< 2026년 11월 식단표 >

일 자	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	황태살죽	백태콩죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	야채스프⑤⑥
메 뉴	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 후제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓, 우유②	잔치국수①⑤⑥	사과, 우유②	찐감자, 우유②	프렌치토스트, 우유 ①②⑤⑥
1-2세 열량/단백질	447.8/19	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	499.9/16.3
3-5세 열량/단백질	639.7/27.2	637.8/26.4	566.8/23.1	604.7/27.7	714.1/23.3
일 자	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	채소죽	미역죽	닭살애호박죽⑮	누룽지죽	고구마스프②
메 뉴	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 단무지무침 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 상추유자청무침 배추김치⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배, 우유②	김치전, 우유①②⑨	단감, 우유②	단호박꿀찜, 우유②	어묵탕⑤⑥
1-2세 열량/단백질	406/15.6	465.4/22.8	457.1/18.5	381.4/12	436.5/23.1
3-5세 열량/단백질	580.1/22.4	664.8/32.6	653/26.5	547.9/17.1	623.6/32.9
일 자	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	채소죽	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽
메 뉴	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 무생채⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배, 우유②	메쉬드포테이토, 우유 ①②⑤	사과, 우유②	바나나, 우유②	우동⑤⑥
1-2세 열량/단백질	426.6/17.8	441/21.8	426.2/17.3	385/20.6	445.8/15.5
3-5세 열량/단백질	609.5/25.5	630/31.1	608.9/24.8	550.1/29.4	636.8/22.1
일 자	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
메 뉴	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈육짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 슈두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림 ①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	귤, 우유②	물파래전, 우유②⑤⑥	샤인머스켓, 우유②	찐고구마, 우유②	단감, 우유②
1-2세 열량/단백질	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3
3-5세 열량/단백질	665.5/24.9	601.1/20.1	636.2/31.7	666.2/29.4	697.2/27.5
일 자	30 [월]	몸에 좋은 제철 음식			
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
메 뉴	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	바나나, 우유②				
1-2세 열량/단백질	431.7/15.8				
3-5세 열량/단백질	616.7/22.6	꽁치	홍합	삼치	굴 고등어

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.

원산지표시	쌀	두부	배추김치		소고기	육류			수산물				식육가공품					
			배추	고추가루	한우	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	기타	명태	참치	동그랑땡	만두	햄	돈가스	기타
														돈육/닭				
	국산	국산	국산		국내산	국내산			국산			러시아	원양산	국내산				

* 영유아 3-5세 1일 영양권장량 : 열량 1400kcal 단백질은 25g
* 식단 연령 1~2세 / 3~5세 일반형/죽식형(유아)
* 저염 식사를 위하여 염도계를 사용하고 있습니다.
* 청주시2 어린이 사회복지급식관리지원센터 영양팀 제공
* **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.**

- 식재료의 공급 상태에 따라 부득이하게 식단이 변경될 수 있으며 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. -

사회복지법인 주성어린이집