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

사랑의열매 어린이집 11월 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무견과류죽⑯	옥수수견과류죽	두부된장견과류죽⑤⑥	삼색달걀견과류죽①	느타리당근견과류죽	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김가루볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/ 당근스틱	고구마맛탕⑤/ 씨없는포도	소보로빵①②④⑥/ 우유②	
열량/단백질	460/16	464/19	443/23	471/16	461/20	275/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨견과류죽	영양닭견과류죽⑮	달걀콩나물견과류죽① ⑤	황태무견과류죽	두부미역견과류죽⑤	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑭⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑭⑱/ 배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥ /단감	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	418/15	465/20	453/15	446/16	467/18	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 우지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파견과류죽⑨	소고기양배추견과류죽 ⑯	김가루채소견과류죽	단호박견과류죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤/감귤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	441/22	406/16	439/14	432/14	499/22	295/11
날짜	23(월) 건강하게 쌀쌀밥상	24(화) 건강하게 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소견과류죽	브로콜리달걀견과류죽 ①	누룽지닭살견과류죽⑮	표고버섯견과류죽	맛살애호박견과류죽⑤ ⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /씨없는포도	시리얼⑤⑥&우유②	찐단호박/당근스틱	참치마요주먹밥①⑤/배	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	431/15	432/19	382/17	420/15	439/17	286/12
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장견과류죽⑤⑥					
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과	식단 감수 설명서				
열량/단백질	425/15					

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.

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	9일 고등어구이 : 고등어(노르웨이산) 20일 깻잎참치전 : 가다랑어(원양산) 26일 참치마요주먹밥 :가다랑어(원양산)
	현미 :		두부 : 국내산		
	찹쌀 :		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		

소고기	국내산 / 외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 13일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨(국내산)
	■ 한우 □ 육우 □ 젖소	돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

*만0세 (새싹반) 12개월이 지난 영아에게 만 1~2세 식단 메뉴를 제공하고 있습니다.

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

사랑의열매 어린이집 11월 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무견과류죽⑯	옥수수견과류죽	두부된장견과류죽⑤⑥	삼색달걀견과류죽①	느타리당근견과류죽	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/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤/씨없는포도	소보로빵①②④⑥/우유②	
열량/단백질	708/24	679/28	682/36	725/25	709/30	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 싱싱밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨견과류죽	영양닭견과류죽⑮	달걀콩나물견과류죽①⑤	황태무견과류죽	두부미역견과류죽⑤	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기속주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥/단감	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	643/24	681/29	697/23	684/25	718/28	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파견과류죽⑨	소고기양배추견과류죽⑯	김가루채소견과류죽	단호박견과류죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
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	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤/감귤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	679/34	590/23	675/22	664/22	767/34	419/17
날짜	23(월) 황금밥상	24(화) 달달 건강하게 밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소견과류죽	브로콜리달걀견과류죽①	누룽지닭살견과류죽⑮	표고버섯견과류죽	맛살애호박견과류죽⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑭/씨없는포도	시리얼⑤⑥&우유②	찐단호박/당근스틱	참치마요주먹밥①⑤/배	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	663/23	664/29	588/27	647/23	676/26	392/16
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장견과류죽⑤⑥		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	654/23					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/수산물가공품	9일 고등어구이 : 고등어(노르웨이산) 20일 깻잎참치전 : 가다랑어(원양산) 26일 참치마요주먹밥 :가다랑어(원양산)
	현미 :		두부 : 국내산		
	찹쌀 :		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		

소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 13일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨(국내산)
	■ 한우 □ 육우 □ 젖소		돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		