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

발행일: 2026. 10. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

그린아이어린이집 11월 식단

[만1-2세 죽형]



요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6 싱겁DAY
오전간식	흑임자죽	황태채무죽	양배추죽	참치죽	연근죽
점심	백미밥 감자수제빗국 닭가슴살숙주볶음⑤⑥⑮ 잔멸치우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살부춧국⑱ 쇠불고기⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백김치볶음밥⑤⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 브로콜리유자무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	배 우유②	삶은달걀① 마시는요거트*②	사과 우유②	카스텔라①②⑥ 마시는요거트*②	키위 우유②
에너지/단백질	437/22	436/21	408/14	436/15	401/18(Na:267mg)
날짜	9	10	11	12	13 국 없는 날
오전간식	오트밀죽②	닭죽⑮	밤찹쌀죽	애호박죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지찌개⑤ 순살갈치무조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리고기짜장덮밥⑤⑥ 청경채맑은국⑤⑥ 탕수만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 팽이버섯달걀말이①⑤ 도토리묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 (국없는날)숭늉 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	바나나 우유②	찐고구마 마시는요거트*②	귤 우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ 마시는요거트*②	배 우유②
에너지/단백질	408/16	425/18	436/14	427/15	411/14
날짜	16	17	18	19	20 싱겁DAY
오전간식	양송이죽	김가루죽	달걀죽①	밥새우죽⑨	브로콜리죽
점심	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 단호박연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시래기맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무나물비빔밥 ⑤⑥⑯ 새송이버섯된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭고기시금치볶음⑤⑥⑮ 양배추찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 우유②	시리얼/마시는요거트*②	단감 우유②	찐감자 마시는요거트*②	방울토마토⑫ 우유②
에너지/단백질	393/15	429/17	426/17	405/19	406/15(Na:292mg)
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	참깨죽	쇠고기죽⑤⑥⑯	두부죽⑤	늙은호박죽	누룽지죽
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 동그랑땡채소볶음①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑮ 무채전⑤⑥ 깍두기⑨	목살필라프⑤⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 갈릭새우버터구이②⑨ 무피클	백미밥 팽이미소된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 흥합미역국⑤⑥⑱ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	귤 우유②	호빵⑤⑥ 마시는요거트*②	바나나 우유②	후리가케주먹밥 마시는요거트*②	사과 우유②
에너지/단백질	390/16	439/18	402/18	427/13	405/17
날짜	30				
오전간식	고구마죽				
점심	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 무나물 깍두기⑨				
오후간식	배 우유②				
에너지/단백질	408/14				

◎ 식단 안내 사항

- 11월의 푸드브릿지 뿌리채소는 '**무**'입니다.
- 2주 금요일은 **국 없는 날,** 1·3주 금요일은 **저염식단(싱겁DAY)**이 제공됩니다.
- **자연간식(과일류 및 채소류)**은 주 3회 이상 제공됩니다.
- 식단(간식포함) 에너지 기준: 만1~2세는 약 390~440kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		콩	
	백미	흑미	현미	찹쌀					배추	고춧가루	두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육 가공품							
	갈치		오징어		너비아니		동그랑땡	가쓰오부시		참치		
					쇠고기	돼지고기	돼지고기	다랑어		다랑어		
	원양산		원양산		호주산	국내산	국내산	원양산		원양산		

▶ **알레르기 유발식품 19종** ◀ **(※ 알레르기 반응을 보이는 원아가 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)**

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