

오전간식은 영·유아가 신체적, 심리적으로 건강하고 연령에 맞게 발달할 수 있도록 주·중으로 제공하며, 영·유아 1~2세, 유아 3~4세의 발달을 고려하여 식재료의 맛을 느낄 수 있도록 제공하고, 다양한 식단을 제공하여 올바른 식습관 지도를 통한 편식습관개선과 식사예절을 지도합니다. 아래의 식단표를 참조하시어 가정에서도 영·유아들이 균형 잡힌 식사로 바른 식습관이 형성되도록 식생활지도에 관심을 가져주시길 바랍니다.



죽식형_영아(1-2세)

26 [월]		27 [화]		28 [수] 저탄소 Day		29 [목]		30 [금]	
오전간식	전복죽 ⑤⑥⑬	당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥				
점심	수수밥	백미밥	표고버섯콩나물밥	백미밥	수수밥				
	순두부찌개 ①⑤	감자국 ⑤⑥	+양념장 ⑤⑥	황태국 ⑤⑥	쇠고기버섯국 ⑤⑥⑮				
	쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮	안동찜닭 ⑤⑥⑮	아욱국 ⑤⑧	제육볶음 ⑤⑥⑮	카레고동어구이 ⑤⑥⑦				
	시금치나물 ⑤⑥	호박고치나물 ⑤⑥	연근탕수 ⑤⑥	양배추나물 ⑤⑥	감자채볶음 ⑤⑧				
	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨				
오후간식	●밀 후래쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑮⑮	●샤인머스켓 우유 ②	토마토시금치프리티타 ①②⑤⑮	●바나나 우유 ②				
열량/단백질	402.7/19.1	431.6/20.3	420.8/10.1	489/28.9	456.5/15				

• 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.

원산지	쌀		콩		배추김치				육류	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소
										식육가공품
표기	수산물									
	생선가스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이			
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다량어)	오징어	전복	고등어			
	국내산	국내산	국내산	연근해산	국내산	국내산	국내산			

안녕하세요?

오전간식은 영·유아가 신체적, 심리적으로 건강하고 연령에 맞게 발달할 수 있도록 죽으로 제공하며, 영아(1~2세), 유아(3~5세)의 발달을 고려해 식재료의 크기를 조절하여 제공하고, 다양한 식단을 제공하여 올바른 식습관 지도를 통한 편식습관개선과 식사예절을 지도합니다. 아래의 식단표를 참조하시어 가정에서도 영·유아들이 균형 잡힌 식사로 바른 식습관이 형성되도록 식생활지도에 관심을 가져주시길 바랍니다.

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터



2026년 10월 식단표

죽식형_유아(3-5세)



삼성누리애어린이집

발행일 : 2026. 09. 15.

작성자 : 영양팀

		1 [목]	2 [금]			
오전간식		당근치즈죽 ②	단호박죽			
점심	가을 사과와 달콤한 감알맹이를 넣은 사과 감알맹이 샐러드 재료: 사과, 감 [1인 양 2인분] *재료는 1인분 기준이며, 조리 시 조리시간과 조리방법에 따라 조리 시간은 달라질 수 있습니다. 감알맹이 40g, 사과 10g, 어린이용 참소스 1.5g, 유자청 1g, 설탕 0.5g (설탕 0.5g) [조리법] 1. 감알맹이를 소쿠리에서 물기를 빼고, 사과는 소쿠리에서 물기를 빼고, 감알맹이를 5mm 크기로 잘라줍니다. 2. 감알맹이를 설탕, 설탕에 담가줍니다. 3. 감알맹이를 설탕에 담가준 후 2-3시간 동안 숙성시킵니다. 4. 유자청에 감알맹이를 약간 섞어 1, 2와 함께 조리합니다. * 감알맹이가 익으면 감알맹이로 대체 가능합니다.	기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑭ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨			
오후간식		들기름메밀국수 ③⑥	◆키위 떠먹는요구르트 ②			
열량/단백질		625.4/28.7	548/20			
		5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	게살죽 ⑧	채소죽		
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알근약장조림 ①⑤⑥ (대체: 두부근약장조림) 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날	
오후간식		삶은달걀 ① (대체: 치즈) 발효요구르트 ②	◆글 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑦		
열량/단백질		700.5/27.7	639.2/27.6	580/22.7		
		12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식		참치죽	누룽지죽+오이스틱	감자죽	장국죽 ⑤⑥⑬	새우죽 ⑨
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마달걀밥 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀들볶음탕 ⑤ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 콩가루배추국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑬⑭ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	◆샤인머스켓 떠먹는요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮	◆배 슬라이스치즈 ②	
열량/단백질		601.3/28.1	561.3/25.8	680.3/25.3	589/28.8	692.6/25.7
		19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식		고구마죽	흰살생선죽	버섯죽	연근죽	오트밀죽 ②
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ (대체: 삼색채소두부전) 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 등그랑뎡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	◆바나나 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	◆키위 스트링치즈 ②	찜고구마 우유 ②	◆사과 우유 ②	
열량/단백질		674.2/21.6	706.7/27.6	526.2/23.8	691.3/21.6	586.4/24.5
		26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]
오전간식		전복죽 ⑤⑥⑬	당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑤	브로콜리스프 ②⑥
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기갈비소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	양고비찜 콩나물밥 +양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고동어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	◆글 후레쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	◆샤인머스켓 우유 ②	토마토시금치프리티타 ①②⑤⑬	◆바나나 우유 ②	
열량/단백질		575.2/27.3	616.6/29	601.1/14.5	708.1/41.6	652.2/21.5
알레르기 유발식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고동어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑳ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠ 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 식재로 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지	쌀		콩		배추김치		육류	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	소고기
표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	생선까스	계살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고동어구이	국내산
명태	명태	꽃게	오징어	참치캐(다랑어)	오징어	전복	고등어	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	국내산	국내산	국내산	국내산