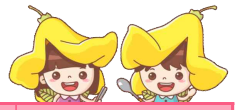
명덕이편한어린이집 2026년 11월 만 1~2세 식단(오전죽형)

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



	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	옥수수죽	치즈죽②	아욱죽	검은콩죽⑤	녹두죽	순두부죽⑤
점심	백미밥 쇠고기대패국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ 파래김자반⑤ 백깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑨ 백김치⑨	닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑮ 느타리버섯국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨	우유카레라이스②⑤⑥ 돼지고기부춧국⑤⑩ 참나물된장무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	사과/ 우유②	찐고구마/ 우유②	단감/ 우유②	배/ 우유②	다진연근전⑤⑥/ 우유②	호두과자①②⑥⑭/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	425.4/15.8	434.6/15.2	428/17.9	426/14.7	438.5/18.5	431.5/14.8(284.8/9.5)
날짜	9	10	11	12 감탄식단	13	14
오전간식	잔멸치죽	누룽지죽	현미죽	브로콜리죽	흑미죽	달걀죽①
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 오이참깨무침①⑤ 백김치⑨	쇠고기배추덮밥⑤⑥⑯ 감잣국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭살당면국⑤⑥⑮ 새우연근조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	인매운참치김치볶음밥⑤⑨ 돼지고기된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 백깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/ 우유②	삶은달걀①/ 우유②	바나나/ 우유②	으깬단호박샐러드①⑤/ 우유②	귤/ 우유②	비빔유부초밥⑤⑥/ 액상발효유(80g)②
열량(kcal)/단백질(g)	419.9/18.7	420.2/19.7	420.2/16.2	424.4/17.5	419.5/20.7	422.3/15.6(303.5/12.8)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	들깨죽	노란콩죽⑤	시래기죽	가지죽	부추찹쌀죽	조갯살죽⑱
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑭ 우엉조림⑤⑥ 백김치)⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤ 백깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧⑱ 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 백김치⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 양상추유자청무침 백깍두기⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 두부간장조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치)⑨	쌀국수⑤⑥ 백미밥1/2 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨
오후간식	배/ 우유②	호떡①②⑤⑥/ 우유②	사과/ 우유②	고구마치즈볼②/ 우유②	단감/ 우유②	밤식빵①②⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.7/19.2	430.4/15.9	415.7/17.1	435/21.7	431.1/14.5	438.4/19.4(307/14.4)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	당근죽	참깨죽	양배추죽	대구살죽	단호박죽	우유수프②⑥
점심	백미밥 청경채새우맑은국⑨ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	차조밥 근대맑은국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	표고버섯콩나물밥양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 백깍두기⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어굴소스볶음⑤⑰⑱ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 달걀국① 유채나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	귤/ 우유②	저당시리얼⑤⑥/ 우유②	바나나/ 호상발효유(85g)②	사금치김가루주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/ 우유②	블루베리쉐이크②
열량(kcal)/단백질(g)	415.6/20	430.5/18.1	430.7/18.3	436/16.4	433.3/20.3	427/18.5(312/13.8)
날짜	30					
오전간식	우엉찹쌀죽					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백깍두기⑨					
오후간식	배/ 우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	415.7/17.3					

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

⊙ **11월 푸드브릿지 식재료 : 연근**

⊙ **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)												
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	★완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 추가 기재해 주세요. ex) 두부동그랑땡, 돈가스, 돼지고기떡갈비 등 ★수제 간식의 경우 원산지 기재: -						식육가공품			두부동그랑땡: (두부:외국산/돼지,닭,소:국내산) 돼지고기떡갈비(돼지): 국내산								
							수산물가공품			명엽채(명태): 베트남산 참치(다랑어): 태평양산			어묵(연육): 국내산					

[알레르기 유발식품 안내] <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있음>
①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염(건조과실등)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣

명덕이편한어린이집