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

꿈노리어린이집 11월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	옥수수죽	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	씨없는포도	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②	
열량/단백질	671/24	679/28	615/35	670/25	645/29	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강한 밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니호떡①②⑤⑥/우유②	핑거스틱핑거스틱①② ⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	641/25	744/32	664/23	634/21	649/25	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 생일식단	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	사과	떠먹는요거트②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥,/우유②	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	627/32	590/23	682/18	604/26	697/32	419/17
날짜	23(월) 건강한 밥상	24(화) 건강한 밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ ♥삼치엿장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 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	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	628/24	602/28	686/29	608/22	584/24	392/16
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	사과/치즈②		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱	식단 감수 설명서	※ 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	4일 김밥볶음밥 : 맛살(연육89%)
	현미 :		두 부 : 국내산		10일 간장어묵볶음 : 어묵(연육90%)
	찹쌀 :		순두부 : 국내산		20일 깻잎참치전 : 참치(가다랑어원양산)
			연두부 : 국내산		26일 참치마요주먹밥 : 참치(가다랑어원양산)
					30일 어묵무국 : 어묵(연육90%)
소고기	국내산 / 외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 :국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리정육(국내산) 97.1%
	☑ 한우	돼지고기	국내산		13일 돈까스 :돈육(국내산85%)
	☐ 육우	닭고기	국내산		
	☐ 젖소	오리고기	국내산		

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 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

꿈노리어린이집 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	씨없는포도	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	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 상상밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	영양닭죽⑮	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니호떡①②⑤⑥/우유②	핑거스틱핑거스틱①② ⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	439/17	484/21	452/17	436/14	444/17	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 생일식단	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑯	사과	떠먹는요거트②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥,/우유②	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	430/22	406/16	443/11	443/18	476/22	295/11
날짜	23(월) 건강하게 상상밥상	24(화) 건강하게 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ ♥삼치엿장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 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	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	431/17	414/19	467/20	418/15	412/18	286/12
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	사과/치즈②		**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종**			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	415/17					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	4일 김밥볶음밥 : 맛살(연육89%)
	현미 :		두 부 : 국내산		10일 간장어묵볶음 : 어묵(연육90%)
	찹쌀 :		순두부 : 국내산		20일 깻잎참치전 : 참치(가다랑어원양산)
			연두부 : 국내산		26일 참치마요주먹밥 : 참치(가다랑어원양산)
					30일 어묵무국 : 어묵(연육90%)
소고기	국내산 / 외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 :국내산	식육가공품	2일 오리훈제구이 : 오리정육(국내산) 97.1%
	☑ 한우	돼지고기	국내산		13일 돈까스 :돈육(국내산85%)
	☐ 육우	닭고기	국내산		
	☐ 젖소	오리고기	국내산		

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)