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

국공립다온빛어린이집 11월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	사과	옥수수죽	멜론/치즈②	소고기애호박죽⑯	샤인머스캣
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	고구마맛탕⑤/ 유기농요구르트②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질	459/17	464/19	425/24	435/16	435/19
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 싱싱밥상	12(목)	13(금)
오전간식	배	영양닭죽⑮	귤/치즈②	소고기감자죽⑯	단감
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/ 우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥/ 유기농요구르트②	카스텔라①②⑥/우유②
열량/단백질	439/17	465/20	458/17	436/14	444/17
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 우지개밥상	19(목)	20(금)
오전간식	사과/우유②	소고기양배추죽⑯	바나나/치즈②	김가루얼갈이죽	멜론
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 두부새우볶음⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤/ 유기농요구르트②	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질	430/22	412/18	428/15	443/18	476/22
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 건강하게 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	귤	브로콜리달걀죽①	단감/치즈②	감자단배추죽	샤인머스캣
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/ 우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤/ 유기농요구르트②	슈크림빵①②⑥/우유②
열량/단백질	431/17	418/18	475/20	418/15	412/18
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배/치즈②	**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.			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱				
열량/단백질	415/17				

국공립 다온빛어린이집

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : ※ 사용 시 기재		두부 : 국내산		4일 김밥볶음밥 : 맛살 (연육-미국 인도 인도네시아등
	찹쌀 : ※ 사용 시 기재		순두부 : 국내산		10일 간장어묵볶음 : 연육-중국
			연두부 : 예시) 국내산		20일 깻잎참치전 : 참치-가다랑어(베트남산)
					26일 참치마요주먹밥 : 참치-가다랑어(베트남산)
					30일 어묵무국 : 어육-중국
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)
	■한우(국거리) □ 육우 □ 젖소	호주산(반찬)	돼지고기	국내산		2일 오리훈제구이 : 오리-국내산 13일 돈까스 : 돼지고기-국내산 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨-외국산 (스페인 미국 네덜란드 등)
			닭고기	국내산		
			오리고기	※ 사용 시 기재		

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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