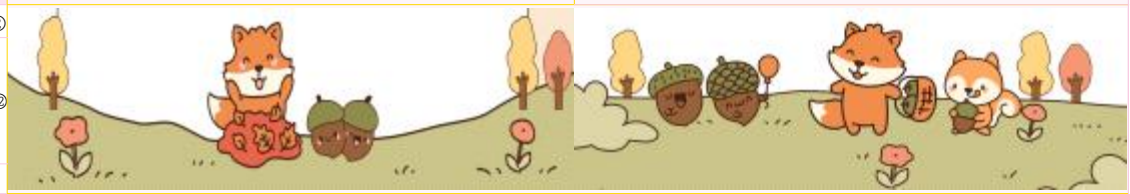
발 행 처: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발 행 일: 2026.10.30.
원 장: 서하정
작 성 팀: 영양팀

성심당직장어린이집 11월 식단표

일반형(오전죽2회) - 1~2세 감수식단

대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	월	화	수	목	금	토	일
1주							1
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ♥ 17시 30분 이후 하원하는 연장반 아이들을 위해 매일유업 상하목장 유기농 우유를 제공하고 있습니다.						배+짜먹는요구르트②
중식							백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식							찐단호박+우유②
열량(kcal)							440 18
2주	2	3	4	5	6	7	8
오전간식	쌀과자⑤⑥+과채주스	사과+떠먹는요구르트②	☻사과+슬라이스치즈②	쇠고기죽⑯	배+먹는요구르트②	단감 떠먹는요구르트②	토마토달걀볶음①②⑫
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 가자미구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨	백미밥 북어미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 돼지고기버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은순두부국①⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	해쉬브라운⑤+결명자차	케이크①②⑤⑥+과채주스	핫케이크①②⑤⑥+우유②	꼬마주먹밥⑤+보리차	케이크①②⑤⑥+과채주스	만둣국①⑤⑥⑩	잔치국수⑤⑥
열량(kcal) 단백질(g)	431 19	391 14	440 14	433 16	431 17	440 18	438 21
3주	9	10	11	12	13	14	15
오전간식	당근스틱+치즈②	애호박죽⑤⑥	바나나+액상요구르트②	연두부죽⑤	☻배+스트링치즈②	사과 우유미숫가루②⑤	귤+물만두
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨	☻달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	들깨칼국수⑥ 백미밥1/2 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	미니약과⑤⑥+과채주스	핑거스틱빵①②⑤⑥+우유②	푸실리샐러드⑤⑥⑫ 떠먹는요구르트②	☻찐고구마+우유②	다진유부초밥⑤⑥ 보리차	배추전①⑤⑥ 과채주스
열량(kcal) 단백질(g)	440 19	413 12	440 13	439 13	439 16	440 16	429 14
4주	16	17	18	19	20	21	22
오전간식	연두부찜⑤	전복죽⑱	쌀과자⑤⑥+두유⑤	흑임자죽	사과 짜먹는요구르트②	방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②	쇠고기스프②⑥⑯
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	☻쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ ☻안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새콤무침 깍두기⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침 배추김치
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥ 우동국물	키위+치즈②	과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫	물만두⑤⑥⑩	찐단호박+우유②	배+스크램블에그①	메밀전병③⑤⑥⑩+우유②
열량(kcal) 단백질(g)	397 18	418 18	433 16	412 14	439 14	435 17	440 16
5주	23	24	25	26	27	28	29
오전간식	단감+스트링치즈②	청경채죽⑤⑥	삶은달걀①+보리차	영양닭죽⑮	연두부찜⑤	파인애플 우유미숫가루②⑤	사과 떠먹는요구르트②
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ☻쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	크림소스스파게티②⑥⑩ 백미밥1/2 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨
오후간식	감자전+둥굴레차	후리가케주먹밥⑤	치즈빵①②⑤⑥+과채주스	☻배+쌀과자⑤⑥	식빵①②⑤⑥+우유②	찐고구마+과채주스	볶음우동⑤⑥
열량(kcal) 단백질(g)	430 19	426 19	432 18	412 17	420 18	435 10	421 14
6주	30						
오전간식	키위+슬라이스치즈②						
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨						
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②						
열량(kcal) 단백질(g)	435 14						



원산지표시

쌀		콩	
밥	국내산	두부	국내산
죽	국내산	연두부	국내산
누룽지	국내산	순두부	국내산
쌀가공품			
	국내 산		산
배추김치			
배추	국내산	고춧가루	국내산
수산물			
전복	국내산		국내산

축산물		
쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우 국내산
	외국산	산
돼지고기		국내산
닭 고 기		국내산
오리고기		국내산

식육가공품		수산물가공품	
치킨너겟	국내산	어묵	연육 베트남산
미트볼	돼지고기 국내산		
	산		산
떡갈비	쇠고기 국내산		
	돼지고기 국내산		
탕수육	돼지고기 국내산		

※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산
- 쇠고기 미국산
- 닭고기 국내산