미추홀경찰서어린이집 2026년 11월 만 0~2세 식단

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
	수상택시 체험 견학				어린이뮤지컬 관람 견학 <케이팝 드림걸스>	
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯/사과	치즈죽②/바나나	한우채소죽⑯/멜론	브로콜리죽/귤	새우살죽⑨/샤인머스캣	
열량 / 단백질	41.3 / 5.5	89.6 / 2.2	124.6 /	81.9 / 1.6	93.8 / 2.7	
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩⑯ 당근연두부찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	172.2 / 8.7	150.5 / 5.5	170.8 / 8.3	158.2 / 6.8	156.1 / 3.4	149.8 / 6.1
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑯/ 상하유기농요구르트②	소보로빵①②⑤⑥/우유②	두부과자①⑤⑥/우유②
열량 / 단백질	110.6 / 3	119 / 2.9	60.2 / 3.2	57.4 / 1.3	135.1 / 4.5	126.7 / 3.3
	9	10	11	12	13	14
	날아라 슛돌이 <축구 교실>					
오전간식	떠먹는요구르트②/사과	채소죽/토마토⑫	흑임자죽/귤	흰살생선죽/바나나	누룽지죽/단감	
열량 / 단백질	67.2 / 2	108.5 / 2	138.6 / 3.2	67.2 / 2.3	53.9 / 1	
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 대)채소두부부침⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥ 게살숙주볶음①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	170.8 / 7.6	156.8 / 8.8	227.5 / 10.4	197.4 / 6.7	144.9 / 5	160.3 / 7
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/ 상하유기농요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/오미자차
열량 / 단백질	56.7 / 1.5	57.4 / 2.5	29.4 / 3	93.8 / 3.7	115.5 / 3.6	76.3 / 2.2
	16	17	18	19	20	21
오전간식	시리얼+우유②/사과	배추된장죽⑤⑥/샤인머스캣	찹쌀김가루죽/바나나	팥죽/귤	타락죽②/멜론	
열량 / 단백질	141.4 / 2.7	113.4 / 2.5	103.6 / 2.8	72.8 / 1.6	66.5 / 1.2	
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어연양조림⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	142.1 / 4.9	177.8 / 8.8	127.4 / 6.1	151.9 / 6.9	204.4 / 10.7	167.3 / 5
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 상하유기농요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	맛밤/두유⑤
열량 / 단백질	80.5 / 2	67.9 / 3	98 / 3	122.5 / 3.8	103.6 / 3.6	90.3 / 2
	23	24	25	26	27	28
		한울꼬꼬마쉐프<김장해요> 첨벙첨벙 수영교실 <수영>	호두까기인형 뮤지컬 관람 견학	소방대피 실전훈련	11월 12월 생일잔치	
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/사과	애호박죽/단감	버섯채소죽/파인애플	누룽지죽/샤인머스캣	
열량 / 단백질	39.2 / 1.8	120.4 / 3.5	84.7 / 1.5	97.3 / 1.8	34.3 / 0.6	
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑮⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑨ 사과바나나샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	161 / 5.8	184.1 / 5.7	210 / 36.4	192.5 / 6	160.3 / 10.9	147 / 6.1
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유② 대) 딸기잼토스트	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/ 상하유기농요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유② 대)치즈케이크	약과⑥/식혜
열량 / 단백질	105.7 / 3.3	65.8 / 2.3	79.8 / 3.6	33.6 / 1.1	124.6 / 2.2	161.7 / 2.5
	30					
오전간식	떠먹는요구르트②/바나나					
열량 / 단백질	55.3 / 1.9					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨					
열량 / 단백질	149.1 / 6					
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차					
열량 / 단백질	84.7 / 2					

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표기

쌀(밥,죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기 (한우/젖소/육우)	국내산(한우)	수산물	연어: 칠레산 오징어: 국산 새우: 베트남산	식육 가공품	소세지: 국산
콩(두부류, 콩국수,콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산					수산물 가공품	미역: 국산, 김가루: 국산, 멸치: 국산, 참치: 원양산

미추홀경찰서어린이집 2026년 11월 만 3~5세 식단

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
	수상택시 체험 견학				어린이뮤지컬 관람 견학 <케이팝 드림걸스>	
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯/사과	치즈죽②/바나나	한우채소죽⑯/멜론	브로콜리죽/귤	새우살죽⑨/샤인머스캣	
열량 / 단백질	59 / 2.9	128 / 3.1	178 / 5	117 / 2.3	134 / 3.9	
점심	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩⑯ 당근연두부찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 주꾸미채소볶음⑤⑥ 올방개묵무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	246 / 12.4	215 / 7.8	244 / 11.9	226 / 9.7	223 / 4.8	214 / 8.7
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑯/ 상하유기농요구르트②	소보로빵①②⑤⑥/우유②	두부과자①⑤⑥/우유②
열량 / 단백질	158 / 4.3	170 / 4.2	86 / 4.5	82 / 1.9	193 / 6.4	181 / 4.7
	9	10	11	12	13	14
	날아라 슛돌이 <축구 교실>					
오전간식	떠먹는요구르트②/사과	채소죽/토마토⑫	흑임자죽/귤	흰살생선죽/바나나	누룽지죽/단감	
열량 / 단백질	96 / 2.8	155 / 2.8	198 / 4.5	96 / 3.3	77 / 1.4	
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 대)채소두부부침⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 달걀국① 마파두부⑤⑥ 게살숙주볶음①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	244 / 10.9	224 / 12.6	325 / 14.9	282 / 9.6	207 / 7.1	229 / 10
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/ 상하유기농요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/오미자차
열량 / 단백질	81 / 2.2	82 / 3.5	42 / 4.3	134 / 5.3	165 / 5.1	109 / 3.2
	16	17	18	19	20	21
오전간식	시리얼+우유②/사과	배추된장죽⑤⑥/샤인머스캣	찹쌀김가루죽/바나나	팥죽/귤	타락죽②/멜론	
열량 / 단백질	202 / 3.9	162 / 3.6	148 / 4	104 / 2.3	95 / 1.7	
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어연장조림⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 유린기⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	203 / 7	254 / 12.5	182 / 8.7	217 / 9.8	292 / 15.3	239 / 7.2
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 상하유기농요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	맛밤/두유⑤
열량 / 단백질	115 / 2.8	97 / 4.3	140 / 4.3	175 / 5.4	148 / 5.1	129 / 2.9
	23	24	25	26	27	28
		한울꼬꼬마쉐프<김장해요> 첨벙첨벙 수영교실 <수영>	호두까기인형 뮤지컬 관람 견학	소방대피 실전훈련	11월 12월 생일잔치	
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/사과	애호박죽/단감	버섯채소죽/파인애플	누룽지죽/샤인머스캣	
열량 / 단백질	56 / 2.5	172 / 5	121 / 2.1	139 / 2.6	49 / 0.8	
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈육우엉⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑨ 사과바나나샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 청경채국⑤⑥ 간장닭살조림⑤⑥⑮ 시래기지짐⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 김치⑤⑨
열량 / 단백질	230 / 8.3	263 / 8.2	300 / 52	275 / 8.5	229 / 15.6	210 / 8.8
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유② 대) 딸기잼토스트	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/ 상하유기농요구르트②	케이크①②⑤⑥/우유② 대)치즈케이크	약과⑥/식혜
열량 / 단백질	151 / 4.7	94 / 3.3	114 / 5.1	48 / 1.5	178 / 3.2	231 / 3.5
	30					
오전간식	떠먹는요구르트②/바나나					
열량 / 단백질	79 / 2.7					
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨					
열량 / 단백질	213 / 8.6					
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차					
열량 / 단백질	121 / 2.9					

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표기

쌀(밥,죽, 누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기 (한우/젖소/육우)	국내산(한우)	수산물	연어: 칠레산 오징어: 국산 새우: 베트남산	식육 가공품	소세지: 국산
콩(두부류, 콩국수,콩비지)	국내산	닭고기	국내산						
배추김치	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	오리고기	국내산					수산물 가공품	미역: 국산, 김가루: 국산, 멸치: 국산, 참치: 원양산