/14.1
구분	23일(월)	저염 24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	단감	누룽지탕	치즈②/당근스틱	누룽지탕	사과	두유⑤
점심식사	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숭늉 생선까스⑤⑥ +타르타르소스①②⑤ 연근조림⑤⑥ 무생채	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	새우양파덮밥⑤⑥⑨ 애호박맑은국 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시리얼/우유②	고구마우유조림②	늙은호박전⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	꼬마주먹밥⑤/보리차	떠먹는요구르트②
열량/단백질	392.1/15.5	384.2/7.8	409.1/16.6	463.1/15.8	404.9/12.9	262/14
구분	30일(월)					
오전간식	귤					
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑥⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	시리얼/우유②					
열량/단백질	454.8/15.4					

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

☆식단 테마 안내☆

• 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소

• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산	소고기 외국산	돼지고기	닭고기
쌀 (백미, 찹쌀, 찐쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			-	볶음/조림(호주산)		
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	-	국내산	국거리 (한우/국내산)	-	국내산	국내산

오리고기	수산물	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			
	-	동그랑땡	함박스테이크	참치	생선까스
국내산	-	돼지고기-국내산 쇠고기-미국	돼지고기-국내산 쇠고기-호주	가다랑어-원양	명태-러시아

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년10월20일