재물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management | 영양팀 | 2026년 11월 1-2세 식단 | 인천세관 나래어린이집

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 떠먹는요구르트② | 당근스틱<br>유아용치즈② | 누룽지닭죽⑤⑧⑮ | 자른 샤인머스켓 |
| 점심식단 | 백미밥<br>황태달걀국①<br>안매운제육볶음⑤⑧⑩<br>들깨무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>닭살배추국⑤⑥⑮<br>두부강정⑤⑥⑫<br>팽이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쇠고기콩나물밥<br>&양념장⑤⑥⑬<br>애호박맑은국⑥<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>미트볼채소조림<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>팽이두부된장국⑤⑧<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>상추겉절이<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수①⑤⑥ | 우엉주먹밥⑤⑧ | 꿀호떡①②⑤⑥<br>보리차 | 찐밤<br>우유② | 롤빵①②⑤⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 425.5/17.4 | 399.8/14.5 | 394.5/17.6 | 409/15 | 416.2/16.8 |
| 일자 | 9일 | 10일 | 11일 지구촌한마음 | 12일 | 13일 |
| 오전간식 | 배<br>우유② | 치즈양파죽② | 오이스틱<br>유아용치즈② | 떠먹는요구르트② | 단감 |
| 점심식단 | 백미밥<br>연두부국⑤<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬<br>브로콜리숙회+케첩⑫<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부우엉짜장덮밥 ⑤⑥⑩<br>다시마양팟국⑤⑥<br>달걀마요샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>수제비국①⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑬<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 토마토파스타<br>②⑤⑥⑫⑬⑱ | 해물파전①⑤⑥⑦⑱ | 핫도그①②⑥⑩<br>우유② | 찐고구마<br>보리차 | 꽈배기①②⑤⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 401.6/16.9 | 397.8/15.5 | 427.3/17.6 | 422.4/16.4 | 417.2/17.8 |
| 일자 | 16일 | 17일 | 18일 | 19일 | 20일 |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 떠먹는요구르트② | 파프리카스틱<br>유아용치즈② | 표고버섯달걀죽 ①⑤⑥ | 멜론 |
| 점심식단 | 백미밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>돼지목살구이⑩<br>양배추쌈*쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>달걀팟국①<br>달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑧<br>배추김치⑨ | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑬<br>미역장국⑤⑥<br>브로콜리두부무침⑤<br>깍두기⑨ | 찹쌀현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 어묵달걀볶이①⑤⑥ | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 찐빵⑤⑥<br>우유② | 찐단호박<br>우유② | 마들렌①②⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 408.3/19.6 | 402.6/16.2 | 408.4/17.9 | 410.9/17.7 | 415.7/16.9 |
| 일자 | 23일 | 24일 | 25일 | 26일 | 27일 |
| 오전간식 | 귤<br>우유② | 양송이스프 ②⑥ | 당근스틱<br>유아용치즈② | 떠먹는요구르트 ② | 자른 샤인머스켓 |
| 점심식단 | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기장똑똑이⑤⑥⑬<br>가지무침⑤⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑦<br>스크램블에그+케첩<br>①②⑤⑫<br>감자당근채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 돈육카레볶음밥 ⑤⑥⑩<br>두부미소장국⑤⑥<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>안매운마파두부⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>생선까스+타르타르<br>①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑧<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 고구마채전⑤⑥ | 꼬마김밥③⑬ | 잼샌드위치①②⑤⑥ | 찐달걀①<br>식혜 | 밤식빵①②⑤⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 413.4/12.6 | 421.9/14.4 | 427.2/16.5 | 414/20.5 | 423.6/18 |
| 일자 | 30일 | | | | |
| 오전간식 | 배<br>우유② | | | | |
| 점심식단 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>버섯돼지불고기⑤⑧⑩<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 다진콘치즈구이 ①②⑤ | | | | |
| kcal/단백질(g) | 400.7/16.3 | | | | |

- **알레르기 위험이 높은 식품** -

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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 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

원산지 표시(가공품 포함)

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류, 콩국수, 콩버거) | 오징어 | 다랑어 (참치 등) | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

재물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management | 영양팀 | **2026년 11월 3세 식단** | 인천세관 나래어린이집

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 떠먹는요구르트② | 당근스틱<br>유아용치즈② | 누룽지닭죽⑤⑥⑮ | 샤인머스켓 |
| 점심식단 | 백미밥<br>황태달걀국①<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>들깨무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>닭살배추국③⑥⑮<br>두부강정⑤⑥⑫<br>팽이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쇠고기콩나물밥<br>&양념장⑤⑥⑥<br>애호박맑은국⑤<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>미트볼채소조림<br>⑤⑥⑩⑫⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>팽이두부된장국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>상추겉절이<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잔치국수①⑤⑥ | 우엉주먹밥⑤⑥ | 꿀호떡①②⑤⑥<br>보리차 | 찐밤<br>우유② | 롤빵①②⑤⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 654.6/26.7 | 615.2/22.3 | 607/27.1 | 629.2/23.1 | 640.4/25.8 |
| 일자 | 9일 | 10일 | 11일 지구촌한마이 | 12일 | 13일 |
| 오전간식 | 배<br>우유② | 치즈양파죽② | 오이스틱<br>유아용치즈② | 떠먹는요구르트② | 단감 |
| 점심식단 | 백미밥<br>연두부국⑤<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑱<br>브로콜리숙회+케첩⑰<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑬⑯<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 두부우엉짜장덮밥 ⑤⑥⑬<br>다시마양팟국⑬⑥<br>달걀마요샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>수제비국①⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑬<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 토마토파스타<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 해물파전①⑤⑥⑦⑱ | 핫도그①②⑥⑬<br>우유② | 찐고구마<br>보리차 | 과배기①②⑤⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 617.9/26 | 612.1/23.8 | 657.3/27.2 | 649.9/25.3 | 641.9/27.4 |
| 일자 | 16일 | 17일 | 18일 | 19일 | 20일 |
| 오전간식 | 사과<br>우유② | 떠먹는요구르트② | 파프리카스틱<br>유아용치즈② | 표고버섯달걀죽 ①⑤⑥ | 멜론 |
| 점심식단 | 백미밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>돼지목살구이⑬<br>양배추쩜*쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>달걀팟국①<br>달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑥<br>미역장국⑤⑥<br>브로콜리두부무침⑤<br>깍두기⑨ | 찹쌀현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 어묵달걀볶이①⑤⑥ | 잔멸치주먹밥⑤⑥ | 찐빵⑤⑥<br>우유② | 찐단호박<br>우유② | 마들렌①②⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 630.7/24.1 | 619.4/24.9 | 628.3/27.6 | 632.1/27.3 | 639.6/26 |
| 일자 | 23일 | 24일 | 25일 | 26일 | 27일 |
| 오전간식 | 귤<br>우유② | 양송이스프 ②⑧ | 당근스틱<br>유아용치즈② | 떠먹는요구르트 ② | 샤인머스켓 |
| 점심식단 | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기장똑똑이③⑥⑬<br>가지무침⑨⑧<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>스크램블에그+케첩<br>①②⑤⑫<br>감자당근채볶음⑤<br>배추김치⑨ | 돈육카레볶음밥 ⑤⑥⑬<br>두부미소장국⑬⑥<br>춘권튀김⑤⑥⑬<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑬<br>안매운마파두부⑤⑥⑪<br>새콤오이무침⑬⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>생선까스+타르타르<br>①⑤⑥<br>숙주나물⑬⑧<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 고구마채전⑤⑥ | 꼬마김밥③⑬ | 잼샌드위치①②⑤⑥ | 찐달걀①<br>식혜 | 밤식빵①②⑤⑥<br>우유② |
| kcal/단백질(g) | 636/19.4 | 649/22.2 | 657.2/25.4 | 636.9/31.5 | 651.7/27.7 |
| 일자 | 30일 | | | | |
| 오전간식 | 배<br>우유② | | | | |
| 점심식단 | 백미밥<br>북엇국③⑥<br>버섯돼지불고기⑤⑥⑩<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 콘치즈구이①②⑤ | | | | |
| kcal/단백질(g) | 616.4/25.2 | | | | |

- **알레르기 위험이 높은 식품 -**
①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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 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

원산지 표시(가공품 포함)

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류,콩국수, 콩비지) | 오징어 | 다랑어 (참치 등) | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 재물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management | 영양팀 | 2026년 11월 1-2세 식단(연장형) | 인천세관 나래어린이집 |
|---|---|---|---|

| 일자/요일 | 2일 / 월 | 4일 / 수 |
|---|---|---|
| 저녁식단 | 기장밥<br>사골팟국<br>잘게썬달걀장조림①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>감잣국⑤⑥<br>닭살불고기③⑥⑮<br>단배추나물<br>깍두기⑨ |
| kcal/단백질(g) | 220.9/10.3 | 259.6/10.2 |
| 일자/요일 | 9일 / 월 | 11일 / 수 |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑮<br>쑥갓사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>떡갈비브로콜리볶음<br>⑤⑥⑰⑲<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 262.5/9.5 | 241.1/8.7 |
| 일자/요일 | 16일 / 월 | 18일 / 수 |
| 저녁식단 | 기장밥<br>새우살못국⑤⑥⑨<br>너비아니구이③⑤⑬⑮<br>숙주김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>모듬버섯탕③⑥<br>닭살연근조림⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 238.9/12.9 | 241.9/15.7 |
| 일자/요일 | 23일 / 월 | 25일 / 수 |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>달걀팟국①<br>동태전①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>감자양팟국③⑥<br>다진오징어간장볶음<br>⑤⑥⑰<br>양송이버섯무침<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 239.3/10.4 | 226/12.6 |
| 일자/요일 | 30일 / 월 | |
| 저녁식단 | 차조밥<br>무채양팟국⑤⑥<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | - 알레르기 위험이 높은 식품 -<br>①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br><br>*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.<br><br>점심 식단 식재료를 일부 활용하여 중복 되는 조리법 없이 익일 저녁 식단을 구성합니다.<br>(식재료의 활용 효율성 고려) |
| kcal/단백질(g) | 260.4/12.7 | |

원산지 표시(가공품 포함)

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 콩 (두부류,콩국수, 콩비지) | 오징어 | 명태 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management | 영양팀 | 2026년 11월 3세 식단(연장형) | 인천세관 나래어린이집

| 일자/요일 | 2일 / 월 | 4일 / 수 |
|---|---|---|
| 저녁식단 | 기장밥<br>사골팟국<br>달걀장조림①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>감잣국⑤⑥<br>닭살불고기⑤⑥⑮<br>단배추나물<br>깍두기⑨ |
| kcal/단백질(g) | 339.8/15.9 | 399.5/15.6 |
| **일자/요일** | **9일 / 월** | **11일 / 수** |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑮<br>쑥갓사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>떡갈비브로콜리볶음<br>⑤⑥⑬⑱<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 403.8/14.7 | 370.9/13.3 |
| **일자/요일** | **16일 / 월** | **18일 / 수** |
| 저녁식단 | 기장밥<br>새우살콧국⑤⑥⑨<br>너비아니구이⑤⑥⑬⑱<br>숙주김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>모듬버섯탕⑤⑥<br>닭살연근조림⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 367.5/19.8 | 372.2/24.1 |
| **일자/요일** | **23일 / 월** | **25일 / 수** |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>달걀팟국①<br>동태전①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>오징어간장볶음⑤⑥⑰<br>양송이버섯무침<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 368.2/16 | 347.7/19.4 |
| **일자/요일** | **30일 / 월** | |
| 저녁식단 | 차조밥<br>무채양팟국⑤⑥<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | - 알레르기 위험이 높은 식품 -<br>①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>*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.<br>정심 식단 식재료를 일부 활용하여 중복 되는 조리법 없이 익일 저녁 식단을 구성합니다.<br>(식재료의 활용 효율성 고려) |
| kcal/단백질(g) | 400.7/19.5 | |

원산지 표시(가공품 포함)

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 배추 (절임이 등) | 배추김치 고춧가루 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 콩 (두부류,콩국수, 콩비지) | 오징어 | 명태 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |