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

# 구립 꿈별어린이집 11월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 사과 | 옥수수죽 | 당근스틱/치즈② | 떠먹는요거트② | 바나나 | 마시는요거트② |
| 점심 | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>오리훈제구이①②⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>안매운김칫국⑤⑨<br>두부버섯스테이크<br>⑤⑥⑫⑱<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 김밥볶음밥①⑤⑥⑧<br>북어국①<br>닭가슴살샐러드①②⑤<br>⑫⑮<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>애호박맑은국<br>바싹불고기⑤⑥⑯<br>김가루청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>순두부탕⑤<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 해물볶음우동⑤⑥⑨⑱<br>백미밥(소)<br>미소장국⑤⑥<br>토마토치즈샐러드②⑫<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | 삶은달걀①/우유② | 미니잔치국수①⑤⑥ | 고구마맛탕⑤ | 소보로빵①②④⑥/우유② | |
| 열량/단백질 | 459/17 | 464/19 | 421/24 | 435/16 | 435/19 | 275/11 |
| 날짜 | 9(월) | 10(화) | 11(수) 성성밥상 | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 배 | 영양닭죽⑮ | 파프리카스틱/치즈② | 마시는요거트② | 단감 | 떠먹는요거트② |
| 점심 | 수수밥<br>배추당면국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥⑦<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>두부된장찌개⑤⑥<br>치즈달걀말이①②⑤<br>간장어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 돈육카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>우동장국⑤⑥<br>브로콜리참깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>하얀비지찌개⑤⑨<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱<br>양배추샐러드①⑤⑫<br>배추김치⑨ | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>연두부탕①⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/<br>우유② | 찐고구마/우유② | 양송이스프②⑤⑥⑮⑯&<br>크루통①②⑤⑥ | 후리가케주먹밥⑤⑥ | 밀크롤인①②⑥/우유② | |
| 열량/단백질 | 415/17 | 465/20 | 452/17 | 436/14 | 444/17 | 306/14 |
| 날짜 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 우지개밥상 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 바나나/우유② | 소고기양배추죽⑯ | 오이스틱/치즈② | 떠먹는요거트② | 감귤 | 마시는요거트② |
| 점심 | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑮<br>호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>무챗국⑤⑥<br>두부새우볶음⑤⑥⑨⑱<br>부추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 베이컨김치볶음밥<br>①⑤⑨⑩<br>달걀파국①<br>과일마요범벅①⑤⑫<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>미소장국⑤⑥<br>돈육보쌈⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>순살갈비탕⑩<br>깻잎참치전①⑤⑥<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새싹비빔밥&양념장⑤⑥<br>유부장국⑤⑥<br>달걀프라이①⑤<br>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 | 바나나 | 브로콜리달걀죽① | 당근스틱/치즈② | 마시는요거트② | 배 | 떠먹는요거트② |
| 점심 | 기장밥<br>맑은미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>버섯파프리카볶음⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>순두부찌개①⑤<br>삼치엿장조림⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장채소덮밥<br>②⑤⑥⑩⑮⑯<br>콩나물국⑤<br>군만두①②⑤⑥&<br>간장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>청경채맑은국⑤<br>닭살카레구이<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 양지쌀국수⑯<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>배추김치⑨<br>감귤 |
| 오후간식 | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯<br>/우유② | 찐단호박/우유② | 시리얼⑤⑥&우유② | 참치마요주먹밥①⑤ | 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** | | | | |
| 점심 | 기장밥<br>어묵무국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀<br>⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토<br>⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어<br>⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | | |
| 오후간식 | 숙주볶음우동⑤⑥⑱ | | | | | |
| 열량/단백질 | 415/17 | | | | | |

## 『 원산지 표시 』

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **쌀** (밥,죽,누룽지) | 백미 :국내산<br>현미 :국내산<br>찹쌀 :국내산 | **콩** (대두) | 콩비지 :국내산<br>두부 :국내산<br>순두부 :국내산<br>연두부 :국내산 | **수산물/ 수산물가공품** | 4일 김밥볶음밥 : 맛살<br>9일 삼치구이 :삼치-국내산<br>10일 간장어묵볶음 :어묵-연육<br>20일 깻잎참치전 :참치-원양산<br>26일 참치마요주먹밥 :참치-원양산<br>30일 어묵무국 :어묵-연육 |
| **소고기** ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재 | 국내산: √□ 한우 □ 육우 □ 젖소<br>외국산: ※ 나라명 표기 | **김치류** (얼갈이,봄동포함) | **배추** :국내산<br>**고춧가루** :국내산 | **식육가공품** ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산) | 2일 오리훈제구이 : 오리고기-국내산<br>13일 돈까스 : 돼지고기-국내산<br>18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨-국내산 돼지고기 |
| | | **돼지고기** | 국내산 | | |
| | | **닭고기** | 국내산 | | |
| | | **오리고기** | 국내산 | | |

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ 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 |
|---|---|---|---|

# 구립 꿈별어린이집 11월 석식 식단표 (만 1~2세)

| 날짜 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 백미밥<br>설렁탕&소면⑥⑯<br>삼색달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>콩나물국⑤<br>간장오리불고기⑤⑥<br>아욱나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>연근유자청무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑯<br>미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫<br>애호박볶음⑤⑥<br>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<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>한식잡채⑤⑥<br>오이새콤무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>새송이버섯국⑤⑥<br>고등어무조림⑤⑥⑦<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쑥갓어묵탕⑤⑥<br>달걀두부구이&양념장①⑤⑥<br>우엉채조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>청경채맑은국⑤<br>너비아니구이⑤⑥⑯<br>브로콜리숙회⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자국⑤⑥<br>소고기바베큐볶음⑤⑥⑫<br>⑯⑱<br>숙주나물⑤⑥<br>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<br>안매운김칫국⑤⑨<br>로제함박스테이크<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>애호박국<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑮<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>들기름백김치볶음⑨<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>들기름백김치볶음⑨<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>돈육목살양파구이⑤⑩<br>상추새콤무침⑤⑥<br>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<br>닭곰탕&당면⑮<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩⑯<br>부추무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>버섯맑은국⑤⑥<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭다리살구이⑤⑥⑮<br>브로콜리두부무침⑤<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑯<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>감자크림스프②<br>돈육찹스테이크⑤⑩⑫⑯<br>배추된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 열량/단백질 | 309/15 | 339/12 | 241/12 | 237/11 | 313/10 |
| 날짜 | 30(월) | 『 식단 이용시 참고사항 』 | | | |
| 저녁 | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>삼색달걀말이①⑤<br>깻잎새콤무침<br>깍두기⑨ | **알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종**<br>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우<br>⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기<br>⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. | | | |
| 열량/단백질 | 257/12 | | | | |

## 『 원산지 표시 』

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **쌀**<br>(밥,죽,누룽지) | 백미 :국내산<br>현미 :국내산<br>찹쌀 :국내산 | **콩**<br>(대두) | 두부 :국내산<br>연두부 :국내산<br>순두부 :국내산<br>콩비지 :국내산 | **수산물/<br>수산물가공품** | 10일 고등어무조림 :고등어-국내산<br>11일 쑥갓어묵탕 :어묵-연육 |
| **소고기**<br>★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재 | 국내산 / 외국산<br>√□ 한우 / ※ 나라명 표기<br>□ 육우<br>□ 젖소 | **김치류**<br>(얼갈이,봄동포함) | **배추** :국내산<br>**고춧가루** :국내산 | **식육가공품**<br>★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재<br>예시)돈까스: 돼지고기(국내산) | 6일 미트볼채소조림 : 국내산 닭고기, 국내산 돼지고기<br>12일 너비아니구이 :돼지고기-국내산 닭고기-국내산<br>16일 로제함박스테이크: 국내산 돼지고기<br>19일 부대찌개 : 햄 -돼지고기-국내산<br>23일 동그랑땡전 :돼지고기-국내산<br>26일 떡갈비채소조림 :국내산 닭고기, 국내산 돼지고기, 국내산 소고기 |
| | | **돼지고기** | 국내산 | | |
| | | **닭고기** | 국내산 | | |
| | | **오리고기** | 국내산 | | |

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)