청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 19.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(2-5세)

청원구청어린이집

	2 [월] ❤ 신입원아 모집 ❤		3 [화] ❤ 신입원아 모집 ❤ ❤ 7세 졸업사진 촬영일 ❤		4 [수]		5 [목]		6 [금] ❤ 국립청주해양과학관 ❤	
오전간식	단호박크림수프 사과&우유②		소고기버섯죽 배&우유②		게살채소죽⑧&런②		장국죽⑤⑥⑯ 대추&우유②		바나나&우유②	
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 대구두부맑은국 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 다시마무채국⑤⑥ 고구마닭갈비 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	궁중떡볶이 &우유 ②		아보카도계란샌드위치 우유②		찐빵&우유②		소고기채소주먹밥 우유②		불고기또띠아롤 우유②	
열량/단백질	592.2/22.6	846/32.4	597.7/29.2	853.9/41.6	572.2/22	817.4/31.4	621.2/29.8	887.4/42.6	516.3/23.2	737.6/33.1
	9 [월]		**10 [화]** ❤ 백나박 김치 요리실습 ❤		**11 [수]**		**12 [목]** ❤ 런치Day ❤		**13 [금]** ❤ 사랑반 오건우 생일 ❤	
오전간식	채소죽 적포도&우유②		누룽지죽 오렌지&우유②		닭살애호박죽⑮ &런②		두부된장죽 연시&우유②		스크램블에그 사과&우유②	
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 오삼불고기 무나물⑤⑥ 열무김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 달걀파국① 과일샐러드 깍두기⑨ 짜요짜요		기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤ 배추김치⑨	
오후간식	꼬마김밥 우유②		어묵탕&팝콘만두 우유②		찐고구마 우유②		참치채소비빔밥 우유②		잔치국수&볶음김치 우유②	
열량/단백질	609.5/22.6	870.8/32.2	625.1/24	893/34.2	622.2/18.9	888.8/27	588.4/30.3	840.6/43.2	566.4/27.4	809.2/39.2
	16 [월]		**17 [화]**		**18 [수]** ❤ MOM편한 여행 ❤		**19 [목]** ❤ 대학수학능력시험 ❤		**20 [금]** ❤ 어린이집 김장하는 날 ❤	
오전간식	참치죽 배&우유②		쇠고기죽⑯ 샤인머스캣&우유②		양송이스프②⑤⑥⑮⑯ &런②		모닝빵 토마토&우유②		찐고구마 &우유②	
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 조미김구이 깍두기⑨		차조밥 북어국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨		백미밥 수제감자수프 생선까스&타르타르 요거트사과샐러드 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	곤드레밥&양념장 &우유 ②		콩나물밥&소고기양념장⑯ 우유②		핫도그①②⑥⑩ 우유②		떡만둣국⑤⑥⑩ 우유②		수육&아아스망고 김장김치&우유②	
열량/단백질	663.1/23.6	947.4/33.7	610.1/28.2	871.6/40.3	525.1/22.4	750.2/32	663.5/21.3	947.8/30.4	56.9/24.8	795.6/35.4
	23 [월]		**24 [화]** ❤ 행복반 배지윤 생일 ❤		**25 [수]**		**26[목]**		**27 [금]** ❤ 희망반 채민율 생일 ❤	
오전간식	치즈양파죽② 파인애플&우유②		전복죽⑱ 사과&우유②		에그타르트 &런②		달걀죽① 단감&우유②		잣죽 하우스귤&우유②	
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스&소스 시금치나물무침⑤⑥ 열무김치⑨		기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 유아:아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 영아:잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 소불고기 코우슬로①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	오징어덮밥 우유②		토마토스파게티&무피클 우유②		고구마맛탕 우유②		시금치카레볶음밥 우유②		자장면&단무지무침 우유②	
열량/단백질	633.8/24.1	905.4/34.4	626.4/22.1	894.9/31.6	630.2/26.4	900.3/37.8	638.6/24	912.4/34.2	597.3/20.2	853.2/28.9
	30 [월]									
오전간식	브로콜리죽⑤⑥ 배&우유②									
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	불고기피자⑥⑩⑫⑯ 우유②									
열량/단백질	612.7/26.1	875.2/37.3								



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 제공됩니다.
* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩				배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소
	수산물							식육가공품				
	오징어		참치캔(다랑어)		전복		고등어	돼지고기		닭고기		훈제오리
	국내산		원양어산		국내산		국내산	국내산		국내산		국내산