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

2026년 11월 영아(만1~2세) 죽식형 식단

국공립 힐스테이트동인어린이집

	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 백김치	백미밥 북엇국 5,6 닭다리살채소볶음 5,6,15 청경채나물 5,6 백김치	백미밥 애호박양팟국 5,6 완자전 5,6,10 느타리버섯나물 5,6 백김치	백미밥 유부맑은국 5,6 쇠고기연근조림 5,6,16 쑥갓두부무침 5,6 백김치	11월 식재료 : 우엉 돼지고기우엉덮밥 5,6,10,18 미소된장국 5,6 메추리알크래미마요무침 1,5,6,8 백김치
오후간식	단호박꿀찜/우유 2	귤/우유 2	자른방울토마토, 치즈/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 백김치	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 백김치	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 백김치	백미밥 양송이스프 2,6 함박스테이크 5,6,10,12,16 코울슬로샐러드 1,5 백김치	백미밥 시금치된장국 5,6 닭살단호박조림 5,6,15 숙주나물 백김치	11월 식재료 : 우엉 쇠고기우엉밥&양념장 5,6,16 달걀팟국 1 감자조림 5,6 백김치
오후간식	토마토스크램블에그 1,5,6/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 백김치	백미밥 미역된장국 5,6 삼치엿장조림 콩나물맛살무침 1,5,6,8 백김치	카레라이스 5,6 연두부맑은국 5,6 참치야채볶음 5,6 백김치	백미밥 아욱국 5,6 순살찜닭 5,6,15 잔멸치조림 5,6 백김치	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	팥찐빵 6/우유 2	자른방울토마토, 치즈/우유 2
열량(kcal)/단백질(g)	432/19	398/19	430/16	431/18	395/16
날짜	30				
오전간식	대구채소죽				
점심	백미밥 만둣국 5,6,10 메추리알장조림 1,5,6 연근깨소스무침 1,5,6 백김치				
오후간식	찐고구마/우유 2				
열량(kcal)/단백질(g)	429/14				

☞ **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 조리·가공 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
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육·수산물가공품	너비아니(쇠고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)/비엔나(돼지고기: 국내산)/베이컨(돼지고기: 외국산) 함박스테이크(쇠고기: 호주산, 돼지고기: 국내산)/참치(다랑어: 원양산) *** 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해주세요.**											