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

2026년 11월 1-2세 오전죽식형 식단

대구광역시 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
이튼 어린이집

월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4 편안날	5	6	7
오전간식	두유죽⑤	애호박죽	흑임자죽	현미죽	달걀죽①⑤⑥	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	청경채달걀볶음밥 ①⑤⑥⑱ 부추된장국⑤⑥ 로제두부조림 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭고기간장조림 ⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 브로콜리무침 백김치⑨	
오후간식	단감/우유② (대체:키위/우유②)	참치주먹밥⑤/야쿠르트②	바나나/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	찐단호박/야쿠르트②	
에너지(kcal)/단백질(g)	395/17(대체:399/17)	428/20	408/15	429/17	408/17	
날짜	9	10 편안날	11	12	13	14
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/야쿠르트②	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥/야쿠르트②	귤/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	390/17	424/19	409/17	404/19	419/15	
날짜	16	17	18	19	20 편안날	21
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/ 야쿠르트②	토마토⑫/우유②	저당시리얼/우유②	배/야쿠르트②	
에너지(kcal)/단백질(g)	399/16	391/18	427/16	408/19	405/17	
날짜	23	24	25	26	27 편안날	28
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/ 야쿠르트②	사과/우유②	찐빵⑤⑥/우유②	귤/야쿠르트②	
에너지(kcal)/단백질(g)	395/18	417/16	410/15	418/19	412/15	
날짜	30	생일식단 1	생일식단 2	행사(시간연장식)		
오전간식	부추죽	당근죽	수수죽			
점심	백미밥 순두부백탕①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 백김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&양념장⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 달걀미역국①⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기하이라이스 ⑤⑥⑩ 백김치⑨		
오후간식	찐단호박/우유②	귤/야쿠르트②/ 생일케이크①②⑤⑥	토마토⑫/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥			
에너지(kcal)/단백질(g)	415/18	431/16	424/16	163/7		

▶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	오징어	전복
	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	국산	국산	국산	외국산	노르웨이산	원양산	국산
	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)												
	기타 가공식품	참치주먹밥[참치캔(다랑어) : 원양산] 참치채소볶음밥[참치캔(다랑어) : 원양산]											

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

▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 10. 8.

2026년 11월 1-2세 저녁형 식단

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

이튼 어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭고기양파조림⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 배추나물 백깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 부추달걀말이①⑤ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 근대맑은국 닭고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	236/12	244/10	258/11	245/11	241/11
날짜	9	10	11	12	13
저녁	백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩⑯⑱ 당근스크램블에그 ①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국 오리고기숙주찜⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기시래기조림 ⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	234/12	263/10	223/9	244/12	224/10
날짜	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 달걀국①⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 무나물 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 오리고기당근볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 가자미찹쌀구이⑤ 근대두부무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 얼갈이배추나물 백깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 새우브로콜리볶음⑤⑨ 백김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	263/12	221/11	229/12	258/9	231/13
날짜	23	24	25	26	27
저녁	백미밥 숙주맑은국 닭고기폭찹⑤⑥⑫⑮ 애호박나물 백김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이나물 백깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ⑤⑥⑩ 들깨수제비⑥ 백김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 양배추당근볶음⑤ 백깍두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	238/10	247/11	239/10	261/11	240/12
날짜	30				
저녁	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자버터구이② 백김치⑨				
에너지(kcal)/단백질(g)	262/11				

▶식단(간식포함) 에너지기준
-1~2세 : 약 219~267kcal / 3~5세 : 약 340~416kcal
-간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로,1일 필요 에너지의 약15~20% 수준으로 제공함
▶ : 제철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶파란색 : 연령을 구분한 메뉴
▶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.

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물
	백미	현미	찹쌀	흑미	배추	□한우□육우□젖소				두부류	고등어
	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	국산	국산	국산	외국산	노르웨이산
	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)										
	기타 가공식품										

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