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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	옥수수죽	당근스틱/치즈②	발효유②	씨없는포도	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이 ①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크 ⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드 ①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동 ⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀① /우유②	미니잔치국수 ①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥ /우유②	-
열량/단백질	459/17	464/19	421/24	435/16	435/19	275/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	발효유②	단감	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음 ⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱ /우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ &크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥ /우유②	-
열량/단백질	415/17	465/20	452/17	436/14	444/17	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	오이스틱/치즈②	발효유②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 두부새우볶음 ⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤ ⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/ 우유②	-
열량/단백질	430/22	412/18	405/15	443/18	476/22	295/11
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	발효유②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯ &간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑭ /우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥 ①⑤	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 현미 : - 찹쌀 : -		콩 (대두)	콩비지 : 국내산 두 부 : 국내산 연두부 : 국내산 순두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	4일 김밥볶음밥 : 맛살(연육) 9일 고등어구이 : 고등어(국내산) 10일 간장어묵볶음 : 어묵(연육사용) 20일 깻잎참치전 : 다랑어(원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 다랑어(원양산) 30일 어묵무국 : 어묵(연육사용)
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		
	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리(국내산) 13일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨(국내산)
			오리고기	국내산		

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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	옥수수죽	당근스틱/치즈②	발효유②	씨없는포도	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이 ①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크 ⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드 ①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동 ⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	삶은달걀① /우유②	미니잔치국수 ①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥ /우유②	-
열량/단백질	671/24	679/28	615/35	670/25	645/29	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	발효유②	단감	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤ ⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음 ⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱ /우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ &크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥ /우유②	-
열량/단백질	604/25	681/29	664/23	634/21	649/25	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 우지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	오이스틱/치즈②	발효유②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 두부새우볶음 ⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥 ①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤ ⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	-
열량/단백질	627/32	599/26	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	발효유②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥 ①⑤	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				
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
열량/단백질	606/24					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산 현미 : - 찹쌀 : -	**콩** **(대두)**	콩비지 : 국내산 두 부 : 국내산 연두부 : 국내산 순두부 : 국내산	**수산물/** **수산물가공품**	4일 김밥볶음밥 : 맛살(연육) 9일 고등어구이 : 고등어(국내산) 10일 간장어묵볶음 : 어묵(연육사용) 20일 깻잎참치전 : 다랑어(원양산) 26일 참치마요주먹밥 : 다랑어(원양산) 30일 어묵무국 : 어묵(연육사용)
소고기	**국내산** / **외국산**	**김치류** (열갈이,봄동포함)	**배추** : 국내산 **고춧가루** : 국내산		
	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소 / -	**돼지고기**	**국내산**		
		닭고기	**국내산**	**식육가공품**	2일 오리훈제구이 : 오리(국내산) 13일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨(국내산)
		오리고기	**국내산**		

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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 설렁탕&소면⑥⑯ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 간장오리불고기⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	280/15	246/12	237/8	280/11	294/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 달걀두부구이&양념장 ①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기바베큐볶음 ⑤⑥⑫⑭⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	278/9	248/11	270/10	282/10	281/10
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 로제함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추양파국 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들기름백김치볶음⑨ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살양파구이⑤⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/12	233/11	222/11	249/10	241/10
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 닭곰탕&당면⑮ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑯ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자크림스프② 돈육찹스테이크 ⑤⑩⑫⑯ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/15	339/12	234/13	237/11	313/10
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			
저녁	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎새콤무침 깍두기⑨	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	257/12				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	10일 고등어무조림 : 고등어(국내산) 11일 쑥갓어묵탕 : 어묵(연육사용)
	현미 : -			두 부 : 국내산		
	찹쌀 : -			연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	6일 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산)/ 닭고기(국내산) 12일 너비아니구이 : 소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산) 16일 로제함박스테이크 : 소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산) 19일 부대찌개 : 햄 (돼지고기-국내산) 23일 동그랑땡전 :돼지고기(국낸산)/ 닭고기(국내산) 26일 떡갈비채소조림 : 소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)
	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 석식 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 설렁탕&소면⑥⑯ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 간장오리불고기⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 미트볼채소조림 ⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	431/24	379/18	365/13	431/17	452/18
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 달걀두부구이&양념장 ①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기바베큐볶음 ⑤⑥⑫⑭⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	427/13	382/16	415/15	434/16	433/16
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 로제함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추양파국 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들기름백김치볶음⑨ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살양파구이⑤⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	476/19	358/17	342/17	383/15	371/16
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 닭곰탕&당면⑮ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑯ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자크림스프② 돈육찹스테이크 ⑤⑩⑫⑯ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	476/23	521/18	360/20	386/18	481/15
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			
저녁	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎새콤무침 깍두기⑨	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	606/24				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		**콩** **(대두)**	콩비지 : 국내산	**수산물/** **수산물가공품**	10일 고등어무조림 : 고등어(국내산) 11일 쑥갓어묵탕 : 어묵(연육사용)
	현미 : -			두 부 : 국내산		
	찹쌀 : -			연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
소고기	**국내산**	**외국산**	**김치류** (얼갈이,봄동포함)	**배추** : 국내산 **고춧가루** : 국내산	**식육가공품**	6일 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산)/ 닭고기(국내산) 12일 너비아니구이 : 소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산) 16일 로제함박스테이크 : 소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산) 19일 부대찌개 : 햄 (돼지고기-국내산) 23일 동그랑땡전 :돼지고기(국내산)/ 닭고기(국내산) 26일 떡갈비채소조림 : 소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)
	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	**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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 조식 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
조식	감자크림스프② /크루통①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	소고기채소죽 ⑤⑥⑯	참치마요주먹밥 ①⑤	피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /우유②	두부달걀덮밥 ①⑤⑥
열량/단백질	121/2	98/3	70/2	123/3	143/6	173/6
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
조식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯ /치즈빵 ①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	단호박죽	김가루새우주먹밥 ⑤⑨	치킨또띠아 ①②⑤⑥⑫⑮ /우유②	오므라이스①⑤⑫
열량/단백질	76/2	98/3	78/1	97/4	170/9	171/5
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
조식	양파크림스프②⑥ /마들렌①②⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	게살채소죽 ①⑤⑥⑧	후리가케주먹밥	토마토달걀①⑤⑫ /우유②	소불고기덮밥 ⑤⑥⑯
열량/단백질	165/3	98/3	71/2	89/3	103/6	180/4
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
조식	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ /모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	애호박죽	잔멸치주먹밥 ⑤⑥	프렌치토스트 ①②⑥ /우유②	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	128/4	98/3	67/2	129/4	115/5	172/4
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』				
조식	브로콜리스프② /밤식빵①②⑤⑥	**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.				
열량/단백질	105/3					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산 현미 : - 찹쌀 : -		콩 (대두)	콩비지: 국내산 두부 : 국내산 연두부 : 국내산 순두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	5일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산) 18일 게살채소죽 : 맛살(연육사용)
소고기	국내산 ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	외국산 -	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	6일 피자토스트 : 햄 (돼지고기:국내산/닭고기-국내산) 13일 치킨또띠아 : 닭고기(국내산)
			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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 조식 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
조식	감자크림스프② /크루통①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	소고기채소죽 ⑤⑥⑯	참치마요주먹밥 ①⑤	피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ /우유②	두부달걀덮밥 ①⑤⑥
열량/단백질	187/3	150/5	108/4	189/5	220/9	267/10
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
조식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯ /치즈빵 ①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	단호박죽	김가루새우주먹밥 ⑤⑨	치킨또띠아 ①②⑤⑥⑫⑮ /우유②	오므라이스①⑤⑫
열량/단백질	117/3	150/5	120/2	149/6	261/14	264/8
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
조식	양파크림스프②⑥ /마들렌①②⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	게살채소죽 ①⑤⑥⑧	후리가케주먹밥	토마토달걀①⑤⑫ /우유②	소불고기덮밥 ⑤⑥⑯
열량/단백질	254/4	150/5	110/3	136/4	158/9	277/7
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
조식	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯ /모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	애호박죽	잔멸치주먹밥 ⑤⑥	프렌치토스트 ①②⑥ /우유②	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	196/6	150/5	103/2	198/6	177/7	264/6
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』				
조식	브로콜리스프② /밤식빵①②⑤⑥	**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.				
열량/단백질	161/5					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지: 국내산	수산물/ 수산물가공품	5일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산) 18일 게살채소죽 : 맛살(연육사용)
	현미 : -			두부 : 국내산		
	찹쌀 : -			연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	6일 피자토스트 : 햄 (돼지고기:국내산/닭고기-국내산) 13일 치킨또띠아 : 닭고기(국내산)
	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	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

구립도화보듬이나눔이어린이집 11월 이유식 식단표 (초·중·후기)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	아욱미음	아욱미음	아욱미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	두부아욱죽⑤	노른자버섯죽①	닭고기당근죽⑮	소고기애호박죽⑯	순두부채소죽⑤	김가루팽이죽
열량/단백질	65/2	85/3	70/4	73/3	59/2	58/2
후기	두부아욱무른밥⑤	노른자버섯무른밥①	닭고기당근무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑯	순두부채소무른밥⑤	김가루팽이무른밥
열량/단백질	97/3	128/4	113/6	109/4	88/3	91/4
날짜	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
열량/단백질	33/1	33/1	33/1	35/1	35/1	35/1
중기	배추미역죽	고구마찹쌀죽	노른자브로콜리죽①	소고기감자죽⑯	근대양배추죽	연두부당근죽⑤
열량/단백질	55/1	74/1	87/3	78/3	58/1	59/2
후기	배추미역무른밥	고구마찹쌀무른밥	노른자브로콜리무른밥①	소고기감자무른밥⑯	근대양배추무른밥	연두부당근무른밥⑤
열량/단백질	81/4	92/2	131/4	116/5	83/2	88/2
날짜	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
초기	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	얼갈이미음	얼갈이미음	얼갈이미음
열량/단백질	32/1	32/1	32/1	26/1	26/1	26/1
중기	닭고기시금치죽⑮	두부무죽⑤	노른자배추죽①	김가루얼갈이죽	소고기양파죽⑯	애호박새송이죽
열량/단백질	79/2	63/2	85/3	55/2	74/3	55/1
후기	닭고기시금치무른밥⑮	두부무무른밥⑤	노른자배추무른밥①	김가루얼갈이무른밥	소고기양파무른밥⑯	애호박새송이무른밥
열량/단백질	99/6	94/3	128/4	83/2	110/4	81/2
날짜	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기미역죽⑯	단호박죽	두부당근죽⑤	감자단배추죽	닭고기청경채죽⑮	노른자채소죽①
열량/단백질	72/3	59/1	59/2	62/1	67/4	90/3
후기	소고기미역무른밥⑯	단호박무른밥	두부당근무른밥⑤	감자단배추무른밥	닭고기청경채무른밥⑮	노른자채소무른밥①
열량/단백질	110/5	85/2	88/3	89/2	110/5	130/4
날짜	**30(월)**	**< 알레르기 표시 >**				
초기	무미음	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
열량/단백질	27/1					
중기	소고기무죽⑯					
열량/단백질	74/3					
후기	소고기무무른밥⑯					
열량/단백질	111/4					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		소고기		닭고기	콩 (두부, 순두부, 연두부)
백미	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산
현미	-	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	**수산물**	
찹쌀	-			-	