2026년 11월

12개월~만2세 식단표

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

기관명 | 사랑어린이집

구분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	청경채된장죽⑤⑥/사과	단호박죽/사과	게살죽①⑤⑥/사과	땅콩죽/사과	흑임자죽/사과	
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기콩나물국⑤⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돈까스 얼갈이된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부국 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추당근볶음 깍두기⑨	기장밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 맛살마요무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	귤 핫케이크①②⑤⑥/우유②	포도/볶음우동⑤⑥ /우유②	바나나 /프렌치토스트/우유②	단감 /떠먹는요구르트②	토마토/ 단팥빵/우유②	우유②
열량/단백질	398.6/13.8	405.8/14.4	429.2/12.2	430/17.4	425.4/13.9	355.1/14.2
구분	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	김가루죽/사과	당근양파죽/사과	닭살죽⑮/사과	연두부죽⑤/사과	전복죽⑱/사과	
점심식사	기장밥 두부맑은국⑤ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리나물 깍두기⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치주먹밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나/ 후레쉬번①②⑥/우유②	단감/ 단호박찜/우유②	귤/유부롤초밥⑤⑥ /우유②	포도/칼국수⑤⑥	배/채소고로케 ①⑤⑥/우유②	우유②
열량/단백질	411.2/16.4	430/17.8	405.4/13.2	416.4/15	447.8/12.1	324.7/9.9
구분	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	고구마치즈죽②/사과	채소죽⑤⑥/사과	흰살생선죽⑤⑥/사과	호박죽⑤⑥/사과	땅콩죽⑤⑥/사과	
점심식사	기장밥 달걀국① 참치채소볶음⑤ 김구이 깍두기⑨	백미밥 바지락살맑은국⑱ 탕수만두⑤⑥⑩ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 양상추파프리카샐러드 (아일랜드소스)①⑤⑫ 깍두기⑨	기장밥 돈육순두부찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미니국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/어묵탕⑤⑥	귤/ /플레인요거트(무가당)②	단감 /잡채⑤⑥/우유②	포도/찐감자/우유②	배/약과/우유②	우유②
열량/단백질	397.9/22	418.1/10.7	411.3/14.7	392.5/13.1	453.9/16.5	327.2/14.1
구분	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	호박죽⑤⑥/사과	쇠고기죽⑤⑥⑯/사과	밤버섯죽/사과	흑임자죽/사과	북어채소죽/사과	
점심식사	생일상 기장밥/들깨미역국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 숭늉 생선까스⑤⑥ +타르타르소스①②⑤ 연근조림⑤⑥ 무생채	짜장 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	새우양파덮밥⑤⑥⑨ 애호박맑은국 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/ 케이크①②⑥/우유②	배/찐고구마② /우유②	귤/늙은호박전⑤⑥ /우유②	단감 /시리얼/우유⑤	방울토마토 /꼬마주먹밥⑤/우유②	우유②
열량/단백질	502.8/16.8	442.9/10.7	441.9/15.6	423.8/14.9	467.6/17.2	342.6/18.3
구분	**30일(월)**					
오전간식	무죽/사과					
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑥⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	귤/토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱/우유②					
열량/단백질	404.1/14.2					

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	돼지고기	닭고기
쌀 (백미, 찹쌀, 잡곡, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			볶음/조림(한우)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리(한우)	국내산	국내산

오리고기	수산물		식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)				
	전복	동그랑땡	함박스테이크	참치	생선까스	순살닭강정 (생일상)	
국내산	국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	가다랑어-원양산	명태-원양산	닭고기-국내산	

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일 : 2026년 10월20일

2026년 11월

12개월~만2세 저녁식단표

사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터

기관명 | 사랑어린이집

구분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁식사	새우양파덮밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 으깬고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	백미밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	272.3/13.9	219/10.6	205.4/9.6	242.8/7.9	240.4/12.6
구분	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
저녁식사	기장밥 유부된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기주먹밥⑤⑯ 미니칼국수⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	285.9/11.4	254.7/7.5	303.7/8.5	219.1/8.1	213.4/10.6
구분	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
저녁식사	잡채덮밥⑤⑥⑩ 바지락살된장국⑤⑥⑱ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 물만두국①⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 오리소금구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	202.9/11.3	296.2/17.6	248.7/9.8	202.6/8.2	289.8/9.6
구분	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
저녁식사	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물 깍두기⑨	벡미밥 수제비국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무챗국⑤⑥ 생선까스⑤⑥ +타르타르소스①②⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑨⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	210.1/8.8	242.2/8.6	281.1/7.4	204/9	207/8.3
구분	**30일(월)**				
저녁식사	기장밥 콩나물국⑤ 닭가슴살감자조림 ⑤⑥⑮ 계맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨				
열량/단백질	224.4/9.5				

☆알레르기 유발식품☆

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

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

원산지 표시

밥	죽	누룽지	배추김치		두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기
쌀 (잡쌀,찐쌀,현미,흑미)			배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리 (한유	국내산	국내산

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

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