2026년 11월 식단표



만1~2세 영아식단(영) 만3~5세 유아식단(유)

26년 11월 2일 ~ 11월 30일

	2 [월]	3 [화] *생일잔치	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	채소죽 바나나	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
중식	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	사과&우유②	케이크①②⑥&우유②	배&치즈스틱	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	유) 639.7/27.2 영)447.8/19	유) 716.5/23.1 영)501.5/16.1	유) 566.8/23.1 영)396.8/16.2	유) 604.7/27.7 영)423.3/19.4	유) 714.1/23.3 영)499.9/16.3
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽&오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
중식	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	샤인머스캣&우유②	(유)단호박꿀찜/(영)단호박찜 &포도주스	단감&치즈②	어묵탕⑤⑥&고구마튀김	삶은달걀①&발효요구르트②
열량/단백질	유) 580.1/22.4 영)406/15.6	유) 547.9/17.1 영)381.4/12	유) 653/26.5 영)457.1/18.5	유) 623.6/32.9 영)436.5/23.1	유) 664.8/32.6 영)465.4/22.8
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
중식	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 김장김치⑨
오후간식	배&우유②	메쉬드포테이토①⑤&우유②	사과&어묵바	우동⑤⑥&치킨너겟	바나나&우유②
열량/단백질	유) 609.5/25.5 영)426.6/17.8	유) 630/31.1 영)441/21.8	유) 550.1/29.4 영)385/20.6	유) 636.8/22.1 영)445.8/15.5	유) **550.7/22.7** 영)**385.5/15.9**
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
중식	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ (유)아몬드잔멸치볶음⑤⑥ (영)잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	귤&떠먹는요구르트②	물과래전⑤⑥&망고주스	샤인머스캣&크림빵	찐고구마&우유②	단감&우유②
열량/단백질	유) 665.5/24.9 영)465.8/17.4	유) 601.1/20.1 영)420.8/14	유) 636.2/31.7 영)406.9/18.7	유) 666.2/29.4 영)466.4/20.5	유) 697.2/27.5 영)488/19.3
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
중식	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	바나나&군만두				
열량/단백질	유) 616.7/22.6 영)431.7/15.8				

※발행처: 청주시2어린이·사회복지급식관리지원센터
※발행일: 2026년 10월 15일
※작성자: 영양팀



♥저희 어린이집은 화학조미료가 아닌 자연조미료를 사용합니다.
♥저희 원에는 영유아 or 늦은 귀가 원아를 위한 두유와 크래커가 항상 준비되어 있습니다.
♥알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	수산물						식육가공품				
	참치죽	전복죽		고등어구이	게살채소죽		훈제오리구이				
	참치캔(다랑어)	전복		고등어	꽃게		오리고기				
	원양산	국내산		국내산	국내산		국내산				

시간연장반 11월 식단표



만1~2세 영아식단(영) 만3~5세 유아식단(유)

26년 11월 2일 ~ 11월 30일

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
저녁	차조밥 순두부백탕①⑤ 참치채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 수육 ⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 생선까스타르소스①⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨
열량/단백질	유)368.1/20.9 영) 257.7/14.6	유)380.2/18.4 영)266.2/12.9	유)425.4/14.1 영)297.8/9.9	유)318.9/15.4 영)223.2/10.8	유)459/15.9 영)321.3/11.1
	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
저녁	수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕+소면⑥⑯ 두부구이+양념장⑤⑥ 김자반⑤ 깍두기⑨	차조밥 들기름무채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	유)435.7/18.2 영)305/12.8	유)378.8/17 영)265.2/11.9	유)432.6/15.6 영)302.8/11	유)358.8/15.1 영)251.2/10.6	유)365.4/18.1 영)255.8/12.7
	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
저녁	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 다진고기두부조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박감자국 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두유닭살볶음⑤⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미소장국⑤⑥ 돼지고기강정①⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	유)342.4/14.1 영)239.7/9.9	유)348.8/13.2 영)244.2/9.2	유)407.9/16.5 영)285.5/11.6	유)398.6/17.5 영)279/12.2	유)386.4/17.3 영)270.5/12.1
	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
저녁	차조밥 달걀양파국①⑤⑥ 임연수구이⑤ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 돈채피망볶음⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	기장밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징어국⑤⑥⑰ 두부달걀부침①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	유)395/20.8 영)276.5/14.5	유)384.3/23.8 영)269/16.6	유)353.4/13.5 영)247.4/9.5	유)375.1/14.3 영)262.6/10	유)352.3/15.1 영)246.6/10.6
	30 [월]	청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터 ※발행일: 2026년 10월 15일 ※작성자: 영양팀			
저녁	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨				
열량/단백질	유)384.8/19.8 영)269.4/13.9				

♥저희 어린이집은 화학조미료가 아닌 자연조미료를 사용합니다.
♥저희 원에는 영유아 or 늦은 귀가 원아를 위한 두유와 크래커가 항상 준비되어 있습니다.
♥알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

원산지 표시	쌀	콩		배추김치		육류		
	밥	두부	연두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	수산물			식육가공품				
	참치채소볶음	해물완자전	오징어국					
	참치캔(다랑어)	오징어						
	원양산	국내산	국내산					