발 행 일	2026년 10월 15일 목요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터	영양팀

시티오씨엘3단지숲어린이집 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 ⑬⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑬⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹소불고기⑤⑥⑭ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑬ 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) 현장체험학습	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 ⑬⑭⑱⑲ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑫⑬⑱ 양배추샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑨⑭⑱/우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑬⑮&크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	439/17	465/20	452/17	436/14	444/17	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 유치원 현장체험학습	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	소고기양배추죽⑤	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	감귤	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ ★두부새우볶음⑤⑥⑨ ⑲ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 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) 밥상	24(화) 달걀밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	씨없는포도	브로콜리달걀죽①	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑭⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑬⑭ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑨⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑱⑲ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑱ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬/우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	431/17	418/18	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 소고기장조림⑤⑥⑭ 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	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		4일 김밥볶음밥 : 맛살
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		9일 고등어구이 : 고등어(국내산)
			연두부 : 국내산		10일 간장어묵볶음 : 연육
					20일 깻잎참치전 : 가다랑어(원양산)
					26일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산)
					30일 어묵무국 : 연육

소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	(예시) 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)
★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	■ 한우 □ 육우 □ 젖소		돼지고기	국내산	2일 오리훈제구이 : 오리(국내산)
			닭고기	국내산	13일 돈까스 :돼지고기9국내산)
			오리고기	국내산	18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨(돼지고기-국내산)

식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(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

시티오씨엘3단지숲어린이집 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 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 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 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 달걀두부구이&양념장①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기바베큐볶음⑤⑥⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	278/9	206/10	270/10	282/10	281/10
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 로제함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 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 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자크림스프② 돈육찹스테이크⑤⑩⑫⑯ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/15	339/12	241/12	237/11	313/10
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』
저녁	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎새콤무침 깍두기⑨	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서
열량/단백질	257/12				

『 원산지 표시 』

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

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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