청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_영아(1-2세)토리●예솔반

잘놀아야 잘큰다 국공립 우암어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	사과	연두부죽⑤	배	장국죽⑤⑥⑯	키위
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②	잔치국수①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	428.2/16.9	446.4/18.5	452/18.1	423.3/19.4	446.2/15
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽 오이스틱	단감	고구마죽②	귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②	단호박찜 우유②	씨리얼+우유②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	406/16.4	381.4/12	435.5/15.8	436.5/23.1	418.1/21.1
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	배	쇠고기죽⑯	바나나	단호박죽	사과
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 귤 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	쌀과자 발효요구르트②	우동⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	474.5/17	441/21.8	432.5/21.6	445.8/15.5	447/17.7
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	귤	전복죽⑱	샤인머스켓	달걀죽①	단감
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	물파래전⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②
열량/단백질	474/16.9	420.8/14	428.5/20	466.4/20.5	443.9/16.5
	30 [월]				
오전간식	바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량/단백질	470.2/18.3				

알레르기 유발식품

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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

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

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 계절 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기

쌀			콩			배추김치		육류		
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물					식육가공품			
전복죽	고등어구이	꽃맛살샐러드	새우살채소볶음	삼치구이	훈제오리구이	돈가스+소스		
전복	고등어	맛살	새우살	삼치	오리고기	돼지고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_유아(3-5세)해솔•한빛

잘놀아야 잘큰다 국공립 우암어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	사과	연두부죽⑤	배	장국죽⑤⑥⑯	키위
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②	잔치국수①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	611.7/24.1	637.8/26.4	645.7/25.9	604.7/27.7	637.4/21.4
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽 오이스틱	단감	고구마죽②	귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②	단호박꿀찜 우유②	씨리얼+우유②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	580/23.5	547.9/17.1	622.1/22.6	623.6/32.9	597.2/30.2
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	배	쇠고기죽⑯	바나나	단호박죽	사과
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 귤 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	쌀과자 발효요구르트②	우동⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	677.9/24.2	630/31.1	617.9/30.9	636.8/22.1	638.5/25.4
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	귤	전복죽⑱	샤인머스켓	달걀죽①	단감
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	물파래전⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②
열량/단백질	677.1/24.2	601.1/20.1	667.1/33.6	666.2/29.4	634.2/23.6
	30 [월]				
오전간식	바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량/단백질	671.7/26.1				

알레르기 유발식품

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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

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

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_유아(3-5세)해솔•한빛

잘놀아야 잘큰다 국공립 우암어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	사과	연두부죽⑤	배	장국죽⑤⑥⑯	키위
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②	잔치국수①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	611.7/24.1	637.8/26.4	645.7/25.9	604.7/27.7	637.4/21.4
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽 오이스틱	단감	고구마죽②	귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②	단호박꿀찜 우유②	씨리얼+우유②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	580/23.5	547.9/17.1	622.1/22.6	623.6/32.9	597.2/30.2
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	배	쇠고기죽⑯	바나나	단호박죽	사과
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 귤 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	쌀과자 발효요구르트②	우동⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	677.9/24.2	630/31.1	617.9/30.9	636.8/22.1	638.5/25.4
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	귤	전복죽⑱	샤인머스켓	달걀죽①	단감
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	물파래전⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②
열량/단백질	677.1/24.2	601.1/20.1	667.1/33.6	666.2/29.4	634.2/23.6
	30 [월]				
오전간식	바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량/단백질	671.7/26.1				

알레르기 유발식품 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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

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

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩			배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소
	수산물						식육가공품				
	전복죽	고등어구이	꽃맛살샐러드	새우살채소볶음	삼치구이		훈제오리구이	돈가스+소스			
	전복	고등어	맛살	새우살	삼치		오리고기	돼지고기			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			