

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 9. 10.

2026년 10월 1-2세 오전죽식형 식단

국공립영무예다음어린이집

월		화		수		목		금		토	
날짜	행사(시간연장식)					1	2	3			
오전간식	간장달갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 백김치⑨					현미죽	달갈죽①⑤⑥	개천절			
점심				백미밥 숙주맑은국 간장순살치킨 ①⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑮⑱ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식				김주먹밥/우유②		찐감자/우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	143/7					403/15	416/15				
날짜	5 대체공휴일	6	7 편안날	8	9	10					
오전간식	흑임자죽	감자죽	콩나물죽⑤	타락죽②	한글날		율무죽				
점심	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 달갈실핏국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑮ 배추맑은국 두부구이⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨					오리고기토마토볶음밥 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑱ 부추맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	미니약과①②⑤⑥/ 우유②	사과/우유②	바나나/우유②	찐단호박/우유②					당근양파전①⑤⑥/ 우유②		
에너지(kcal)/단백질(g)	426/16	400/17	403/15	403/19					414/17		
날짜	12	13	14	15 편안날	16	17					
오전간식	오트밀죽②	당근죽	녹두죽	애호박죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥					
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 갯잎된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑱ 느타리버섯무침⑤ 백깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달갈장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	간장오징어덮밥 ⑤⑥⑰ 소고기국⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	단감/우유②	미니우동⑤⑥/ 우유②	키위/우유②	우영주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/우유②	마카로니샐러드①⑤/ 우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	394/18	406/17	423/17	420/19	396/17	428/17					
날짜	19 편안날	20	21	22	23	24					
오전간식	참깨죽	흑미죽	단호박죽	브로콜리죽	두유죽⑤	렌틸콩죽					
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기우영조림 ⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	백미밥 근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물찜⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기카레라이스 ⑤⑥⑮ 부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑨ 백김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 백깍두기⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기마늘볶음밥 ⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥/우유②	사과/우유②	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나/우유②	유과②⑤⑥/우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	418/18	425/18	409/18	425/19	403/18	397/19					
날짜	26	27	28	29	30 편안날	31					
오전간식	부추죽	닭죽⑮	병아리콩죽⑤	들깨죽	고구마죽	수수죽					
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양송이된장국⑤⑥ 간장가지미찜⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 양배추맑은국 소고기당근볶음⑤⑥⑮ 애호박나물 백깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 시금치맑은국 오리고기채소찜⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	토마토⑫/우유②	머핀①②⑤⑥/ 우유②	키위/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱/우유②	배/우유②	미숫가루⑤/우유②					
에너지(kcal)/단백질(g)	401/17	395/18	397/19	407/15	392/15	409/16					

▶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 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
※야생산삼은 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: 우영)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		콩		수산물	
	백미	현미	참쌀	흑미	배추	✓한우□육우□젓소									두부류	전복	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)																	
기타	간장순살치킨(순살치킨(닭고기) : 국내산, 함박스테이크(함박스테이크(돼지고기+닭고기) : 국내산, 오리고기토마토볶음밥(훈제오리(오리고기) : 국내산)																	
가공식품	수제돈까스(돈까스(돼지고기) : 국내산, 오리불고기(훈제오리(오리고기) : 국내산, 참치미역국(참치캔(다량어) : 월양산, 오리고기채소찜(훈제오리(오리고기) : 국내산)																	

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

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 9. 10.

2026년 10월 3-5세 오전죽식형 식단

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

월	화	수	목	금	토
날짜	행사(시간연장식)		1	2	3
오전간식			현미죽	달걀죽①⑤⑥	
점심	간장달걀비뽕밥 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨		백미밥 숙주맑은국 간장순살치킨 ①⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑬⑱ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	개천절
오후간식			김주먹밥/우유②	찐감자/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	224/11		637/25	661/25	
날짜	5 대체공휴일	6	7 편안날	8	10
오전간식	흑임자죽	감자죽	콩나물죽⑤	밤타락죽②	율무죽
점심	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀실팍국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ 배추맑은국 두부구이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	오리고기토마토볶음밥 ②⑤⑥⑬⑱⑲ 부추맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니약과①②⑤⑥/ 우유②	사과/우유②	바나나/우유②	찐단호박/우유②	당근양파전①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	673/26	637/28	637/24	657/30	658/28
날짜	12	13	14	15 편안날	16
오전간식	오트밀죽②	당근죽	녹두죽	애호박죽	검은콩죽⑤
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 갯잎된장국⑤⑥ 매콤순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 브타리버섯무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감/우유②	미니우동⑤⑥/ 우유②	키위/우유②	우영주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑬/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	627/28	669/28	667/28	668/30	631/28(대체:634/27)
날짜	19 편안날	20	21	22	23
오전간식	참깨죽	흑미죽	단호박죽	브로콜리죽	두유죽⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기우영조림 ⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨	백미밥 근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물찜⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥/우유②	사과/우유②	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	668/28	670/29	651/28	670/30	642/28
날짜	26	27	28	29	30 편안날
오전간식	부추죽	닭죽⑬	병아리콩죽⑤	들깨죽	고구마죽
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이된장국⑤⑥ 양념가자미찜⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토⑬/우유②	머핀①②⑤⑥/ 우유②	키위/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑬ ⑱⑲/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	639/27	626/28	632/30	642/23	625/24

▶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), ⑳자
※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: 우영)

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물	
	백미	현미	참쌀	흑미	배추	고춧가루	✓한우□육우□젓소					두부류	전복	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)												
	가공식품	수제돈가스(돈가스(돼지고기) : 국내산), 오리불고기(훈제오리(오리고기) : 국내산), 참치미역국(참치캔(다랑어) : 원양산), 오리고기채소찜(훈제오리(오리고기) : 국내산)												

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