가정형_표준식

시설명 : 뜰안어린이집

2026년 11월 식단표 (만0~1세)

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	제철과일(배)	애호박죽	제철과일(자른샤인머스켓)	떠먹는 요구르트②	제철과일(사과)
점심	흰쌀밥 애호박국 스크램블에그①②⑤ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 부추사과무침 하얀깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 쑥갓맑은국⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 표고버섯국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 단무지무침⑬ 건파래자반(또는김치⑨)
오후간식	참깨주먹밥⑤	마들렌①②⑥ 우유②	찐고구마 보리차	토마토스파게티②⑥⑫	쌀강정 발효유②
열량/단백질(g)	420/16	437/16	467/15	490/16	496/15
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	제철과일(자른방울토마토)⑫	연근죽	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(단감)
점심	흰쌀밥 들깨뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 당근라페 하얀깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑮ 유부양파국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 새송이버섯국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드 김구이(또는김치⑨)
오후간식	온도토리묵밥⑤⑥⑨	카스테라①②⑥ 우유②	삶은계란① 둥글레차	미니칼국수⑤⑥	곡물쿠키 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	439/16	494/15	442/18	421/15	468/15
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	제철과일(감귤)	두부죽⑤	제철과일(배)	유아용 치즈②	제철과일(사과)
점심	흰쌀밥 맑은부대찌개⑤⑥⑨⑩ 채소계란찜① 취나물무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 양상추유자샐러드 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 건새우맑은국⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리찜 고구마줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 북엇국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 건파래자반(또는김치⑨)
오후간식	꼬마김밥⑤⑬	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 보리차	미니우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥ 발효유②
열량/단백질(g)	387/15	398/16	385/15	401/16	435/19
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	제철과일(토마토)⑫	팽이버섯죽	제철과일(단감)	떠먹는 요구르트②	제철과일(자른샤인머스켓)
점심	흰쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 삼겹채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 순두부찜/소스⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국 양배추샐러드①⑤⑫ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 계란팟국① 볼어묵조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 참치채소전⑤⑥ 새콤무생채 김구이(또는김치⑨)
오후간식	물만두⑤⑥⑩	슈크림빵①②⑥ 우유②	찐감자 둥글레차	잔치국수⑤⑥	오곡시리얼 우유②
열량/단백질(g)	500/15	444/16	430/15	392/15	411/17
일자	30일(월)		라온밥상	나들밥상	나들밥상
오전간식	제철과일(감귤)		제철과일(자른샤인머스켓)	제철과일(바나나)	제철과일(감귤)
점심	흰쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 닭간장볶음⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치⑨	치즈김밥②⑤⑥⑬⑯ 우동장국⑤⑥ 하얀깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 과채주스 백김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤		케이크①②⑥ 우유②	머핀①②⑤⑥ 유아용 두유⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질(g)	390/16		499/15	479/15	450/15

쌀		배추김치		콩류	수산물	닭고기	돼지고기	소고기		
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	오징어			소불고기	소고기짜장밥	치즈김밥
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

가공품	너비아니구이	맑은부대찌개	훈제오리찜	미트볼구이	햄채소볶음밥	참치채소전
						가다랑어
	산	산	산	산	산	산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.
※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.10.16. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀