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

트루엘파크어린이집 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	샤인머스켓	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 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) 건강하게 싱싱밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	귤	두유⑤	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 배추당면국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥,/우유②	
열량/단백질	415/17	465/20	406/13	436/14	391/13	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과/우유②	소고기양배추죽⑯	파프리카스틱/치즈②	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ ★두부새우볶음⑤⑥⑨ ⑱ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 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	귤	브로콜리달걀죽①	메론	두유⑤	샤인머스켓	떠먹는요거트②
점심	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤ 삼치엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	431/17	414/19	419/17	418/15	412/18	286/12
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	사과/치즈②					
점심	백미밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱					
열량/단백질	415/17	식단 감수 설명서				

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	4일 김밥볶음밥 : 햄 돼지 (국내산), 닭 (국내산) 9일 고등어구이 : 고등어 (국내산) 20일 깻잎참치전 : 참치(외양산) 26일 참치마요주먹밥 :참치(외양산) 30일 어묵무국 : 연육인 경우 생략 가능
	현미 :		두부 : 국내산		
	찹쌀 :		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		

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