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

엑슬루어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	소고기무죽⑯	영유아용치즈	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	"HAPPY BRITHDAY" 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 돈육불고기①⑤ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	케이크, 야쿠르트, 바나나	미니잔치국수①⑤⑥/ 단감	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/ 우유②
열량/단백질	502/18	464/19	443/23	471/16	475/19
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 성성밥상	12(목)	13(금)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤
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	찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통 ①②⑤⑥, 바나나	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/ 단감
열량/단백질	460/17	465/20	453/15	446/16	483/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
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/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/사과	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤
열량/단백질	441/22	406/16	439/14	432/14	511/22
날짜	23(월) 건강하게 밥상	24(화) 건강하게 닭닭밥상	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧
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
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유 ②/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/ 오렌지	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배
열량/단백질	473/17	414/19	486/21	420/15	454/17
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종**			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	우동⑤⑥⑱/사과	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	425/15				

『 원산지 표시 』

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

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

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

엑슬루어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 3세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	소고기무죽⑯	영유아용치즈	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	"HAPPY BRITHDAY" 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 돈육불고기①⑤ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	케이크, 야쿠르트, 바나나	미니잔치국수①⑤⑥/ 단감	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/ 우유②
열량/단백질	773/27	679/28	682/36	725/25	742/31
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 신설밥상	12(목)	13(금)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤
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	찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통 ①②⑤⑥/, 바나나	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/ 단감
열량/단백질	708/27	681/29	697/23	684/25	743/28
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯
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/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/사과	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤
열량/단백질	679/34	590/23	675/22	664/22	786/34
날짜	23(월) 행복밥상	24(화) 닭닭밥상	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧
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
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유 ②/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/ 오렌지	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배
열량/단백질	728/26	602/28	748/32	647/23	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 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	우동⑤⑥⑱/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 : 국내산 20일 깻잎참치전 : 참치(원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 참치(원양산)
소고기	**국내산** / **외국산** ☐ 한우(국, 죽) ☐ 육우 (불고기) 없음	**김치류** (얼갈이,봄동포함)	**배추** : 국내산 **고춧가루** : 국내산	**식육가공품**	2일 오리훈제구이 : 국내산 13일 돈까스 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		