발 행 일	2026년 10월 15일 목요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

백암어린이집 11월 중식 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과	옥수수죽	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	씨없는포도
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질	459/17	464/19	421/24	435/16	435/19
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강한 식생활 싱싱밥상	12(목)	13(금)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	단감
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②
열량/단백질	415/17	465/20	452/17	436/14	444/17
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	감귤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질	430/22	406/16	405/15	443/18	476/22
날짜	23(월) 방방 건강한 식생활 밥상	24(화) 당당 건강한 식생활 밥상	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	사과	마시는요거트②	배
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ (생일식단)	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②	찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②
열량/단백질	431/17	414/19	377/14	418/15	412/18
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	사과/치즈②		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
열량/단백질	415/17				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	4일 북엇국 : 러시아산 9일 고등어구이 : 국산
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		

소고기	국내산(한우)	호주산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루: 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 국산 4일 김밥볶음밥 : 햄- 닭고기(국산)/돼지고기(국산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨(돈육:국산) 13일 돈까스 : 돈육(국산)
	순살갈비탕	바싹불고기 소고기숙주볶음 소불고기 소고기장조림	돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

이유식 종료 후 0세 유아에게 일반식을 제공하고 있습니다.

발 행 일	2026년 10월 15일 목요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

백암어린이집 11월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 설렁탕&소면⑥⑯ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 간장오리불고기⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	280/15	246/12	237/8	280/11	294/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 달걀두부구이&양념장①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기바베큐볶음⑤⑥⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	278/9	206/10	270/10	282/10	281/10
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 로제함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추양파국 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들기름백김치볶음⑨ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살양파구이⑤⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/12	233/11	222/11	249/10	241/10
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 닭곰탕&당면⑮ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑯ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자크림스프② 돈육찹스테이크⑤⑩⑫⑯ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/15	339/12	234/13	237/11	313/10
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』
저녁	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎새콤무침 깍두기⑨	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서
열량/단백질	257/12				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산 현미 : 국내산 찹쌀: 국내산	콩 (대두)	두부 : 국내산 연두부 : 국내산 순두부 : 국내산 콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	10일 고등어무조림 : 국산
소고기	국내산(한우): 설렁탕, 소고기뭇국, 소고기미역국 호주산: 소고기바베큐볶음, 소고기파프리카볶음	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	6일 미트볼채소조림 : 닭고기(국산)/돼지고기(국산) 12일 너비아니구이 : 닭고기(국산)/돼지고기(국산) 16일 로제함박스테이크 : 닭고기(국산)/돼지고기(국산) 19일 부대찌개 : 햄- 닭고기(국산)/돼지고기(국산) 23일 동그랑땡전 : 돼지고기(국산) 26일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국산)/소고기(국산)
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		