

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

2026년 10월 1-2세 오전죽식형 식단

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

국공립 미진아이마루 어린이집

월	화	수	목	금	토
날짜	행사(시간연장식)		1	2	3
오전간식			현미죽	달걀죽①⑤⑥	
점심	간장달걀비빔밥 ⑤⑥⑬ 백김치⑨		백미밥 숙주맑은국 간장순살치킨 ①⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥⑬⑱ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨	개천절
오후간식			김주먹밥/우유②	찐감자/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	143/7		403/15	416/15	
날짜	5 대체공휴일	6	7 편안날	8	9
오전간식	흑임자죽	감자죽	찰쌀죽	타락죽②	울무죽
점심	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 달걀싹파국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ②⑤⑨ 무조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭가슴살미역국⑤⑥⑬ 소고기간장찜⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	오리고기토마토볶음밥 ②⑤⑥⑫⑬⑱⑲ 부추맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	미니약과①②⑤⑥/ 우유②	사과/우유②	토마토⑫/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥	찐단호박/우유②	당근양파전①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	426/16	400/17	417/16	403/19	414/17
날짜	12	13	14	15 편안날	16
오전간식	오트밀죽②	당근죽	녹두죽	애호박죽	검은콩죽⑤
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 갯잎된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤ 백각두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 오이나물 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ (대체:메추리알장조림 ①⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감/우유②	미니우동⑤⑥/ 우유②	키위/요구르트②	우영주먹밥⑤⑥/ 우유②	토마토⑫/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	394/18	406/17	423/17	420/19	396/17(대체:398/17)
날짜	19 편안날	20	21	22	23
오전간식	참깨죽	흑미죽	단호박죽	브로콜리죽	두유죽⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기우영조림 ⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨	백미밥 근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물찜⑤⑥ 백각두기⑨	소고기카레라이스 ⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑨ 백김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 백각두기⑨	백미밥 복덕국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥/우유②	사과/요구르트②	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	418/18	425/18	409/18	425/19	403/18
날짜	26	27	28	29	30 편안날
오전간식	부추죽	닭죽⑬	병아리콩죽⑤	들깨죽	고구마죽
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양송이된장국⑤⑥ 간장가지미찜⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 양배추맑은국 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 애호박나물 백각두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토⑫/우유②	머핀①②⑤⑥/ 우유②	키위/요구르트②	로제스파게티②⑤⑥⑫ ⑬⑱⑲/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	401/17	395/18	397/19	407/15	392/15

▶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
▶알레르기 유발식품 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.
▶ : 재철식재료 반영 ▶ : 신메뉴 개발 ▶초록색 : 주 3회 이상 신선한 채소과일 ▶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	찰쌀	흑미	배추	√한우□육우□젓소	두부류				전복	오징어	고등어	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		
	원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기(당면볶음(소고기: 호주산													
	기타	참치미역국[참치캔(다랑어) : 원양산]												
가공식품	함박스테이크(돼지고기 : 국산, 소고기 : 국산) 돈까스(돼지고기 : 국산)													

원산지가 다른 동일 원료를 사용하여 일괄 표시가 불가한 경우 해당란에 원산지를 작성해 주시기 바랍니다. 예시: 소고기당면볶음(소고기: 호주산)
가공식품 함박스테이크(돼지고기 : 국산, 소고기 : 국산) 돈까스(돼지고기 : 국산)
※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.