▶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

## 국공립 미진아이마루 어린이집

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 편안날 | 5 | 6 | 7 |
| 오전간식 | 두유죽⑤ | 애호박죽 | 흑임자죽 | 현미죽 | 달걀죽①⑤⑥ | 병아리콩죽⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>돼지고기깻잎볶음<br>⑤⑥⑩<br>김가루무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 청경채달걀볶음밥<br>①⑤⑥⑱<br>부추된장국⑤⑥<br>로제두부조림<br>②⑤⑥⑫⑯⑱<br>백김치⑨ | 백미밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>닭고기간장조림<br>⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>온도토리묵국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 해물우동⑤⑥⑨⑰⑱<br>백미밥1/2<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 단감/우유②<br>(대체:키위/우유②) | 참치주먹밥⑤/우유② | 바나나/요구르트② | 소보로빵①②④⑤⑥/<br>우유② | 찐단호박/우유② | 마카로니샐러드①⑤/<br>우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 395/17(대체:399/17) | 428/20 | 408/15 | 429/17 | 408/17 | 421/18 |
| 날짜 | 9 | 10 편안날 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 오전간식 | 미역죽⑤⑥ | 찹쌀죽 | 전복죽⑱ | 브로콜리죽 | 오트밀죽② | 단호박죽 |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>치즈달걀찜①②<br>양배추볶음⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>오리청경채볶음⑤⑥⑱<br>우엉멸치조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>애호박나물<br>백김치⑨ | 백미밥<br>시금치맑은국<br>닭고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑮⑱<br>표고버섯나물⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>소고기피망볶음<br>⑤⑥⑯<br>오이나물<br>백김치⑨ | 참치채소볶음밥⑤⑥<br>아욱맑은국<br>간장돼지목살구이<br>⑤⑥⑩<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 사과/우유② | 잔치국수⑤⑥/우유② | 찐감자/요구르트② | 어묵탕⑤⑥/우유② | 귤/우유② | 유과②⑤⑥/우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 390/17 | 424/19 | 409/17 | 404/19 | 419/15 | 423/19 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 편안날 | 21 |
| 오전간식 | 타락죽② | 근대죽⑤⑥ | 검은콩죽⑤ | 시금치죽⑤⑥ | 채소죽 | 울무죽 |
| 점심 | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>오리불고기⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨ | 백미밥<br>두부맑은국⑤<br>가자미조림⑤⑥<br>새송이버섯부추볶음⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 소고기짜장밥<br>①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>들깨얼갈이배춧국⑤⑥<br>찐만두&양념장⑤⑥⑩<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>새우살맑은국⑨<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>브로콜리흑임자<br>소스무침①⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 두부양파덮밥⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 키위/우유② | 고구마요거트샐러드②/<br>우유② | 토마토⑫/요구르트② | 저당시리얼/우유② | 배/우유② | 칼국수⑤⑥/우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 399/16 | 391/18 | 427/16 | 408/19 | 405/17 | 427/16 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 편안날 | 28 |
| 오전간식 | 참깨죽 | 흑미죽 | 고구마죽 | 숙주나물죽 | 녹두죽 | 아욱죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>달걀실팟국①⑤⑥<br>돼지고기시래기조림<br>⑤⑥⑩<br>오이볶음⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>닭고기크림소스조림<br>②⑤⑮<br>김구이<br>백김치⑨ | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>간장마파두부⑤⑥⑯⑱<br>시금치무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>소고기된장국⑤⑥⑯<br>삼치양념찜⑤⑥<br>양배추나물⑤⑥<br>백깍두기⑨ | 백미밥<br>미니우동⑤⑥<br>오리감자볶음⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돼지고기완자전<br>①⑤⑥⑩<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 바나나/우유② | 배추전①⑤⑥/<br>우유② | 사과/요구르트② | 찐빵⑤⑥/우유② | 귤/우유② | 미니약과①②⑤⑥/<br>우유② |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 395/18 | 417/16 | 410/15 | 418/19 | 412/15 | 396/17 |
| 날짜 | 30 | | | 행사(시간연장식) | | |
| 오전간식 | 부추죽 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>순두부백탕①⑤⑥<br>소고기찹스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>무나물<br>백김치⑨ | | | 돼지고기하이라이스<br>⑤⑥⑩<br>백김치⑨ | | |
| 오후간식 | 찐단호박/우유② | | | | | |
| 에너지(kcal)/단백질(g) | 415/18 | | | 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 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 국산 | 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]<br>함박스테이크(돼지고기 : 국산, 소고기 : 국산) | | | | | | | | | | | | |

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