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

꿈터어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑩ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②③ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/ 사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/ 당근스틱	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/ 우유②/씨없는포도	
열량/단백질	773/27	679/28	682/36	725/25	742/31	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤	따먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/ 우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/ 단감	
열량/단백질	708/27	681/29	697/23	684/25	743/28	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 두부새우볶음⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 우부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤	
열량/단백질	679/34	599/26	675/22	664/22	786/34	419/17
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧	따먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /우유②/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/ 당근스틱	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배	
열량/단백질	728/26	602/28	748/32	647/23	699/27	392/16
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥	식단 감수 설명서	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/사과					
열량/단백질	654/23					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산 현미 : 국내산 찹쌀 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산 두부 : 국내산 순두부 : 국내산 연두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	9일 고등어구이 : 고등어 국내산 20일 깻잎참치전 : 가다랑어(원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산)
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산 □ 한우 □ 육우 2일소고기무죽 : 한우 12일 소고기숙주볶음 : 육우 17일 소고기양배추죽 : 한우 23일 소불고기 : 육우 30일 소고기장조림 : 육우	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 오리훈제구이 : 오리고기 국내산 13일 돈까스 : 돼지고기 국내산 18일 베이컨김치볶음밥 : 돼지고기 국내산
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

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

꿈터어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽	마시는요거트②
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	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②/씨없는포도	
열량/단백질	502/18	464/19	443/23	471/16	475/19	275/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤	떠먹는요거트②
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	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/단감	
열량/단백질	460/17	465/20	453/15	446/16	483/18	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 두부새우볶음⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 우부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤	
열량/단백질	441/22	412/18	439/14	432/14	511/22	295/11
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯&간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑩ 춘권튀김⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/당근스틱	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배	
열량/단백질	473/17	414/19	486/21	420/15	454/17	286/12
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥	식단 감수 설명서	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/사과					
열량/단백질	425/15					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산 현미 : 국내산 찹쌀 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산 두부 : 국내산 순두부 : 국내산 연두부 : 국내산	수산물/수산물가공품	9일 고등어구이 : 고등어 국내산 20일 깻잎참치전 : 가다랑어(원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산)
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산 □ 한우 □ 육우 2일소고기무죽 : 한우 12일 소고기숙주볶음 : 육우 17일 소고기양배추죽 : 한우 23일 소불고기 : 육우 30일 소고기장조림 : 육우	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 오리훈제구이 : 오리고기 국내산 13일 돈까스 : 돼지고기 국내산 18일 베이컨김치볶음밥 : 돼지고기 국내산
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		