

인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center <영양팀>

2026년 11월 일반간식형 식단표(만3-5세)

KCA 보건복지가족부 평가인증보육시설 공공형어린이집 샤론 어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	옥수수죽	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	씨없는포도	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크 ⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드 ①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	**인천대공원 <영아반, 유아반>** 수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/ 우유②	
열량/단백질	671/24	679/28	615/35	670/25	645/29	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	**가래떡 데이<홈쿡>** 돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	**생일스페셜데이 <한의원체험>** 백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/ 우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	641/25	681/29	664/23	634/21	649/25	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	**요리쿡조리쿡 <김장파티>** 차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥 ①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	**귤농장 견학 <영아반, 유아반>** 기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	627/32	590/23	591/21	604/26	697/32	419/17
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯ &간장⑤⑥ 깍두기⑨	**인천어린이박물관 <유아반>** 차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	628/24	602/28	686/29	608/22	584/24	392/16
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』				
오전간식	사과/치즈②	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱					
열량/단백질	606/24					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	4일 김밥볶음밥 : 맛살-연육(명태산-러시아산) 10일 간장어묵볶음 : 어묵-연육(명태-러시아산) 20일 깻잎참치전 : 참치(가다랑어-원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 참치(가다랑어-원양선) 30일 어묵무국 : 어묵-연육(명태-러시아산)
	현미 : ·			두부 : 수입산		
				순두부 : 수입산		
	찹쌀 : ·			연두부 : ·		
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리고기-국내산 13일 돈까스 :돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨-돼지고기(국내산)
	☐ 한우	호주산	돼지고기	국내산		
	☐ 육우		닭고기	국내산		
	☐ 젖소		오리고기	국내산		



인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center <영양팀>

2026년 11월 일반간식형 식단표(만1-2세)

KCA 보건복지기획부 평가인증보육시설 공공형어린이집 샤론 어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	옥수수죽	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	씨없는포도	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크 ⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드 ①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	인천대공원 <영아반, 유아반> 수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/ 우유②	
열량/단백질	459/17	464/19	421/24	435/16	435/19	275/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 성상 간감하게 밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	가래떡 데이<홈쿡> 돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	생일스페셜데이 <한의원체험> 백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/ 우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	439/17	465/20	452/17	436/14	444/17	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개 밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	요리쿡조리쿡 <김장파티> 차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥 ①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	귤농장 견학 <영아반, 유아반> 기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	430/22	406/16	405/15	443/18	476/22	295/11
날짜	23(월) 방방 간감하게 밥상	24(화) 당당 간감하게 밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯ &간장⑤⑥ 깍두기⑨	인천어린이박물관 <유아반> 차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	431/17	414/19	467/20	418/15	412/18	286/12
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』				
오전간식	사과/치즈②	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱					
열량/단백질	415/17					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	4일 김밥볶음밥 : 맛살-연육(명태산-러시아산) 10일 간장어묵볶음 : 어묵-연육(명태-러시아산) 20일 깻잎참치전 : 참치(가다랑어-원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 참치(가다랑어-원양선) 30일 어묵무국 : 어묵-연육(명태-러시아산)
	현미 : ·			두부 : 수입산		
				순두부 : 수입산		
	찹쌀 : ·			연두부 : ·		
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리고기-국내산 13일 돈까스 :돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨-돼지고기(국내산)
	☐ 한우	호주산	돼지고기	국내산		
	☐ 육우		닭고기	국내산		
	☐ 젖소		오리고기	국내산		

*이후식 종료 후 꽃누리반 영아들은 만1~2세 식단 메뉴를 제공하고 있습니다