기관명: 대구의료원어린이집

2026년 11월 식단표

만1-2세 오전간식_일반형

감수 후
발행일: 2026년 10월 26일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯	과일(자른포도)	흑임자죽	과일(사과)	콩죽⑤
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은채소국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우가스①②⑤⑥⑧⑨⑰ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 오이나물 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨ 딸기요거트②
오후간식	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	두부강정⑤⑥⑫/우유②	미니우동①②⑤⑥ ⑧⑨/호상발효유②	찐만두①②⑤⑥ ⑩⑯⑱/우유②
열량/단백질	432/18	420/18	443/16	471/16	462/21
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	소고기수프②⑤⑥⑮⑯	과일(귤)	치즈죽②	과일(배)	현미찹쌀죽
점심	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 가자미살구이이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알감자샐러드①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑤⑥⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②	크림스파게티②⑤⑥ ⑫⑯/액상발효유②	빵(식빵)②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②
열량/단백질	425/17	422/17	457/19	417/17	475/21
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	과일(사과)	아욱죽⑤⑥	과일(단감)	영양잡곡죽⑤⑥
점심	백미밥 콩나물국⑤ 두부달걀구이①⑤⑥ 어묵채소볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑯ 감자된장국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치브로콜리볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두붓국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	생일케이크①②⑤⑥/우유②	과일(귤)/우유②	약밥④⑤⑥⑲/액상발효유②	삶은달걀①/우유②
열량/단백질	449/17	421/18	444/16	426/19	434/19
일자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	양송이수프②⑤⑥⑮⑯	과일(배)	깨죽	과일(귤)	감자죽
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 오징어뭇국⑰ 돼지채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 양배추나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	채소스틱/우유②	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②	배추전⑤⑥/우유②	리조또②⑤/액상발효유②	오트밀시리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질	415/15	427/18	415/15	419/18	416/17
일자	30 (월) 한입제철DAY				
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯				
점심	백미밥 얼갈이육개장⑤⑥⑯ 온연두부⑤(소스)⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				
오후간식	찐단호박/우유②				
열량/단백질	422/17				



식단안내

■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 표시/ 한입 제철 DAY는 으로 표시
■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공
■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)
□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준
■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)
□ **알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요
□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람
①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음
■ **제철:** 얼갈이, 배추, 무, 시금치, 늙은호박, 사과, 배, 포도, 단감, 귤

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	-	한우	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							

수산물 및 가공품					
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	새우가스
원양산	국내산	원양산	러시아산	국내산	러시아산

식육가공품						
돈가스	소고기	-	돼지고기	국내산	닭고기	-
닭강정	소고기	-	돼지고기	-	닭고기	국내산

▸ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.

* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기

감수 후

기관명: 대구의료원어린이집

2026년 11월 식단표

만3-5세 오전간식_일반형

발행일: 2026년 10월 26일
발행처: 영양•기획팀
대구광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯	과일(자른포도)	흑임자죽	과일(사과)	콩죽⑤
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	차조밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	현미밥 맑은채소국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 새우가스①②⑤⑥⑧⑨⑰ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨ 딸기요거트②
오후간식	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/우유②	두부강정⑤⑥⑫/우유②	미니우동①②⑤⑥ ⑧⑨/호상발효유②	찐만두①②⑤⑥ ⑩⑯⑱/우유②
열량/단백질	630/26	611/25	647/23	684/22	676/30
일자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	소고기수프②⑤⑥⑮⑯	과일(귤)	치즈죽②	과일(배)	현미찹쌀죽
점심	보리밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 맑은두부국⑤⑥ 가자미살구이이⑤⑥ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 메추리알감자샐러드①⑤⑥⑯ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 청경채굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑤⑥⑨
오후간식	과일(바나나)/우유②	크림스파게티②⑤⑥ ⑫⑯/액상발효유②	빵(식빵)②⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	늙은호박전⑤⑥/우유②
열량/단백질	619/25	655/28	668/28	606/24	696/30
일자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	크림수프②⑤⑥⑮⑯	과일(사과)	아욱죽⑤⑥	과일(단감)	영양잡곡죽⑤⑥
점심	현미밥 콩나물국⑤ 두부달걀구이①⑤⑥ 어묵채소볶음①⑤⑥⑧⑨⑰ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	소고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑯ 감자된장국⑤⑥ 닭강정①②⑤⑥⑫⑮⑯	기장밥 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치브로콜리볶음⑤⑥⑱ 깍두기⑤⑥⑨	백미밥 맑은순두붓국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 잔멸치아몬드조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨
오후간식	찐고구마/우유②	생일케이크①②⑤⑥/우유②	과일(귤)/우유②	약밥④⑤⑥⑲/액상발효유②	삶은달걀①/우유②
열량/단백질	656/24	613/27	648/22	628/28	664/28
일자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	양송이수프②⑤⑥⑮⑯	과일(배)	깨죽	과일(귤)	감자죽
점심	율무밥 배추된장국⑤⑥ 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	보리밥 오징어뭇국⑰ 돼지채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵국①⑤⑥⑧⑨⑰ 청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨	백미밥 맑은다시맛국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ (소스)②⑤⑥⑫⑯ 양배추소스무침①⑤⑥⑯ 깍두기
오후간식	채소스틱/우유②	빵(롤빵)①②⑤⑥/우유②	배추전⑤⑥/우유②	리조또②⑤/액상발효유②	오트밀시리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질	593/23	622/26	603/22	617/27	632/25
일자	30 (월) 한입제철DAY				
오전간식	채소수프②⑤⑥⑮⑯				
점심	현미밥 얼갈이육개장⑤⑥⑯ 온연두부⑤(소스)⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨				
오후간식	찐단호박/우유②				
열량/단백질	615/24				



식단안내

■ 만1-2세와 만3-5세 다른 메뉴 파란색으로 표시/ 자연간식은 주 3회 제공 초록색으로 표시/ 한입 제철 DAY는 🌱으로 표시
■ 만3-5세 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20-25g 기준, 600-680kcal/ 20-30g 제공
■ 만1-2세 1일 에너지 900kcal, 단백질 15-20g 기준, 390-440kcal/ 15-25g 제공(만3-5세의 65%)
□ 한국인영양소섭취기준 2020년(한국영양학회)기준
■ 유제품 제공 기준: 우유 100ml/ 호상발효유 85ml/ 액상발효유 80ml (만1-2세, 만3-5세 동일)
□ **알레르기유발식품번호:** 표준레시피 기준으로 표기. 사용하는 제품, 조리법에 따라 달라질 수 있으므로 직접 표시 필요
□ 가공식품은 제조시설에 따라 알레르기유발식품을 사용한 제품과 함께 제조될 수 있어 식품별 소비자안전을 위한 주의사항을 확인하여 사용 바람
①알류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
□ 식품알레르기 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음
■ **제철:** 얼갈이, 배추, 무, 시금치, 늙은호박, 사과, 배, 포도, 단감, 귤

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)				배추김치		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			-	한우	국내산	국내산	국내산

수산물 및 가공품						식육가공품						
다랑어(참치)	고등어	오징어	동태/명태	꽃게	새우가스	돈가스	소고기	-	돼지고기	국내산	닭고기	-
원양산	국내산	원양산	러시아산	국내산	러시아산	닭강정	소고기	-	돼지고기	-	닭고기	국내산

▸ 안내되는 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되면 재안내하도록 하겠습니다.

* 햄, 소시지, 치킨너겟, 탕수육 등 가공식품 메뉴 제공 시, 원산지 확인 후 표기

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☺ 11월 아침 식단표 ☺

감수 후

요 일	(월)	(화)	(수)	(목)	(금)
날 짜	2	3	4	5	6
아 침	누룽지죽 김구이 백김치	백미밥 시금치된장국 멸치볶음 물김치	백미밥 애호박국 감자조림 백김치	백미밥 버섯된장국 두부조림 물김치	백미밥 두부맑은국 들깨무채볶음 백김치
날 짜	9	10	11	12	13
아 침	누룽지죽 파래자반 백김치	백미밥 콩나물국 어묵볶음 물김치	백미밥 무채된장국 과일샐러드 백김치	백미밥 버섯된장국 배추나물 물김치	백미밥 유붓국 감자채볶음 백김치
날 짜	16	17	18	19	20
아 침	누룽지죽 파래자반 물김치	백미밥 유부된장국 당근콩나물무침 백김치	백미밥 어묵국 애호박볶음 물김치	백미밥 북엇국 고구마조림 백김치	백미밥 무챗국 사과참치샐러드 물김치
날 짜	23	24	25	26	27
아 침	누룽지죽 김구이 백김치	백미밥 감자양팟국 두부조림 물김치	백미밥 숙주된장국 부추파래볶음 백김치	백미밥 열무된장국 줄줄이소시지 물김치	백미밥 두부된장국 어묵볶음 백김치
날 짜	30				
아 침	누룽지죽 김자반 물김치				

▶ 식단 이용 시 안내 사항

·신선한 과일 및 채소는 주 3회 이상 간식으로 제공. (초록색표시)

·만1~2세는 1일 에너지 900kcal, 단백질 15g, 만3~5세는 1일 에너지 1,400kcal, 단백질 20g 기준.
(한국인영양소섭취기준 2020년, 한국영양학회)

·건강한 생활을 위함 방침 : 평상 시 국 염도 0.4미만 유지

·위 식단은 대구 서구어린이·사회복지급식관리지원센터에 감수요청 후, 영유아의 발달에 적합한 영양식으로 제공됩니다.

▶ 알레르기 유발식품 19종

①알류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우,⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류
⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

※ 원산지 표기 ※

쌀(밥,죽,누룽지)		쇠고기 및 가공품		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	식육 가공품	콩		배추김치		수산물				수산물 가공품
백미	국내산	한우	육우				소시지	두부류	콩비지	배추	고춧가루	명태	고등어	오징어	꽃게	다랑어 (참치)
흑미	국내산															
현미	국내산	국내산	•	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	원양산	국내산	수입산
찹쌀	국내산															