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

2026년 11월 1-2세 일반형 식단

달성복지재단 국공립 옥포어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4 편안날	5	6	7
오전간식	단감(대체:키위)	애호박죽	바나나	수수죽	찐단호박	병아리콩죽⑤
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑱ 부추된장국⑤⑥ 로제두부조림 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 백김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 백김치⑨	해물우동⑤⑥⑨⑰⑱ 백미밥1/2 소고기장조림⑤⑥⑯ 백김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/우유②	참치주먹밥⑤/우유②	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②/생일케이크①②⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩/우유②	마카로니샐러드①⑤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	410/17(대체:414/17)	428/20	414/15	424/16	406/18	421/18
날짜	9	10 편안날	11	12	13	14
오전간식	사과	찹쌀죽	찐감자	브로콜리죽	귤	단호박죽
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	참치채소볶음밥⑤⑥ 아욱맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	미숫가루⑤/우유②	김밥볶음밥①⑤⑥⑬/우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②	유과②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	390/17	422/18	408/19	427/17	421/15	423/19
날짜	16	17	18	19	20 편안날	21
오전간식	키위	근대죽⑤⑥	배	시금치죽⑤⑥	토마토⑫	율무죽
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	두부양파덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥/우유②	저당시리얼/우유②	당근스크램블에그 ①②⑤/우유②	찐빵⑤⑥/우유②	단호박맛탕⑤/우유②	칼국수⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	408/17	400/19	431/16	413/20	409/17	427/16
날짜	23	24	25	26	27 편안날	28
오전간식	바나나	흑미죽	사과	숙주나물죽	귤	아욱죽⑤⑥
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	콩나물밥&양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기완자전 ①⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	수제비⑥/우유②	고구마요거트샐러드②/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/우유②	부추전①⑤⑥/우유②	미니약과①②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	407/19	409/15	414/15	431/18	415/15	396/17
날짜	30					
오전간식	찐단호박					
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 백김치⑨					
오후간식	과일요거트샐러드(배,키위)②/우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	413/19					





▶**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)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물	
	백미	현미	찹쌀	흑미	배추	▣한우□육우□젖소				두부류	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타 가공식품	참치주먹밥[참치캔(다랑어):원양어선산] 참치채소볶음밥[참치캔(다랑어):원양어선산] 함박스테이크[돼지고기:국내산]										
		오리불고기, 오리감자볶음, 오리청경채볶음[훈제오리: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 일반형 식단

국공립 옥포어린이집

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4 편안날	5	6	7
오전간식	단감(대체:키위)	애호박죽	바나나	수수죽	찐단호박	병아리콩죽⑤
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 매콤콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑱ 부추된장국⑤⑥ 로제두부조림 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨	해물우동⑤⑥⑨⑰⑱ 백미밥1/2 소고기장조림⑤⑥⑯ 배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥/우유②	참치주먹밥⑤/우유②	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②/생일케이크①②⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩/우유②	마카로니샐러드①⑤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	649/27(대체:655/27)	680/31	659/25	673/25	647/29	669/28
날짜	9	10 편안날	11	12	13	14
오전간식	사과	찹쌀죽	찐감자	브로콜리죽	귤	단호박죽
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	참치채소볶음밥⑤⑥ 아욱맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	미숫가루⑤/우유②	김밥볶음밥①⑤⑥⑬/우유②	어묵탕⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱/우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②	유과②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	617/27	671/29	650/31	674/28	668/23	673/30
날짜	16	17	18	19	20 편안날	21
오전간식	키위	근대죽⑤⑥	배	시금치죽⑤⑥	토마토⑫	율무죽
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	두부양파덮밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥/우유②	저당시리얼/우유②	당근스크램블에그①②⑤/우유②	찐빵⑤⑥/우유②	단호박맛탕⑤/우유②	칼국수⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	650/27	632/30	680/26	656/31	656/27	679/25
날짜	23	24	25	26	27 편안날	28
오전간식	바나나	흑미죽	사과	숙주나물죽	귤	아욱죽⑤⑥
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	콩나물밥&양념장⑤⑥ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기완자전 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥/우유②	고구마요거트샐러드②/우유②	카스텔라①②⑤⑥/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/우유②	부추전①⑤⑥/우유②	미니약과①②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	643/30	650/24	659/25	680/29	668/24	630/28
날짜	30					
오전간식	찐단호박					
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 배추김치⑨					
오후간식	과일요거트샐러드(배,키위)②/우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	656/31					





▶**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 ▶**편식날** : 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	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타 가공식품	참치주먹밥[참치캔(다랑어):원양어선산] 참치채소볶음밥[참치캔(다랑어):원양어선산] 함박스테이크[돼지고기:국내산] 오리불고기, 오리감자볶음, 오리청경채볶음[훈제오리: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.