2026년 11월 식단표
(1-2세 죽 식단)

시설명	이동 엄마랑 어린이집

* 발행처 : 포항시ㅣ울릉군어린이급식관리지원센터
* 발행일 : 2026. 10. 13. * 작성자 : 영양사

일 자	2(월)	3(화)_두부데이	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	황태죽/호상요구르트②	당근고구마죽	감자죽⑤/씨리얼+우유	참치채소죽	호박죽/파이+쥬스	
점 심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑨⑩ 무생채무침 김 / 백김치⑨	카레라이스②⑤⑥ 팽이버섯달걀탕① 고무마전⑤ 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨배추국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 김 / 깍두기⑨	♡
오후간식	사과	찐빵/우유②	마들렌①②⑤⑥/쥬스	쇠고기주먹밥⑤	귤/우유②	
kcal/단백질	425 / 21	410 / 16	421 / 10	435 / 18	424 / 16	
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)_버섯데이	13(금)	14(토)
오전간식	치즈죽/호상요구르트②	연두부죽⑤	전복죽⑱씨리얼+우유	브코롤리쇠고기죽⑤⑥	채소죽/파이+쥬스	
점 심	백미밥 쇠고기무국⑥⑯ 시금치달걀말이①⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가) 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥⑤⑨ 유부장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 무 유자청무침 백김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 느타리버섯우유들깨조림② 김 / 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 순살동태전⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	♡
오후간식	단감	찐고구마/우유②	몽블랑①②⑤⑥/쥬스	온도토리묵국⑤⑥⑨	바나나/우유②	
kcal/단백질	435 / 19	426 / 12	438 / 18	421 / 14	403 / 15	
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	채소달걀죽/호상요구르트②	고구마죽⑤	닭고기미역죽⑮씨리얼+우유	황태무죽⑤⑥	양송이죽⑤⑥/파이+쥬스	
점 심	백미밥 감자양팟국 너비아니⑤⑥⑩⑯ 미역줄기볶음 백김치⑨	백미밥 오징어무국⑤⑰⑱ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리무침 김 / 깍두기⑨	백미밥(추가) 쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 배추국⑤⑨ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 김 / 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 파돼지불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♡
오후간식	사과	꼬마핫도그/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/쥬스	바나나오믈렛①②⑤	귤/우유②	
kcal/단백질	431 / 19	399 / 18	437 / 15	412 / 17	396 / 18	
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	브로콜리죽/호상요구르트②	치즈계란죽②	쇠고기죽⑯씨리얼+우유	영양닭죽⑮	늙은호박죽/파이+쥬스	
점 심	백미밥 애호박된장국⑨ 미니돈까스⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 김 / 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 미역줄기무침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 부추달걀롤① 단무지무침 배추김치⑨	백미밥 사골당면국⑯ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 채소완자조림 ⑤⑥⑩⑯⑱ 감자샐러드①⑤ 김 / 깍두기⑨	♡
오후간식	배	고구마맛탕⑤/우유②	찐빵①②⑤⑥/쥬스	어묵바⑤⑥⑨⑰/쥬스	바나나/우유②	
kcal/단백질	406 / 15	416 / 18	428 / 18	403 / 17	406 / 13	
일 자	30(월)	[1-2세 죽 식단 안내]				
오전간식	김가루쌀죽/호상요구르트②					
점 심	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 포항초나물⑤⑥ 깍두기⑨	- 1일 900kcal, 단백질 20g 기준 - 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다. - 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다. - 표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라 제공합니다. - 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다. ※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.				
오후간식	오렌지					
kcal/단백질	400 / 18					

원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)

쌀	현미	흑미	찹쌀	김치(배추, 고춧가루)	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	두부(콩)
국산	해당없음			배 추 : 국산 고춧가루 : 국산	국산	국산	국산	한우	국산

식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)

참치 (다랑어:러시아산)	돈까스 (돼지고기:국산)	완자 (오징어 : 페루산) (연육 : 베트남산)	치킨너겟 (닭고기:국내산)	수산물	
				전복 국산	
훈제오리 (오리 : 국산)	어묵 (연육:중국,베트남산	햄 (돼지고기: 국산)	너비아니 (돼지고기:미국산)	오징어 러시아산	동태 러시아산

알레르기 유발식품 표시

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세