발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 이유식 식단표 (초·중·후기)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	아욱미음	아욱미음	아욱미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	두부아욱죽⑤	노른자버섯죽①	닭고기당근죽⑮	소고기애호박죽⑯	순두부채소죽⑤	김가루팽이죽
열량/단백질	65/2	85/3	70/4	73/3	59/2	58/2
후기	두부아욱무른밥⑤	노른자버섯무른밥①	닭고기당근무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑯	순두부채소무른밥⑤	김가루팽이무른밥
열량/단백질	97/3	128/4	113/6	109/4	88/3	91/4
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
열량/단백질	33/1	33/1	33/1	35/1	35/1	35/1
중기	배추미역죽	고구마찹쌀죽	노른자브로콜리죽①	소고기감자죽⑯	근대양배추죽	연두부당근죽⑤
열량/단백질	55/1	74/1	87/3	78/3	58/1	59/2
후기	배추미역무른밥	고구마찹쌀무른밥	노른자브로콜리무른밥①	소고기감자무른밥⑯	근대양배추무른밥	연두부당근무른밥⑤
열량/단백질	81/4	92/2	131/4	116/5	83/2	88/2
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	얼갈이미음	얼갈이미음	얼갈이미음
열량/단백질	32/1	32/1	32/1	26/1	26/1	26/1
중기	닭고기시금치죽⑮	두부무죽⑤	노른자배추죽①	김가루얼갈이죽	소고기양파죽⑯	애호박새송이죽
열량/단백질	79/2	63/2	85/3	55/2	74/3	55/1
후기	닭고기시금치무른밥⑮	두부무무른밥⑤	노른자배추무른밥①	김가루얼갈이무른밥	소고기양파무른밥⑯	애호박새송이무른밥
열량/단백질	99/6	94/3	128/4	83/2	110/4	81/2
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기미역죽⑯	단호박죽	두부당근죽⑤	감자단배추죽	닭고기청경채죽⑮	노른자채소죽①
열량/단백질	72/3	59/1	59/2	62/1	67/4	90/3
후기	소고기미역무른밥⑯	단호박무른밥	두부당근무른밥⑤	감자단배추무른밥	닭고기청경채무른밥⑮	노른자채소무른밥①
열량/단백질	110/5	85/2	88/3	89/2	110/5	130/4
날짜	30(월)	< 알레르기 표시 >				
초기	무미음	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
열량/단백질	27/1					
중기	소고기무죽⑯					
열량/단백질	74/3					
후기	소고기무무른밥⑯					
열량/단백질	111/4					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재		닭고기	콩 (두부, 순두부, 연두부)
백미	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산,중국산
현미	국내산	□한우	호주산	수산물	
찹쌀	국내산			국내산,원양산	

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

발 행 일	2026년 10월 30일 목요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 조식 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
조식	감자크림스프② /크루통①②⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	참치마요주먹밥①⑤	피자토스트①②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯/우유②	두부달걀덮밥①⑤⑥
열량/단백질	187/3	150/5	108/4	189/5	220/9	267/10
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
조식	채소스프②⑤⑥⑮⑯ /치즈빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	단호박죽	김가루새우주먹밥 ⑤⑨	치킨또띠아①②⑤⑥ ⑫⑮/우유②	오므라이스①⑤⑫
열량/단백질	117/3	150/5	120/2	149/6	261/14	264/8
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
조식	양파크림스프②⑥ /마들렌①②⑥	시리얼⑤⑥/우유②	게살채소죽①⑤⑥⑧	후리가케주먹밥	토마토달걀①⑤⑫ /우유②	소불고기덮밥⑤⑥⑯
열량/단백질	254/4	150/5	110/3	136/4	158/9	277/7
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
조식	양송이스프②⑤⑥⑮ ⑯/모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	애호박죽	잔멸치주먹밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑥ /우유②	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	196/6	150/5	103/2	198/6	177/7	264/6
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』	
조식	브로콜리스프② /밤식빵①②⑤⑥	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서	
열량/단백질	161/5					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	
	현미 :국내산		두부 : 국내산		5일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산) 18일 게살채소죽 :게살(원양산)
	찹쌀 : 국내산		순두부 :국내산		
			연두부 : 국내산		
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산 / 외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 :) 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	
	□ 한우 / 호주산	돼지고기	국내산		6일 피자토스트 : 햄돼지고기(국내산) 13일 치킨또띠아 : 국내산
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②/씨없는포도	
열량/단백질	773/27	679/28	682/36	725/25	742/31	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 성실밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ ♥고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑭⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑭⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/단감	
열량/단백질	708/27	681/29	697/23	684/25	743/28	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑭	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ ★두부새우볶음⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤	
열량/단백질	679/34	599/26	675/22	664/22	786/34	419/17
날짜	23(월) 방방밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ :닭살간장조림⑤⑥⑮) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑭& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/당근스틱	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배	
열량/단백질	728/26	607/26	748/32	647/23	699/27	392/16
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	654/23					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지) 국내산	수산물/수산물가공품	4일 김밥볶음밥 : 맛살 9일 고등어구이 : ※국내산 10일 간장어묵볶음 : 연육 20일 깻잎참치전 : 참치:원양산 26일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산) 27일 맛살애호박죽 : 연육 30일 어묵무국 : 연육
	현미 : 국내산		두부 :국내산		
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			연두부 :) 국내산		

소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 :) 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 13일 돈까스 :돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨:국내산
	□ 한우	호주산	돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 석식 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 설렁탕&소면⑥⑱ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 간장오리불고기⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	431/24	379/18	365/13	431/17	452/18
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 유부잡채⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 달걀두부구이&양념장①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기바베큐볶음⑤⑥⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	427/13	317/15	415/15	434/16	433/16
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 로제함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추양파국 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들기름백김치볶음⑨ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살양파구이⑤⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	476/19	358/17	342/17	383/15	371/16
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 닭곰탕&당면⑮ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑭ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ ♥삼치구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자크림스프② 돈육찹스테이크⑤⑩⑫⑯ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	476/23	521/18	360/20	386/18	481/15
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』
저녁	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎새콤무침 깍두기⑨	**알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서
열량/단백질	395/18				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	(예시) 고등어무조림 : 고등어(국내산)
	현미 :국내산		연두부 : 국내산		10일 고등어무조림 : 고등어(국내산) 11일 쑥갓어묵탕 : 연육인 경우 생략 가능
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			콩비지 : ※		
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시)돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
	□ 한우	호주산	돼지고기	국내산		6일 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산) 12일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산) 16일 로제함박스테이크 돼지고기(국내산)소고기(국내산) 19일 부대찌개 : 햄 돼지고기(국내산) 23일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산) 26일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산)
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 조식 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
조식	감자크림스프② /크루통①②⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯	참치마요주먹밥①⑤	피자토스트①②⑤⑥ ⑩⑫⑮⑯/우유②	두부달걀덮밥①⑤⑥
열량/단백질	121/2	98/3	70/2	123/3	143/6	173/6
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
조식	채소스프②⑤⑥⑮⑯ /치즈빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	단호박죽	김가루새우주먹밥 ⑤⑨	치킨또띠아①②⑤⑥ ⑫⑮/우유②	오므라이스①⑤⑫
열량/단백질	76/2	98/3	78/1	97/4	170/9	171/5
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
조식	양파크림스프②⑥ /마들렌①②⑥	시리얼⑤⑥/우유②	게살채소죽①⑤⑥⑧	후리가케주먹밥	토마토달걀①⑤⑫ /우유②	소불고기덮밥⑤⑥⑯
열량/단백질	165/3	98/3	71/2	89/3	103/6	180/4
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
조식	양송이스프②⑤⑥⑮ ⑯/모닝빵①②⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	애호박죽	잔멸치주먹밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑥ /우유②	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱
열량/단백질	128/4	98/3	67/2	129/4	115/5	172/4
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』	
조식	브로콜리스프② /밤식빵①②⑤⑥	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서	
열량/단백질	105/3					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산 현미 : 국내산 찹쌀 : 국내산	콩 (대두)	순두부:국내산 연두부 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	5일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산) 18일 게살채소죽 :게살(국내산)
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산: □ 한우 / 외국산: 호주산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 :) 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	6일 피자토스트 : 햄햄-돼지고기(국내산) 13일 치킨또띠아 : 돼지고기
		돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기			

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 죽간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	소고기무죽⑯	옥수수죽	두부된장죽⑤⑥	삼색달걀죽①	느타리당근죽	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 깍두기⑨	수수밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부탕⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②/사과	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥/당근스틱	고구마맛탕⑤	소보로빵①②④⑥/우유②/씨없는포도	
열량/단백질	502/18	464/19	443/23	471/16	475/19	275/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 성실밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	애호박참깨죽	영양닭죽⑮	달걀콩나물죽①⑤	황태무죽	두부미역죽⑤	떠먹는요거트②
점심	수수밥 배추당면국⑤⑥ ♥고등어구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑭⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/우유②/배	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥/파프리카스틱	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②/단감	
열량/단백질	460/17	465/20	453/15	446/16	483/18	306/14
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 우지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	새우살양파죽⑨	소고기양배추죽⑯	김가루채소죽	단호박죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ ★두부새우볶음⑤⑥⑨⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 깻잎참치전①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥/바나나	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥/오이스틱	크림리조또②⑤	단팥빵①②⑥/우유②/감귤	
열량/단백질	441/22	412/18	439/14	432/14	511/22	295/11
날짜	23(월) 황불밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	삼색채소죽	브로콜리달걀죽①	누룽지닭살죽⑮	표고버섯죽	맛살애호박죽⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 순두부찌개①⑤ (대체:닭살간장조림⑤⑥⑮) 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯/우유②/씨없는포도	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②/당근스틱	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②/배	
열량/단백질	473/17	418/18	486/21	420/15	454/17	286/12
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	배추된장죽⑤⑥					
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱/사과	식단 감수 설명서				
열량/단백질	425/15					

알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀
⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 :국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	
	현미 :국내산		두부 : 국내산		4일 김밥볶음밥 : 맛살 :국내산 9일 고등어구이 : 국내산 10일 간장어묵볶음 : 연육 20일 깻잎참치전 : 참치:원양산 26일 참치마요주먹밥 : 가다랑어(원양산) 27일 맛살애호박죽 : 연육 30일 어묵무국 : 연육
	찹쌀 :국내산		순두부 : 국내산		
			연두부 : 국내산		

소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품
★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	□ 한우	호주산	돼지고기	국내산	★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)
			닭고기	국내산	2일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 13일 돈까스 :돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨:국내산
			오리고기	국내산	

└ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

└ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

발 행 일	2026년 10월 30일 금요일	안전시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

승학자연어린이집 11월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 설렁탕&소면⑥⑯ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 간장오리불고기⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 수제비국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	280/15	246/12	237/8	280/11	294/11
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 달걀두부구이&양념장①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 소고기바베큐볶음⑤⑥⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	278/9	206/10	270/10	282/10	281/10
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑨ 로제함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추양파국 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 들기름백김치볶음⑨ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살양파구이⑤⑩ 상추새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/12	233/11	222/11	249/10	241/10
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	기장밥 닭곰탕&당면⑮ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑯ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ ♥삼치구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑭ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자크림스프② 돈육찹스테이크⑤⑩⑫⑯ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	309/15	339/12	234/13	237/11	313/10
날짜	30(월)	『 식단 이용시 참고사항 』			『식단 감수 안내 QR코드』
저녁	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 깻잎새콤무침 깍두기⑨	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			식단 감수 설명서
열량/단백질	257/12				

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)		콩 (대두)		수산물/수산물가공품	
	백미 : 국내산		두부 : 국내산		
	현미 : 국내산		연두부 : 국내산		10일 고등어무조림 :국내산 11일 쑥갓어묵탕 : 연육인 경우 생략 가능
	찹쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
			콩비지 :		

소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시)돈까스: 돼지고기(국내산)	
	□ 한우	호주산	돼지고기	국내산		6일 미트볼채소조림 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 12일 너비아니구이 :돼지고기(국내산) 16일 로제함박스테이크 돼지고기(국내산)소고기(국내산) 19일 부대찌개 : 햄 :국내산 23일 동그랑땡전 :돼지고기(국내산) 26일 떡갈비채소조림 :돼지고기(국내산)
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)