대구광역시 북구 강북
어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단계획표 [0-2세]

▶ 발행처 : 영양기획팀
▶ 발행일 : 2026. 10. 15.

휴포레강북어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	전복죽(18)	들깨죽	당근죽	밤죽	콩가루죽(5)
점심	기장밥 소고기당면국(5,6,16) 두부조림(5,6) 무나물 배추김치(9)	하이라이스(5,6,10) 부추맑은국(5,6) 비엔나구이(5,6,10,15,16) 깍두기(9)	백미밥 닭곰탕(15) 새우살채소볶음(5,6,9,18) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 미소된장국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 황태살맑은국(5,6) 훈제오리파프리카볶음 브로콜리깨무침 배추김치(9)
오후간식	배/우유(2)	삶은달걀(1)/ 액상발효유(2)	단감/우유(2)	토마토스파게티(5,6,12)/ 우유(2)	찐감자/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	395/15	439/18	408/20	434/17	428/18
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	오트밀죽(2)	게살죽(5,6,8)	흑미현미죽	참깨죽	완두콩죽
점심	백미밥 어묵국(5,6) 채소달걀찜(1) 배추된장무침(5,6) 깍두기(9)	차조밥 버섯찌개(5,6) 소고기숙주볶음(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	백미밥 두부된장국(5,6) 고등어구이(5,6,7) 오이나물 깍두기(9)	백미밥 미역국(5,6) 닭갈비(5,6,15) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 북엇국(1,5,6) 돈까스(1,2,5,6,10) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)
오후간식	사과/우유(2)	후리가케주먹밥(5,6)/ 액상발효유(2)	찐고구마/우유(2)	롤빵(1,2,5,6)/우유(2)	귤/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	396/16	425/15	440/16	425/18	436/14
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	브로콜리죽	누룽지죽	잣죽(19)	채소죽	흰살생선죽
점심	백미밥 소고기된장국(5,6,16) 해물완자전(1,5,6) 애호박나물(5) 배추김치(9)	기장밥 만둣국(1,5,6,10) 닭가슴살채소볶음(5,15) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	백미밥 다시마뭇국(5,6) 수육(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 들기름두부구이(5) 감자채볶음(5) 깍두기(9)	백미밥 유부장국(5,6) 소고기메추리알조림 (1,5,6,16) 단배추나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	골드키위/우유(2)	수제과일요거트(2)	배/우유(2)	단호박튀김(5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	440/16	394/16	403/17	397/12	400/18
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	참치채소죽	땅콩죽(4)	시금치죽(5,6)	황태죽	영양잡곡죽
점심	백미밥 들깨미역국(5,6) 함박스테이크+소스 (5,6,10,12,16) 과일요거트샐러드((2) 배추김치(9)	백미밥 양배추맑은국(5,6) 닭고구마조림(5,6,15) 진미채간장무침(5,6,17) 깍두기(9)	백미밥 달걀실팟국(1,5,6) 가자미구이(5,6) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)	차조밥 우동국(1,5,6,8) 소고기양파볶음(5,6,16) 느타리버섯무침 깍두기(9)	백미밥 새우살맑은국(5,6,9) 마파두부(5,6,10,18) 오이나물 배추김치(9)
오후간식	케이크(1,2,5,6) /우유(2)	귤/우유(2)	방울토마토/우유(2)	꿀호떡(1,2,6)/우유(2)	바나나/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	440/15	396/18	392/17	443/20	390/15
날짜	30				
오전간식	애호박죽				
점심	백미밥 오징엇국(5,6,17) 베이컨달걀볶음(1,5,10) 숙주나물 배추김치				
오후간식	사과/우유(2)				
에너지(kcal) /단백질(g)	397/17				

■ 식단 이용 시 안내 사항

* 1~2세 식단(간식 포함) 에너지 기준: 390~440kcal
* 1~2세 1일 단백질 권장 섭취량: 20g
* 1~2세 기준 1회 우유 제공량: 130mL
* 간식은 식사에 영향을 주지 않는 양으로,
  1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공합니다.
* 과일류 및 채소류는 주 3회 이상 간식으로 제공(초록색 표시)
* 제철 식재료 대체 메뉴 안내(해당 메뉴 하단에 표기)
- 제철 식재료 수급이 어려울 경우
  대체 메뉴로 변경하여 제공해 주시기 바랍니다.

원산지표시	쌀			배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	콩	
	백미/흑미/현미/찹쌀		누룽지	배추	고춧가루	한우			두부	
	국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	
	수산물			식육 · 수산물 가공품						
	고등어	오징어	전복	비엔나 (돼지고기)	훈제오리 (오리고기)	돈까스 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	진미채 (오징어)	해물완자 (오징어)	참치 (다랑어)	함박스테이크 소고기 / 돼지고기
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	마육선	페루산	칠레·페루산	원양산	국산 / 호주산

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