구립 힐스온 어린이집

2026년 11월 식단표

만1-2세 오전간식_죽식형

발행일: 2026년 10월 15일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	버섯채소죽⑤⑥	닭살죽⑮	콩죽⑤	김가루죽⑤⑥	흑임자죽	배추된장죽⑤⑥
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우가스①②⑤⑥⑧⑨⑰ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 오이나물 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은채소국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	갈비탕⑤⑥⑯ 작은백미밥 수제동그랑땡구이⑤⑩⑯ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐감자/우유②	자른포도/우유②	찐만두①②⑤⑥ ⑩⑯⑱/우유②	사과/우유②	두부강정⑤⑥⑫/우유②	단감/우유②
열량/단백질	417/16	415/19	462/21	471/14	443/16	457/14
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	소고기죽⑤⑥⑯	달걀죽①	치즈죽②	검은콩죽⑤	현미찹쌀죽	북어죽
점심	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은두붓국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알감자샐러드①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 감귤크래미샐러드 ①⑤⑥⑧⑫⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	바나나/우유②	귤/우유②	식빵②⑤⑥/우유②	배/호상발효유②	늙은호박전⑤⑥/우유②	자른포도/우유②
열량/단백질	440/16	405/19	457/18	426/18	475/21	466/16
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	브로콜리죽	게살죽①⑤⑥⑧	들깨죽⑤⑥	영양잡곡죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤ 두부달걀구이①⑤⑥ 어묵채소볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 배추나물무침 깍두기⑤⑥⑨	물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑯⑱ 작은백미밥 소고기육전①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치브로콜리볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두붓국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백김치볶음밥①⑤⑥⑨ 달걀버섯국①⑤⑥ 대구살튀김②⑤⑥⑫⑯⑱ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	사과/우유②	감자범벅①⑤⑥⑯/우유②	단감/액상발효유②	삶은달걀①/우유②	귤/우유②
열량/단백질	449/17	415/16	430/19	440/19	434/19	431/18
일자	23 (월) 생일식단	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	참치죽⑤⑥⑱	타락죽②	깨죽	녹두죽	감자죽	연두부죽⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 오징어뭇국⑰ 돼지채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기	닭살칼국수⑤⑥⑮ 작은백미밥 마카로니샐러드①⑤⑥⑯ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	채소스틱/우유②	배/호상발효유②	배추전⑤⑥/우유②	귤/우유②	오트밀시리얼⑤⑥/우유②	바나나/우유②
열량/단백질	422/16	419/18	415/15	418/21	440/15	438/15
일자	30 (월) 한입제철DAY					
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯					
점심	백미밥 얼갈이육개장⑤⑥⑯ 온연두부⑤(소스)⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨					
오후간식	찐단호박/우유②					
열량/단백질	422/17					



식단안내

■ 한입 제철 DAY는 으로 표시
■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공
□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준
■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml
□ **알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요
□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람
①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음
■ **제철:** 얼갈이, 배추, 무, 시금치, 늙은호박, 사과, 배, 포도, 단감, 귤

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩			소고기 국내산(한우,육우,젖소 중 표기), 수입산(나라명 표기)		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	한우	국내산	국내 산	국내산

수산물 및 가공품						식육가공품			
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	생선가스(명태)	소고기	닭강정	닭고기	돼지고기
원양산	국내산	국내산	러시아산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산

▸ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.

* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기