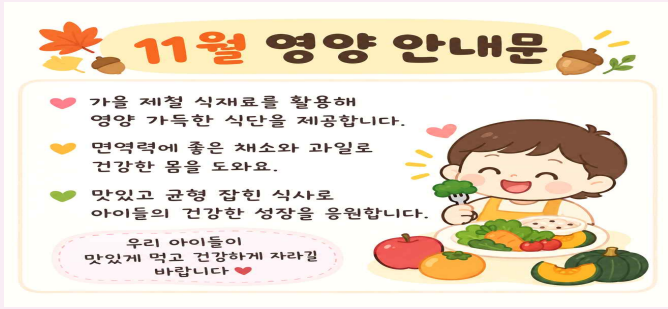
▶**발행처 :** 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶**발행인 :** 영양팀 영양사
▶**발행일 :** 2026. 10. 8.

2026년 11월 1-2세 오전죽식형 식단

제 죽 2026 - 55 식단표

죽곡어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	생일식단 4	5	6
오전간식	두유죽⑤	애호박죽	당근죽	현미죽	달걀죽①⑤⑥
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&양념장⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식	단감/우유②	참치주먹밥⑤/우유②	귤/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	395/17(대체:399/17)	428/20	431/16	429/17	408/17
날짜	9	10 편안날	11	12	13
오전간식	미역죽⑤⑥	찹쌀죽	전복죽⑱	브로콜리죽	오트밀죽②
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 양배추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 오리청경채볶음⑤⑥⑱ 우엉멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨	백미밥 시금치맑은국 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨
오후간식	사과/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	귤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	390/17	424/19	409/17	404/19	419/15
날짜	16	17	18	19	20 편안날
오전간식	타락죽②	근대죽⑤⑥	검은콩죽⑤	시금치죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 가자미조림⑤⑥ 새송이버섯부추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 들깨얼갈이배춧국⑤⑥ 찐만두&양념장⑤⑥⑩ 백깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리흑임자 소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	키위/우유②	고구마요거트샐러드②/ 우유②	토마토⑫/우유②	저당시리얼/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	399/16	391/18	427/16	408/19	405/17
날짜	23	24	25	26	27 편안날
오전간식	참깨죽	흑미죽	고구마죽	숙주나물죽	녹두죽
점심	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 돼지고기시래기조림 ⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑮ 김구이 백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑯⑱ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치양념찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 오리감자볶음⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	바나나/우유②	배추전①⑤⑥/ 우유②	사과/우유②	찐빵⑤⑥/우유②	귤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	395/18	417/16	410/15	418/19	412/15
날짜	30				
오전간식	부추죽				
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 백김치⑨				
오후간식	찐단호박/우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	415/18				



▶**식단(간식포함) 에너지기준**
- 1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
- 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함

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

▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일 ▶**파란색** : 연령을 구분한 메뉴 ▶**편안날** : 편식 안하는 날(이달의 식재료: 청경채)

원산지표시

쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물		
백미	현미	찹쌀	흑미	배추	■한우□육우□젖소				두부류	고등어	삼치	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

기타 가공식품	참치주먹밥[참치캔(다랑어) : 원양산] 참치채소볶음밥[참치캔(다랑어) : 원양산] 함박스테이크[돼지고기:국내산]
	탕수육[돼지고기:국내산]

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.

▶**발행처** : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶**발행인** : 영양팀 영양사
▶**발행일** : 2026. 10. 8.

2026년 11월 3-5세 오전죽식형 식단

제 죽 2026 - 55 식단표

죽곡어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	생일식단 4	5	6
오전간식	두유죽⑤	애호박죽	당근죽	현미죽	달걀죽①⑤⑥
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 매콤콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	단감/우유② (대체:키위/우유②)	참치주먹밥⑤/우유②	귤/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	찐단호박/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	626/27(대체:632/27)	680/31	680/25	676/27	648/28
날짜	9	10 편안날	11	12	13
오전간식	미역죽⑤⑥	찹쌀죽	전복죽⑱	브로콜리죽	오트밀죽②
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 오리청경채볶음⑤⑥⑱ 우엉멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 닭고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑱ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	잔치국수⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	귤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	618/27	674/30	651/28	638/30	666/24
날짜	16	17	18	19	20 편안날
오전간식	타락죽②	근대죽⑤⑥	검은콩죽⑤	시금치죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 가자미조림⑤⑥ 새송이버섯부추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 들깨얼갈이배춧국⑤⑥ 찐만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리흑임자 소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 매콤치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	고구마요거트샐러드②/ 우유②	토마토⑫/우유②	저당시리얼/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	635/26	619/29	674/25	650/30	649/27
날짜	23	24	25	26	27 편안날
오전간식	참깨죽	흑미죽	고구마죽	숙주나물죽	녹두죽
점심	백미밥 달걀실팟국①⑤⑥ 돼지고기시래기조림 ⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기크림소스조림 ②⑤⑮ 김구이 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑯⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 삼치양념찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 오리감자볶음⑤ 청경채땅콩무침 ④⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나/우유②	배추전①⑤⑥/ 우유②	사과/우유②	찐빵⑤⑥/우유②	귤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	625/28	663/26	652/24	660/29	663/24
날짜	30				
오전간식	부추죽				
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 배추김치⑨				
오후간식	찐단호박/우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	659/29				



▶**식단(간식포함) 에너지기준**
-1~2세 : 약 390~440kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal - 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약15~20%수준으로 제공함
▶**알레르기유발식품 19종**
①알류(가금류에 한함), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소·과일 ▶**파란색** : 연령을 구분한 메뉴 ▶**편안날** : 편식 안하는 날(이달의 식재료: 청경채)

원산지표시

쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물		
백미	현미	찹쌀	흑미	배추	고춧가루	■한우□육우□젖소				두부류	고등어	삼치	전복
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

기타 가공식품	참치주먹밥[참치캔(다랑어) : 원양산] 참치채소볶음밥[참치캔(다랑어) : 원양산] 함박스테이크[돼지고기:국내산] 탕수육[돼지고기:국내산]

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.