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

아리솔어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 0~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽	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/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤	치즈빵①②④⑥/우유②/씨없는포도	
열량/단백질	502/18	464/19	443/23	471/16	475/19	275/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/단감	
열량/단백질	484/17	465/20	453/15	446/16	483/18	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤	
열량/단백질	441/22	406/16	439/14	432/14	511/22	295/11
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 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/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/당근스틱	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배	
열량/단백질	473/17	418/18	486/21	420/15	454/17	286/12
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	425/15					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		4일 김밥볶음밥 :붉은대게살(원양산) 명태원육(원양산),김(국내산) 달걀(국내산) 당근(국내산),단무지 (국내산)
	찹쌀 : 국내산		순두부 :국내산		9일 돼지갈비구이 :돼지고기(국내산) 10일 간장어묵볶음 : 연육(인도네시아,베트남,미국)
			연두부 : 국내산		17일 돈민찌두부볶음: 돼지고기(국내산),두부(국내산)
					20일 깻잎참치전 : 가다랑어(원양산),깻잎(국내산)
					26일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산)
					27일 도토리묵: 도토리묵(국내산)

소고기	국내산	외국산(호주산)	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	(예시) 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)
★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	☑ 한우 순살갈비탕	※ 나라명 표기 바싹불고기 소불고기 소고기장조림	돼지고기	국내산	2일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)
			닭고기	국내산	13일 돈까스 : 계란, 돼지고기(국내산), 밀가루(밀:미국산,호주산)
			오리고기	국내산	18일 베이컨김치볶음밥: 돼지고기(외국산:스페인,덴마크)

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)