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

요일	월	화	수	목	금
	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	멜론	누룽지닭죽⑤⑥⑮	자른 샤인머스켓
점심식단	백미밥 황태달걀국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀현미밥 닭살배추국⑤⑥⑮ 두부까스①⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑥ 달걀후라이①⑤ 백김치⑨/김구미	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 팽이두부된장국⑥⑥ 간장오리주물럭⑥⑥ 상추겉절이 백김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②	찐밤 우유⑤	롤빵①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	383.3	399.8/14.5	414.1/17.7	409/15	416.2/16.8
일자	9일	10일	11일 자구환환데이	12일	13일
오전간식	배 우유②	치즈양파죽②	귤	떠먹는요구르트②	단감
점심식단	백미밥 연두부국⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회+케찹⑫ 백김치⑨	차조밥 감자된장국⑥⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	두부우엉짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마양팟국⑥⑥ 달걀마요샐러드①②⑤ 백김치⑨	수수밥 수제비국①⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑥⑥⑬ 계란말이①⑤⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑯	해물파전①⑤⑥⑰⑬	핫도그①②⑥⑩ 우유②	찐고구마 보리차	크림빵①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	401.6/16.9	397.8/15.5	406.4/15.1	422.4/16.4	420.9/15.9
일자	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	바나나	표고버섯달걀죽 ①⑤⑥	멜론
점심식단	백미밥 안매운순두부찌개①⑤ 돼지목살구이⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 달걀팟국① 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑬ 미역장국⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 백김치⑨	찹쌀현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	쌀시리얼 우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐빵⑤⑥ 우유②	찐단호박 발효유②	마들렌①②⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	382.2/14.7	402.6/16.2	392.4/15.5	410.9/17.7	415.7/16.9
일자	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	귤 우유②	양송이스프②⑥/ 크루통①②⑤⑥	단감	떠먹는요구르트 ②	자른 샤인머스켓
점심식단	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑮ 가지무침⑥⑥ 백김치⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 스크램블에그+케첩 ①②⑤⑫ 감자당근채볶음⑤ 백김치⑨	돈육카레⑤⑥⑩ 두부미소장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 백김치⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐고구마 오렌지주스	꼬마김밥⑤⑩	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	찐달걀① 식혜	곡물식빵①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	408.8/12.4	443.1/14.7	404.5/14.8	414/20.5	423.6/18
일자	30일				
오전간식	배	- 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.			
점심식단	백미밥 북엇국⑤⑥ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침 백김치⑨				
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥ 발효유②				
kcal/단백질(g)	402.2/18.4				

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	원양산	국내산

제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management | 영양팀 | 2026년 11월 3-5세 식단 | 제물포구청 직장어린이집

요일	월	화	수	목	금
	2일	3일	4일	5일	6일
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	멜론	누룽지닭죽⑤⑥⑮	샤인머스켓
점심식단	백미밥 황태달걀국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 닭살배추국⑤⑥⑮ 두부까스①⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥㉟ 애호박맑은국⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨/김구이	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫㉟ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 팽이두부된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②	찐밤 두유⑤	롤빵①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	589.6/23.6	615.2/22.3	637.2/27.3	629.2/23.1	640.4/25.8
일자	9일	10일	11일 자구환한데이	12일	13일
오전간식	배 우유②	치즈양파죽②	귤	떠먹는요구르트②	단감
점심식단	백미밥 연두부국⑤ 쇠고기숙주볶음⑤⑥㉟ 브로콜리숙회+초장⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑥⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩㉟ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부우엉짜장덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마양팟국⑤⑥ 달걀마요샐러드①②⑤ 배추김치⑨	수수밥 수제비국①⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥㉟ 계란말이①⑤⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮㉟㊱	해물파전①⑤⑥⑰㊱	핫도그①②⑥⑩ 우유②	찐고구마 보리차	크림빵①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	617.9/26	612.1/23.8	625.2/23.2	649.9/25.3	647.6/24.5
일자	16일	17일	18일	19일	20일
오전간식	사과	떠먹는요구르트②	바나나	표고버섯달걀죽 ①⑤⑥	멜론
점심식단	백미밥 안매운순두부찌개①⑤ 돼지목살구이⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팟국① 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥㉟ 미역장국⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	쌀시리얼 우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐빵⑤⑥ 우유②	찐단호박 발효유②	마들렌①②⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	588/22.7	619.4/24.9	603.7/23.8	632.1/27.3	639.6/26
일자	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	귤 우유②	양송이스프②⑥/ 크루통①②⑤⑥	단감	떠먹는요구르트 ②	샤인머스켓
점심식단	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑮ 가지무침⑥⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑰ 스크램블에그+케첩 ①②⑤⑫ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	돈육카레⑤⑥⑩ 두부미소장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마 오렌지주스	꼬마김밥⑤⑩	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	찐달걀① 식혜	곡물식빵①②⑤⑥ 우유②
kcal/단백질(g)	629/19.1	681.7/22.6	622.3/22.8	636.9/31.5	651.7/27.7
일자	30일				
오전간식	배	- 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.			
점심식단	백미밥 북엇국⑤⑥ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침 깍두기⑨				
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥ 발효유②				
kcal/단백질(g)	618.8/28.4				

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	원양산	국내산