발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

해뜨는어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①(2세) ♥인천어린이과학관(3~7세)♥	느타리당근죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	당근우엉주먹밥⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 골드키위	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②/바나나
열량/단백질	502/18	464/19	443/23	406/16	475/19
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강한끼 싱싱밥상	12(목)	13(금)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	♥아이사랑꿈터(2세)♥ ♥굼벵이브라더스(3~7세)♥	두부미역죽⑤
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥⑤⑥ 미니핫도그①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/단감
열량/단백질	460/17	465/20	453/15	426/19	483/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽(2세) ♥트릭아트스토리(3~7세)♥	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	소고기야채주먹밥⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨ 바나나	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤
열량/단백질	441/22	406/16	439/14	432/14	511/22
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	♥아이사랑꿈터(2세)♥ ♥생일잔치 키즈플레이(3~7세)♥	맛살애호박죽⑤⑥⑧
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯&간장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②/블루베리	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/당근스틱	케이크①②⑤⑥, 우유②	크림빵①②⑥/우유②/배
열량/단백질	473/17	418/18	486/21		454/17
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥				
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과				
열량/단백질	425/15				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 :국내산	수산물/ 수산물가공품	9일 고등어구이: 고등어 국내산 20일 깻잎참치전 : 가다랑어 원양산 태평양
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		
소고기	국내산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추: 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이: 오리고기 국내산 13일 돈까스: 돼지고기국내산/닭고기국내산 18일 베이컨김치볶음밥: 돼지고기 국산
	□ 한우 ■ 육우 □ 젖소	돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

발 행 일	2026년 10월 30일 목요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

해뜨는어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①(2세) ♥인천어린이과학관(3~7세)♥	느타리당근죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	당근우엉주먹밥⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 골드키위	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②/바나나
열량/단백질	773/27	679/28	682/36	530/17	742/31
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 싱싱 건강하게 밥상	12(목)	13(금)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	♥아이사랑꿈터(2세)♥ ♥굼벵이브라더스(3~7세)♥	두부미역죽⑤
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥⑤⑥ 미니핫도그①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/단감
열량/단백질	708/27	681/29	697/23	580/18	743/28
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개 밥상	19(목)	20(금)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽(2세) ♥트릭아트스토리(3~7세)♥	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	소고기야채주먹밥⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨ 바나나	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤
열량/단백질	679/34	590/23	675/22	664/22	786/34
날짜	23(월) 방방 건강하게 밥상	24(화) 당당 건강하게 밥상	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	♥아이사랑꿈터(2세)♥ ♥생일잔치 키즈플레이(3~7세)♥	맛살애호박죽⑤⑥⑧
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯&간장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②/블루베리	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/당근스틱	케이크①②⑤⑥, 우유②	크림빵①②⑥/우유②/배
열량/단백질	728/26	602/28	748/32	755/24	699/27
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분식품에 포함되어 있습니다.			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과				
열량/단백질	654/23				

『 원산지 표시 』					
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 :국내산	수산물/ 수산물가공품	9일 고등어구이: 고등어 국내산 20일 깻잎참치전 : 가다랑어 원양산 태평양
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		
소고기	국내산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추: 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이: 오리고기 국내산 13일 돈까스: 돼지고기국내산/닭고기국내산 18일 베이컨김치볶음밥: 돼지고기 국산
	□ 한우 ■ 육우 □ 젖소	돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		