제2026-11호

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

11월 1~2세·3~5세 일반형 식단표

※ 1~2세를 위한 메뉴는 ( )안에 있습니다.

식단 원본 확인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전 간식	단감(사과)&우유②	시금치죽	곡물바①②③⑤⑥⑯(쌀떡뻥)&우유②	근대죽	포도&두유⑤	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이부침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ (6,7세-김밥, 감잣국)	칼국수⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 깍두기⑨
오후 간식	우엉주먹밥⑤⑥&보리차 빵⑩⑫⑭&우유②	귤&한도그①②⑥⑩ 빵⑩⑫⑭&우유②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 빵⑩⑫⑭&우유②	치즈스틱②⑤⑥&결명자차 빵⑩⑫⑭&우유②	롤케이크①②⑤⑥&우유② 빵⑩⑫⑭&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	603/26(414/18) 410/18	583/24(376/15) 410/18	665/26(433/18) 410/18	601/28(389/18) 410/18	625/23(451/17) 410/18	479/21(312/13)
날짜	9	10	11	12	13	14
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배&우유②	야채죽	바나나&우유②	타락죽②
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ (소스영아제외) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 오징어국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯ 유부만두국⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&등굴레차 빵⑩⑫⑭&우유②	찐고구마&우유② 빵⑩⑫⑭&우유②	수제비⑤⑥ 빵⑩⑫⑭&우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥&우유② 빵⑩⑫⑭&우유②	감자버터구이②&과채주스 빵⑩⑫⑭&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	587/24(382/16) 410/18	603/19(412/13) 410/18	642/27(425/18) 410/18	608/26(418/18) 410/18	564/21(403/15) 410/18	440/15(286/10)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전 간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	키위&떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯&자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥&미숫가루⑤	누룽지죽
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ &양념장⑤⑥(영아제외) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 도토리북국⑨ 소고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 무채국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨(백김치)	달걀볶음밥①⑤⑥⑩ 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 깍두기⑨
오후 간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧&결명자차 빵⑩⑫⑭&우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유② 빵⑩⑫⑭&우유②	찐만두⑤⑥⑩&매실차 빵⑩⑫⑭&우유②	잔치국수⑤⑥ 빵⑩⑫⑭&우유②	찐단호박&우유② 빵⑩⑫⑭&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	568/22(392/16) 410/18	576/28(387/19) 410/18	594/23(433/17) 410/18	590/25(381/16) 410/18	638/21(466/16) 410/18	431/14(280/9)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전 간식	사과&우유②	참깨죽	귤&마들렌①②⑤⑥	아욱죽	바나나&우유②	치즈죽②
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨(백김치) 요구르트②	수수밥 맑은연근부국⑤ 아동찌리탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후 간식	찐빵①②⑤⑥&배도라지즙 빵⑩⑫⑭&우유②	야채섞음밥⑤&옥수수차 빵⑩⑫⑭&우유②	미니우동⑤⑥ 빵⑩⑫⑭&우유②	호박채전⑤⑥&우유② 빵⑩⑫⑭&우유②	구운고구마&식혜 빵⑩⑫⑭&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	604/21(428/15) 410/18	564/22(365/14) 410/18	653/23(436/15) 410/18	649/24(445/17) 410/18	612/23(432/16) 410/18	436/18(283/11)
날짜	30					
오전 간식	배&우유②					
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨					
오후 간식	다진유부주먹밥⑤⑥&보리차 빵⑩⑫⑭&우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	609/23(419/16) 410/18					

<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 ⑲ 잣

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

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찹쌀 포함)			배추김치		콩				식육·포장육	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	산	국내산	국내산	산

수산물 원재료 및 가공품						식육 가공품(순살치킨가스, 함박스테이크 등)			
고등어	명태	오징어	다량어(참치)	전복		돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
국내산	국내산 러시아산	국내산	원양선	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산

♣청주시1 어린이 사회복지급식관리지원센터 제공

금 천 어 린 이 집