[작성자] 영양팀 영양사
[제공일] 2026. 10. 15.

2026년 11월 1~2세 죽식형 식단

한빛어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	깨죽	밤죽	버섯죽	땅콩죽④(선택:흰죽)	치즈죽②	북어죽
점심	백미밥 계살국①⑤⑥⑧⑨ 훈제오리볶음 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두붓국⑤⑥ 닭고기버터구이②⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	고구마밥*양념장⑤⑥ 부춧국 소시지볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	배/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	귤/우유②	김가루주먹밥/우유②	키위/우유②	미숫가루우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	424/16	409/16	422/21	429/19(선택:418/19)	395/16	395/14
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	달걀죽①	당근죽	찹쌀죽	콩나물죽⑤	단호박죽	들깨죽
점심	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤⑥ 유자청양배추나물 깍두기⑨	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 두부찜*양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치(백김치)⑨	백미밥 근대장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	백미밥 온묵국⑤⑥⑨ 스크램블에그①⑤ 새우케첩조림⑤⑥⑨⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	호빵①②⑤⑥/우유②	단감/우유②	치즈스틱②⑤⑥/우유②	사과/우유②	토마토⑫/우유②	시리얼/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	439/19	401/14	399/16	393/14	396/16	436/18
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	채소죽	콩가루죽⑤	현미죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯	파프리카죽	흑임자죽
점심	백미밥 쇠고기탕국⑯ 두부두루치기⑤⑥ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 유부감잣국⑤⑥ 달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥½ 해물완자조림①⑤⑥⑨⑰ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	배/액상발효유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	과일셀러드②/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	422/15	436/19	391/12(우유:414/14)	434/15	426/18	431/16
날짜	23	24	25	26	27 무지개밥상	28
오전간식	미역죽⑤⑥	영양잡곡죽	채소죽	누룽지죽	닭죽⑮	오트밀죽②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 오이나물 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두부젓국⑤⑨ 순살가자미구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	브로콜리사과볶음밥⑤⑥⑨⑱ 달걀국① 김자반⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 참칫국 돼지고기조림⑤⑥⑩ 양상추볶음⑤⑥⑱ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	귤/우유②	온국수⑤⑥/치즈②	생일케이크①②⑤⑥/ 사과/우유②	토마토⑫/우유②	구운식빵①②⑤⑥/우유②	약과⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	403/16	392/16(우유:440/18)	420/14	403/17	438/20	439/19
날짜	30				생일식단	견학식단
오전간식	옥수수죽				고구마죽	들깨죽
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨				백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기폭찹⑤⑫⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	채소주먹밥⑤ 소시지볶음⑤⑥⑩⑮ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	바나나/우유②				단감/우유②	귤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	435/14				432/13	391/12

* 식단(간식포함) 에너지 기준
- 1~2세(영아): 약 390~440kcal, 3~5세(유아): 약 600~680kcal (간식: 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요에너지의 15~20% 수준으로 제공)

** 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
				두부류	한우/육우/젖소				다랑어(참치)	오징어	동태/명태	고등어	전복
	국산	배추	국산	국산	호주산	국산	국산	국산	원양어산	원양어산	러시아산	노르웨이산	국산
		고춧가루	국산										
*원산지가 다를 경우 작성해주세요. 예) 해물완자(오징어:페루산)				새우산 - 베트남산, 북어채 - 러시아산 명치 - 중산									