문수어린이집	2026년 11월 식단표	보건복지부 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 : 남구센터 영양팀 안채진 영양사 발행일 : 2026년 10월 15일

1-2세 죽형

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4 소소한날♣	5	6
오전간식	참깨죽	호박죽	전복죽⑤⑥⑱	느타리버섯죽	치즈죽②
중식	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 두부찹쌀구이&양념장⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑨	백미밥 양파감자국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카숙채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(사과)&치즈②	어묵탕⑤⑥	과일(귤)&치즈②	찐감자&우유②	과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	389/14	458/20	379/15	427/13	385/16
일자	9	10	11	12	13
오전간식	두부채소죽⑤	시금치죽	콩나물죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	소고기야채죽⑤⑥⑯
중식	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국 목살구이⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치볶음밥⑤⑥⑱ 백순두부탕⑤⑥ 애호박들깨무침 깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	목살짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 꽃맛살마요무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	과일(감)	핫케이크①②⑤⑥&우유②	과일(바나나)&치즈②	찐고구마&우유②	과일(토마토)⑫
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	437/16	385/20	419/13	460/20
일자	16	17	18	19	20
오전간식	감자죽⑤⑥	흑미죽	소고기야채죽⑤⑥⑯	청경채죽⑤⑥	전복죽⑤⑥⑱
중식	잡곡밥 부추맑은국 브로콜리닭살볶음⑤⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살된장국⑤⑥⑱ 달걀말이①⑤ 오이볶음 깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 김달걀탕① 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부채소카레전⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	버섯칼국수⑥ 불고기주먹밥⑤⑥⑩ 단무지무침⑬ 깍두기⑨
오후간식	과일(사과)&치즈②	찐만두⑤⑥⑩	과일(포도)&치즈②	단호박찜&우유②	과일(귤)
열량(kcal)/단백질(g)	395/14	445/17	370/15	434/16	435/16
일자	23	24	25 생일	26	27
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯	양파당근죽	잣죽⑲	떠먹는요구르트②	양배추게살죽①⑤⑥⑧
중식	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 굴소스두부조림⑤⑥⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육감자강된장덮밥⑤⑥⑩⑱ 달걀팟국① 참깨브로콜리무침 깍두기⑨	백미밥 황탯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 청경채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일(배)&우유②	잔치국수⑤⑥	과일(바나나)&케이크①②⑤⑥	찐고구마&우유②	과일(감)
열량(kcal)/단백질(g)	408/15	473/17	445/21	464/15	393/19
일자	30				
오전간식	김채소죽⑤⑥				
중식	잡곡밥 애호박국 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	과일(사과)				
열량(kcal)/단백질(g)	400/14				

✓ **식단안내문의 냉동가공식품 대체 메뉴를 감수 없이 변경하여 식단에 적극 활용해주세요.**

✓나의건강식단

분홍색 날짜 메뉴는 **제 2회 나의건강식단 수상작**입니다.

✓공동개발메뉴

파란색 글씨 메뉴는 북구센터에서 개발한 메뉴입니다.

✓대체가능식단 안내 QR코드

원산지 표시

소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치	
				두부류	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	콩(국내산)	쌀(국내산) 잡곡(국산)	쌀(국내산) 잡곡(국산)	국내산	국내산	국내산

식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)				수산물
참치볶음밥	너비아니조림	생선까스		*품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
참치	너비아니	명태		오징어 / 전복
국내산	국내산	원양어산		국내산 / 국내산

문수어린이집

2026년 11월 식단표

영양사 : 남구센터 영양팀
안채진 영양사
발행일 : 2026년 10월 15일

이유식(후기) 식단(후기: 9~11개월)

★알레르기 유발식품 번호 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣

요일	월	화	수	목	금
일자	2	3	4	5	6
후기	두부시금치무른밥⑤	쇠고기애호박무른밥⑯	달걀노른자 부추무른밥①	대구살양파무른밥	닭가슴살 청경채무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	96/3	111/5	129/4	94/4	94/5
	9	10	11	12	13
후기	쇠고기 브로콜리무른밥⑯	닭가슴살 시금치무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	김가루찹쌀무른밥	달걀노른자 버섯무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	112/5	97/5	95/3	100/3	129/4
일자	16	17	18	19	20
후기	닭가슴살부추무른밥⑮	달걀노른자 브로콜리무른밥①	찹쌀단호박무른밥	쇠고기배추무른밥⑯	두부미역무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	96/5	131/4	104/2	110/5	94/3
일자	23	24	25	26	27
후기	두부양배추무른밥⑤	새우살당근무른밥⑨	달걀노른자 근대무른밥①	쇠고기청경채무른밥⑯	닭가슴살 무 무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g)	96/3	95/5	129/4	109/5	96/5
일자	30	*생후 0-5개월 : 에너지 500kcal, 단백질 10g(충분섭취량기준) *생후 6-11개월 : 에너지 600kcal, 단백질 15g *초기 미음은 3일 간격으로 반복하며, 영아의 소화력 및 식품알레르기 등에 유의하여 제공한다.			
후기	쇠고기 콩나물무른밥⑤⑯				
열량(kcal)/단백질(g)	114/5				

원산지 표시	소 (품종과 원산지)	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀 등) 밥	죽	누룽지	배추김치 배추	고춧가루
	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	콩(국내산)	쌀(국내산) 찹곡(국산)	쌀(국내산) 찹곡(국산)	국내산	국내산	국내산
	식육 · 어육가공품 (원재료명과 원산지)					수산물 *품목:넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어(민물장어), 낙지, 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세				