대구광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월
영아(만1-2세) 죽식형 식단

국공립 힐스테이트어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6 ‘푸드브릿지식단’
오전간식	양배추현미죽	새우죽 9	쇠고기죽 5,6,16	고구마검은콩죽 5	아욱죽 5,6
점심	백미밥 쇠고기당면국 5,6,16 채소달걀찜 1 김구이 배추김치 9	백미밥 북엇국 5,6 닭다리살채소볶음 5,6,15 청경채나물 5,6 배추김치 9	백미밥 애호박양팟국 5,6 완자전 5,6,10 느타리버섯나물 5,6 배추김치 9	백미밥 유부맑은국 5,6 쇠고기연근조림 5,6,16 쑥갓두부무침 5,6 배추김치 9	**11월 식재료 : 우엉** 돼지고기우엉덮밥 5,6,10,18 미소된장국 5,6 메추리알크래미마요무침 1,5,6,8 배추김치 9
오후간식	단호박꿀찜/우유 2	귤/우유 2	자른방울토마토 12/우유 2	닭강정 1,5,6,15/우유 2	배/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	393/15	391/18	399/15	420/18	393/15
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	연근채소죽 5,6	파프리카죽	바지락순두부죽 5,18	찹쌀단호박죽	당근우유죽 2
점심	백미밥 미역국 5,6 간장오리불고기 5,6 얼갈이나물 5,6 깍두기 9	백미밥 두부된장국 5,6 돼지고기수육 5,6,10 시래기나물 배추김치 9	백미밥 쇠고기콩나물국 5,6,16 순살갈치구이 5,6 양배추나물 5,6 깍두기 9	백미밥 해물누룽지탕 5,6,9,17 너비아니구이 5,6,16 시금치나물 5,6 배추김치 9	**11월 식재료 : 우엉** 백미밥 안매운닭개장 5,6,15 어묵우엉채조림 5,6 무나물 5,6 깍두기 9
오후간식	밤식빵 1,2,6/우유 2	사과/우유 2	키위/우유 2	만두찜 5,6,10/우유 2	바나나/호상발효유 2
열량(kcal)/단백질(g)	394/13	405/13	390/15	422/16	406/16
날짜	16	17	18	19	20 ‘푸드브릿지식단’
오전간식	참치죽 5,6	달걀채소죽 1	게살죽 1,5,6,8	옥수수죽	콩나물죽 5,6
점심	백미밥 온도토리묵국 5,6,9 돈육가지볶음 5,6,10 애호박나물 5,6 깍두기 9	백미밥 해물순두붓국 5,6,17,18 오리청경채볶음 5,6 오이나물 5,6 배추김치 9	백미밥 양송이스프 2,6 함박스테이크 5,6,10,12,16 코울슬로샐러드 1,5 배추김치 9	백미밥 시금치된장국 5,6 닭살단호박조림 5,6,15 숙주나물 배추김치 9	**11월 식재료 : 우엉** 쇠고기우엉밥&양념장 5,6,16 달걀팟국 1 감자조림 5,6 배추김치 9
오후간식	토마토스크램블에그 1,5,12/우유 2	귤/우유 2	배/우유 2	땅콩버터모닝빵 1,2,4,5,6/우유 2	단감/우유 2
열량(kcal)단백질(g)	418/17	432/19	407/13	426/16	411/14
날짜	23	24	25	26	27 ‘푸드브릿지식단’
오전간식	김치치즈죽 2,5,6,9	닭가슴살채소죽 5,6,15	돈육채소죽 10	애호박죽	무시금치죽 5,6,16
점심	백미밥 조갯살맑은국 18 쇠고기버섯볶음 5,6,16 브로콜리흑임자소스무침 1,5,6 배추김치 9	백미밥 미역된장국 5,6 삼치엿장조림 콩나물맛살무침 1,5,6,8 배추김치 9	카레라이스 5,6 연두부맑은국 5,6 참치야채볶음 5,6 배추김치 9	백미밥 아욱국 5,6 순살찜닭 5,6,15 잔멸치조림 5,6 배추김치 9	**11월 식재료 : 우엉** 백미밥 콩가루배춧국 5,6 간장돼지불고기 5,6,10 우엉무침 5,6 깍두기 9
오후간식	구운달걀 1/우유 2	사과/우유 2	바나나/호상발효유 2	채소찐빵 6/우유 2	자른방울토마토 12//우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	432/19	398/19	430/16	431/18	395/16

날짜	30	생일식단
오전간식	대구채소죽	누룽지죽
점심	백미밥 만둣국 5,6,10 메추리알장조림 1,5,6 연근깨소스무침 1,5,6 배추김치 9	백미밥 들깨미역국 5,6 쇠불고기 5,6,16 새우호박전 1,5,6,9 배추김치 9
오후간식	찐고구마/우유 2	케이크 1,2,5,6/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	429/14	478/18

☞ **식단 이용 시 안내 사항**

· 과일류 및 채소류는 주 3회 이상 간식으로 제공됩니다.
· 식단(간식포함) 에너지 기준 : 영아 1~2세는 390-440kcal, 유아 3~5세는 600-680kcal 기준입니다.
간식 에너지는 전체 열량필요량의 약 15-20% 정도로 제공합니다.
(2025년 한국인영양소섭취기준, 보건복지부)

**** 알레르기 유발식품 19종**

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

총당류 섭취량은 1일 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한하고, 식품의 조리가공 시 첨가되는 첨가당은 1일 총 에너지섭취량의 10% 이내가 되는 기준에서 작성되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀)	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	수산물			
		한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부류/콩국수/콩비지	갈치	삼치	대구	새우
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산
	식육·수산물가공품	너비아니(쇠고기: 국내산 호주산, 돼지고기:국내산 호주산)/ 비엔나소시지(돼지고기: 국내산)/바지락(국내산) 조갯살: 국내산/ 베이컨(돼지고기: 스페인산)/ 돼지고기 완자(돼지고기: 국내산)/ 돼지고기완자(국내산)/참치(다랑어:원양산), 가자미(국내산)												

*** 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해주세요.**