청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(1-2세)

현대몬테소리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
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	●사과 우유②	잔치국수①⑤⑥	●배	●찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	447.8/19	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	499.9/16.3
	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	채소죽	누룽지죽 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	●샤인머스켓 우유②	●단호박찜	●단감 치즈②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	406/15.6	381.4/12	457.1/18.5	436.5/23.1	465.4/22.8
	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●배 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	●바나나	우동⑤⑥	●사과 우유②
열량/단백질	426.6/17.8	441/21.8	385/20.6	445.8/15.5	426.2/17.3
	23 [월]	24 [화]	25 [수] 저탄소 Day	26 [목]	27 [금]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
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	●귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥	●샤인머스켓	●찐고구마 우유②	●단감 우유②
열량/단백질	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●바나나				
열량/단백질	431.7/15.8				

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	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물				식육가공품				
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽	새우살채소볶음	삼치구이	훈제오리구이	떡갈비채소볶음	돈까스+소스
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게	새우	삼치	오리고기	돼지고기	돼지고기
원양산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산

청주시2어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(3-5세)

현대몬테소리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
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	◆사과 우유②	잔치국수①⑤⑥	◆배	◆찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	639.7/27.2	637.8/26.4	566.8/23.1	604.7/27.7	714.1/23.3
	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	채소죽	누룽지죽 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지볼고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	◆샤인머스켓 우유②	◆단호박꿀찜	◆단감 치즈②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	580.1/22.4	547.9/17.1	653/26.5	623.6/32.9	664.8/32.6
	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	◆배 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	◆바나나	우동⑤⑥	◆사과 우유②
열량/단백질	609.5/25.5	630/31.1	550.1/29.4	636.8/22.1	608.9/24.8
	23 [월]	24 [화]	25 [수] 저탄소 Day	26 [목]	27 [금]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	◆귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥	◆샤인머스켓	◆찐고구마 우유②	◆단감 우유②
열량/단백질	665.5/24.9	601.1/20.1	636.2/31.7	666.2/29.4	697.2/27.5
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	◆바나나				
열량/단백질	616.7/22.6				

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	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물				식육가공품				
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽	새우살채소볶음	삼치구이	훈제오리구이	떡갈비채소볶음	돈까스+소스
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게	새우	삼치	오리고기	돼지고기	돼지고기
원양산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산

청주시2어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

시간연장형_유아(1-2세)

현대몬테소리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
저녁	차조밥	백미밥	수수밥	삼색나물비빔밥⑤⑥	기장밥
	순두부백탕①⑤	된장찌개⑤⑥	애호박국⑤⑥	우동국물⑤⑥	청경채된장국⑤⑥
	참치채소볶음⑤	수육 ⑤⑥⑩	쇠불고기⑤⑥⑯	달걀후라이①⑤	생선까스&타르타르소스①⑤⑥
	김구이	배추된장무침⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	배추김치⑨	과일샐러드①②⑤⑫
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		깍두기⑨
열량/단백질	257.7/14.6	266.2/12.9	297.8/9.9	223.2/10.8	321.3/11.1
	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
저녁	수수밥	백미밥	백미밥	차조밥	차조밥
	수제비국⑤⑥	돌깨미역국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑯	들기름무채국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥
	메추리알장조림①⑤⑥	제육볶음⑤⑥⑩	두부구이+양념장⑤⑥	닭갈비⑤⑥⑮	해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱
	브로콜리무침	콩나물무침⑤⑥	김자반⑤	시금치무침⑤⑥	배추나물⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
열량/단백질	305/12.8	265.2/11.9	302.8/11	251.2/10.6	255.8/12.7
	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
저녁	기장밥	수수밥	백미밥	백미밥	수수밥
	아욱맑은국⑤⑥	애호박감자국	콩나물국⑤	두부미소장국⑤⑥	물만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱
	다진고기두부조림⑤⑥⑩	달걀말이①⑤	두유닭살볶음⑤⑮	돼지고기강정①⑤⑥⑩⑫	쇠고기가지볶음⑤⑥⑯
	양배추나물⑤⑥	미역줄기볶음⑤	파프리카무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	상추무침⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
열량/단백질	239.7/9.9	244.2/9.2	285.5/11.6	279/12.2	270.5/12.1
	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
저녁	차조밥	백미밥	백미밥	기장밥	수수밥
	달걀양파국①⑤⑥	북어국⑤⑥	근대된장국⑤⑥	버섯국⑤⑥	오징어국⑤⑥⑰
	임연수구이⑤	돈채피망볶음⑩	쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯	돼지고기폭찹⑤⑩⑫	두부달걀부침①⑤⑥
	감자채볶음⑤	청포묵김가루무침⑤⑥	무생채	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
열량/단백질	276.5/14.5	269/16.6	247.4/9.5	262.6/10	246.6/10.6
	30 [월]				
저녁	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩				
	유부장국⑤⑥				
	연두부+양념장⑤⑥				
	깍두기⑨				
열량/단백질	269.4/13.9				

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	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물				식육가공품			
참치채소볶음	해물완자전	오징어국	임연수구이		생선까스+타르타르소스		
참치캔(다랑어)	오징어	오징어	임연수		흰살생선		
원양산	중국산	국내산	국내산		중국산		

청주시2어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

시간연장형_유아(3-5세)

현대몬테소리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
저녁	차조밥	백미밥	수수밥	삼색나물비빔밥⑤⑥	기장밥
	순두부백탕①⑤	된장찌개⑤⑥	애호박국⑤⑥	우동국물⑤⑥	청경채된장국⑤⑥
	참치채소볶음⑤	수육 ⑤⑥⑩	쇠불고기⑤⑥⑯	달걀후라이①⑤	생선까스&타르타르소스①⑤⑥
	김구이	배추된장무침⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	배추김치⑨	과일샐러드①②⑤⑫
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		깍두기⑨
열량/단백질	368.1/20.9	380.2/18.4	425.4/14.1	318.9/15.4	459/15.9
	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
저녁	수수밥	백미밥	백미밥	차조밥	차조밥
	수제비국⑤⑥	들깨미역국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑯	들기름무채국⑤⑥	버섯된장국⑤⑥
	메추리알장조림①⑤⑥	제육볶음⑤⑥⑩	두부구이+양념장⑤⑥	닭갈비⑤⑥⑮	해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱
	브로콜리무침	콩나물무침⑤⑥	김자반⑤	시금치무침⑤⑥	배추나물⑤⑥
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
열량/단백질	435.7/18.2	378.8/17	432.6/15.6	358.8/15.1	365.4/18.1
	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
저녁	기장밥	수수밥	백미밥	백미밥	수수밥
	아욱맑은국⑤⑥	애호박감자국	콩나물국⑤	두부미소장국⑤⑥	물만둣국①⑤⑥⑩⑮⑱
	다진고기두부조림⑤⑥⑩	달걀말이①⑤	두유닭살볶음⑤⑮	돼지고기강정①⑤⑥⑩⑫	쇠고기가지볶음⑤⑥⑯
	양배추나물⑤⑥	미역줄기볶음⑤	파프리카무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	상추무침⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
열량/단백질	342.4/14.1	348.8/13.2	407.9/16.5	398.6/17.5	386.4/17.3
	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
저녁	차조밥	백미밥	백미밥	기장밥	수수밥
	달걀양파국①⑤⑥	북어국⑤⑥	근대된장국⑤⑥	버섯국⑤⑥	오징어국⑤⑥⑰
	임연수구이⑤	돈채피망볶음⑩	쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯	돼지고기폭찹⑤⑩⑫	두부달걀부침①⑤⑥
	감자채볶음⑤	청포묵김가루무침⑤⑥	무생채	숙주나물⑤⑥	얼갈이나물⑤⑥
	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
열량/단백질	395/20.8	384.3/23.8	353.4/13.5	375.1/14.3	352.3/15.1
	30 [월]				
저녁	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩				
	유부장국⑤⑥				
	연두부+양념장⑤⑥				
	깍두기⑨				
열량/단백질	384.8/19.8				

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	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠불고기:미국산 국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물				식육가공품		
참치채소볶음	해물완자전	오징어국	임연수구이	생선까스+타르타르소스		
참치캔(다랑어)	오징어	오징어	임연수	흰살생선		
원양산	중국산	국내산	국내산	중국산		