

제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management		영양팀	2026년 10월 1-2세반 식단		인천 세관 나래어린이집			
요일	월	화	수	목	금			
일자					1일	2일		
오전간식	- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③대밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫프라이드 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯			떠먹는요구르트②		멜론		
점심식단	*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. • 김치류는 반드시 맵지 않게 제공 • 음식은 잘게 잘라서 배식 • 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 음료와 함께 제공 • 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양			기장밥 안매운육개장⑤⑥⑦ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리참깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 달걀데리야끼⑤⑥⑦ 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑦ 깍두기⑨		
오후간식				찐고구마, 보리차		카스테라, 우유②		
kcal/단백질(g)				413/14.6		400.7/16.4		
일자/요일	5일		6일		7일	8일		
오전간식			떠먹는요구르트②		표고버섯달걀죽 ①⑤⑥			
점심식단			차조밥 복어콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑦⑧ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 유부두부국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식			미니우동⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥		편단호박, 우유②	
kcal/단백질(g)			397.5/16.3		408/16.8		413.7/18.2	
일자/요일	12일		13일		14일 (가공식품 제외)	15일		
오전간식	멜론, 우유②		고구마우유죽②		당근스틱 유아용치즈②	떠먹는요구르트②		
점심식단	백미밥 쇠고기뭇국⑤ 두부계란조림⑤⑥⑦ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 시래기된장국⑤⑥ 달고기장떡볶이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		두부연근카레덮밥 ⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 깍두기⑨	차조밥 건새우애호박국⑤⑥⑦ 돼지고기수육⑤⑥⑦ 양배추숙임+쌈장 ⑤⑥⑦ 깍두기⑨		
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑦		쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑦		쌀시리얼+우유②	찐밤 미숫가루우유②⑤		
kcal/단백질(g)	421.2/15.3		426.2/16		417.4/16.6	418.6/17.5		
일자/요일	19일		20일		21일	22일		
오전간식	자른샤인머스켓		떠먹는요구르트②		오이스틱 유아용치즈②	달걀채소죽⑤		
점심식단	백미밥 닭곰탕⑤ 채소달걀말이①⑤ 자른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육바베큐구이 ⑤⑥⑦⑧⑨ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		불고기비빔밥⑤⑥⑦ 두부미소장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부까스+돈까스소스① ⑤⑥⑦⑧ 들깨미역국⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨		
오후간식	고구마맛탕⑤ 우유②		버섯크림파스타②⑤		핫도그①②⑤⑥⑦	찐달걀①, 우유②		
kcal/단백질(g)	419.7/14.8		398.4/14.6		395/14.4	427.3/18.2		
일자/요일	26일		27일		28일	29일		
오전간식	사과,		단호박스프②		파프리카스틱 유아용치즈②	떠먹는요구르트②		
점심식단	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀버터구이②⑤ 잔말치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 설렁탕+소면⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑦ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀대파볶음밥①⑤⑥ 어묵탕⑤⑥ 돈육살짜장조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑦ 치킨커틀렛①⑤⑥⑦ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	양배추치즈전 ①②⑤⑥ 우유②		유부초밥⑤⑥		머핀①②⑤⑥	찐고구마, 보리차		
kcal/단백질(g)	396.2/19.4		428.4/13.9		406.8/16.9	412.6/14.6		
원산지 표시(가공품 포함)								
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 배추 (얼갈이 등)		고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산		

서울포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 영양팀		2026년 10월 3세반 석식 식단			인천 세관 나래어린이집	
일자/요일						
저녁식단		- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됨. 특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다.				
kcal/단백질(g)						
일자/요일		5일 / 월		7일 / 수		
저녁식단		개천절 대체 공휴일 		기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
kcal/단백질(g)				393.1/12.7		
일자/요일		12일 / 월		14일 / 수		
저녁식단		차조밥 미역국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 콩나물국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨		
kcal/단백질(g)		353.8/15.4		369.1/21.4		
일자/요일		19일 / 월		21일 / 수		
저녁식단		수수밥 두부콩나물국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 숙주맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 배추전①⑤⑥ 깍두기⑨		
kcal/단백질(g)		358.7/15		406.8/16.4		
일자/요일		26일 / 월		28일 / 수		
저녁식단		흑미밥 복쌈국①⑤⑥ 두부달걀볶음①⑤ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		참쌀현미밥 두부맑은국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 배추김치⑨		
kcal/단백질(g)		438.2/25.1		417.1/26.6		
원산지 표시(가공품 포함)						
쌀 (밥, 죽, 누룽지)		배추김치 (쌈, 등)		콩 (두부류, 콩국수, 콩버찌)		명태
		고춧가루		쇠고기		돼지고기
				닭고기		