발행일 : 2026. 10.16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만1~2세 식단(중식-오전죽식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
★오전간식	청경채죽	모듬채소죽	잔멸치죽	양송이죽	쇠고기죽⑯	시금치죽
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 표고버섯무침 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 맑은얼갈이국 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤ ★삼치조림⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	채소볶음우동⑤⑥⑱ 배추김치⑨
★오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑩	찐고구마/우유 ②	삶은달걀①/매실차	과일요거트범벅② (사과, 감, 바나나)	빵(호빵)①②⑤⑥ /우유②	과일(골드키위)
열량/단백질	400.2/13.4	416.9/13.5	416/24.1	393.2/15.6	439/16	402.3/6.9
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
★오전간식	파프리카죽	모듬버섯죽	양배추죽	치즈당근죽②	콩나물죽⑤	아욱죽
점심	차조밥 쇠고기배추국⑤⑥ ⑯ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 상추사과무침 배추김치⑨	우삼겹채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 팽이장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채들깨국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국① ★돈육오징어채소볶음 ⑤⑥⑩⑰ 구이김 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨
★오후간식	팬케이크①②⑤⑥	단호박조림⑤⑥ /우유②	간장비빔국수⑤⑥	맛살주먹밥 ①⑤⑥⑧	빵(미니와플)①②⑤⑥/ 우유②	과일(배)
열량/단백질	424.8/12.8	401.3/13.5	425.3/12	431.9/16.1	436.5/18.8	396/8.7
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
★오전간식	미역죽	으깬두부죽⑤	단호박죽	브로콜리죽	달걀죽①	연근죽
점심	흑미밥 맑은느타리국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 육개장⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 맑은애호박국 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은양배추국⑤⑥ 돈목살간장구이 ⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 배추김치⑨
★오후간식	물만두⑤⑥⑩	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	치즈토마토파스타 ②⑥⑩⑫	빵(마들렌)①②⑤⑥ /우유②	과일(감)
열량/단백질	431.8/16.5	409/18.4	390.4/21.3	420.2/16.6	432.5/16	394.9/10
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
★오전간식	단배추죽	누룽지죽	순두부죽⑤	치즈오이죽②	애호박죽	쇠고기가지죽⑯
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ ★고등어구이 ⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨양배추토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유②
★오후간식	사과잼샌드위치 ①②⑤⑥	고구마맛탕⑤/ 우유②	곡물비스킷①③⑤⑥ /포도주스	잔멸치주먹밥⑤⑥	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②	과일(배)
열량/단백질	407.1/11	428/12.7	424.4/12	433.7/19.7	436.4/14.8	401.2/19.8
5주	**30일(월)**					
★오전간식	무죽					
점심	흑미밥 비지찌개⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨					
★오후간식	미니우동⑤⑥					
열량/단백질	417.8/16.6					

✿ **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**

✿ **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣**과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

○ 보라색 메뉴: 어린이급식관리지원센터 신메뉴

○ 빨간색 메뉴: 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food)

○ ★(별표) 메뉴: [붙임2]대체 메뉴 제공(간식 일부 메뉴 제외)

✿ 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

✿ 우리 예다움숲 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩				오징어	고등어
한우 or 육우	국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/찹쌀/흑미	두부	연두부	순두부	콩비지	노르웨이산	노르웨이산
국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)				
진미채	훈제오리	떡갈비	탕수육	베이컨
국내산	국내산	국내산	국내산	미국산