가톨릭소화어린이집 2026년 11월 만 1~2세 식단



발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀

	월	화	수	목	금 푸드브릿지
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	치즈죽②	단감	배	녹두죽
점심	백미밥 쇠고기대팟국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 파래김자반⑤ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/ 우유②	찐고구마/ 우유②	간장비빔국수⑤⑥/ 우유②	카스텔라①②⑥/ 우유②	**다진연근전⑤⑥**/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425.1/17.7	434.6/15.2	426.1/18.4	462.1/15	438.5/18.5
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	토마토⑫	누룽지죽	바나나	브로콜리죽	귤
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 배추김치⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ **새우연근조림⑤⑥⑨** 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	삶은달걀①/ 우유②	미니우동⑤⑥/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	당근핫케이크①②⑤⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432.8/19	420.2/19.7	422.1/18.9	424.4/17.5	439.1/21.8
날짜	16	17	18 소화생일	19	20
오전간식	배	노란콩죽⑤	사과	가지죽	단감
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	혹미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ **연근흑임자소스무침①⑤⑥** 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	꼬마김밥⑤⑬/케이크 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	마들렌①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	421.2/20	430.4/15.9	417.8/17.3	435/21.7	421.6/14
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	귤	참깨죽	바나나	대구살죽	토마토⑫
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤ㅅ⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ **연근조림⑤⑥** 배추김치⑨
오후간식	펜네크림파스타②/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	찰보리빵①②⑤/ 호상발효유(85g)②	시금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	찐단호박/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432.9/22	430.5/18.1	429.3/18.9	436/16.4	420.7/20
날짜	30				
오전간식	배				
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	소보로빵①②④⑥/ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	424.9/17.9				

⊙ 식단(간식포함) 에너지 기준
- 만 1~2세 : 약 390~440kcal
- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.

⊙ 11월의 푸드브릿지 식재료 : 연근

⊙ 매월 3째주 화요일은 '오늘은 내가 영양사day' 식단이 제공됩니다.

⊙ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다.

⊙ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.



<표준레시피QR코드>

원산지 표시	쌀						쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물	
	밥		죽			누룽지 (백미)	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부	순두부	오징어	고등어
	백미	흑미	백미	현미	찹쌀													
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요 예) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 ★수제 간식의 경우 원산지 기재: 미니핫도그							식육가공품			두부동그랑땡(대두): 국산/ 돈까스(돼지): 국산 돼지고기 떡갈비(돼지): 국산/ 미니핫도그(돼지): 국산								
							수산물가공품			명엽채(명태): 베트남산/ 새우살: 베트남산/ 고등어: 국산 황태(명태): 러시아산								

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

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

가톨릭소화어린이집 2026년 11월 만 3~5세 식단(일반형)



발행처: 대구시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터/ 발행일: 26.10.15./ 작성자: 영양팀

	월	화	수	목	금 푸드브릿지
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	사과	치즈죽②	단감	배	녹두죽
점심	백미밥 쇠고기대팟국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 파래김자반⑤ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/ 우유②	찐고구마/ 우유②	간장비빔국수⑤⑥/ 우유②	카스텔라①②⑥/ 우유②	**다진연근전⑤⑥**/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	618/25.5	632.6/21.7	619.5/26.6	674.8/21.5	638.5/26.7
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	토마토⑫	누룽지죽	바나나	브로콜리죽	귤
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 배추김치⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 매콤오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ **새우연근조림⑤⑥⑨** 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	삶은달걀①/ 우유②	미니우동⑤⑥/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	당근핫케이크①②⑤⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	629.8/27.6	610.3/28.7	613.4/27.4	612.4/24.1	639.5/31.8
날짜	16	17	18 소화생일	19	20
오전간식	배	노란콩죽⑤	사과	가지죽	단감
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ **연근흑임자소스무침①⑤⑥** 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮⑯/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	꼬마김밥⑤⑬/케이크 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	마들렌①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	611.9/29.1	626.1/22.8	606.7/24.9	633.2/31.7	612.6/19.9
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	귤	참깨죽	바나나	대구살죽	토마토⑫
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	표고버섯콩나물밥+양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 고추장쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ **연근조림⑤⑥** 배추김치⑨
오후간식	펜네크림파스타②/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	찰보리빵①②⑤/ 호상발효유(85g)②	시금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	찐단호박/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	630/32.1	614.6/26	619.8/26.7	635.1/23.6	604.1/30.4
날짜	30				
오전간식	배				
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	소보로빵①②④⑥/ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	617.6/25.8				

⊙ 식단(간식포함) 에너지 기준
- 만 3~5세 : 약 600~680kcal
- 간식은 식사에 영향을 주지 않도록 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공함.

⊙ 11월 푸드브릿지 식재료 : 연근



⊙ 매월 3째주 화요일은 '오늘은 내가 영양사day' 식단이 제공됩니다.

⊙ 매월 1회 감탄식단(탄소배출량이 적은 식재료로 구성)을 제공합니다.

⊙ 우유 제공량은 100ml이며, 필요시 추가 제공이 가능합니다.

<표준레시피QR코드>

원산지 표시	쌀						쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩		수산물	
	밥		죽			누룽지	한우	육우	젖소				배추	고춧가루	두부	순두부	오징어	고등어
	백미	흑미	백미	현미	찹쌀	(백미)												
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	국 산	국산	국산	국산
	★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. ex) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 ★수제 간식의 경우 원산지 기재: 미니핫도그						식육가공품			두부동그랑땡(대두): 국산/ 돈까스(돼지): 국산 돼지고기 떡갈비(돼지): 국산/ 미니핫도그(돼지): 국산									
							수산물가공품			명엽채(명태): 베트남산/ 새우살: 베트남산/ 고등어: 국산 황태(명태): 러시아산								

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

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