가정형_죽식

시설명 : 더키즈어린이집

2026년 11월 식단표 (만1-2세)

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

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우
⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	열무죽⑤⑥	애호박죽	닭살죽⑮	부추죽⑤⑥	쑥갓채소죽⑤⑥
점심	흰쌀밥 애호박국 스크램블에그①②⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 부추사과무침 하얀깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 쑥갓맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑩⑮ 마카로니샐러드①⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 표고버섯국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨
오후간식	제철과일(배) 우유②	마들렌①②⑥ 우유②	제철과일(자른샤인머스캣) 참깨주먹밥⑤	토마토스파게티②⑥⑫	제철과일(사과) 떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	406/17	437/16	459/17	498/15	420/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	표고버섯죽	연근죽	당근죽	계란죽①	콩나물죽⑤⑥
점심	흰쌀밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 당근라페 하얀깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑮ 유부양파국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드 백김치⑨
오후간식	제철과일(자른방울토마토)⑫ 떠먹는 요구르트②	카스테라①②⑥ 우유②	제철과일(바나나) 곡물쿠키	미니칼국수⑤⑥	제철과일(단감) 발효유②
열량/단백질(g)	435/18	494/15	461/15	460/15	474/15
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	돈육채소죽⑩	두부죽⑤	콩죽⑤	오이채소죽	아욱죽⑤⑥
점심	흰쌀밥 맑은부대찌개⑤⑥⑨⑩ 채소계란찜① 취나물무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 양상추유자샐러드 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리찜 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 북엇국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	제철과일(감귤) 유아용 치즈②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	제철과일(배) 꼬마김밥⑤⑬	미니우동⑤⑥	제철과일(사과) 우유②
열량/단백질(g)	382/16	398/16	408/15	440/15	393/16
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	시금치죽⑤⑥	팽이버섯죽	타락죽②	숙주죽	참깨죽
점심	흰쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 순두부찜/소스⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 양배추샐러드①⑤⑫ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 계란팟국① 볼어묵조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 새콤무생채 백김치⑨
오후간식	제철과일(토마토)⑫ 유아용 두유⑤	슈크림빵①②⑥ 우유②	제철과일(단감) 물만두⑤⑥⑩	잔치국수⑤⑥	제철과일(자른샤인머스캣) 발효유②
열량/단백질(g)	500/14	444/16	461/16	485/15	433/16
일자	30일(월)				
오전간식	찹쌀무죽				
점심	흰쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 닭간장볶음⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨				
오후간식	제철과일(감귤) 우유②				
열량/단백질(g)	384/18				

쌀		배추김치	콩류	수산물	닭고기	돼지고기	소고기	
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	두부	오징어			소불고기	소고기짜장밥
국내산	국내산	국내산	국내산	오징어(원양산)	국내산	국내산	호주산	호주산

가공품	너비아니구이		맑은부대찌개		훈제오리찜	미트볼구이		햄채소볶음밥	참치채소전
	돼지고기	닭고기	햄(돼지고기)		오리	돼지고기	닭고기	햄(돼지고기)	참치(가다랑어)
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산:태평양산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀