제2026-11호

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

11월 0~2세 죽식형 식단표

식단 원본 확인

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전 간식	애호박죽, 치즈②	시금치죽,포도젤리	전복죽⑱,파인애플	바나나,떠먹는요거트②	소고기죽⑤⑥⑯ 사과
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 백김치	흑미밥 버섯감자찌개⑤⑥ 캔고등어무조림 숙주나물무침 백김치	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵파프리카조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑯ 고사리나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 북어채감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐고구마&우유②	귤&핫도그①②⑥⑩	우동⑤⑥&요구르트	소보로빵①②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/17	376/15	421/16	432/19	416/16
날짜	9	10	11	12	13
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨,짜요짜요②	브로콜리죽,오이스틱	야채죽,토마토	연두부죽⑤,귤
점심	쌀밥 황태뭇국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 백김치	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치	수수밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 새우젓맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&둥글레차	물만두&사과주스	배&우유②, 롤케이크①②⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	382/16	409/14	383/16	418/18	390/15
날짜	16	17	18	19	20
오전 간식	양파죽,사과	닭죽⑮,요구르트②	양배추죽,당근스틱	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	당근죽,키위
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은해물탕⑰⑱ 들기름두부구이⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 백김치	쌀밥 들깨무챗국⑤⑥ 너비아니구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 백김치
오후 간식	우엉주먹밥 &결명자차	토마토⑫ &치즈스틱②⑤⑥	잔치국수⑤⑥,옥수수차	단감&떠먹는요거트②	포도&우유②,곡물바
열량(kcal)/단백질(g)	403/13	370/18	364/13	418/19	387/13
날짜	23	24	25	26	27
오전 간식	고구마죽,감귤젤리	참깨죽,아몬드슬라이스	양송이버섯죽,포도	아욱죽, 배	파프리카죽, 치즈②
점심	쌀밥 감자청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 캔꽁치감자조림⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 백김치 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	귤&미니우동⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥&우유②	홍시&두유⑤, 꽈배기①②⑤⑥	야채섞음밥⑤&옥수수차	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	384/14	403/17	437/16	423/14	385/17
날짜	30				
오전 간식	콩나물죽⑤,귤				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후 간식	찐고구마&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	410/16				

<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	산
국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내/외국산	산	국내/외국산	산		■ 한우 □ 육우 □ 젖소	산	국내산	국내산	산

수산물 원재료 및 가공품						식육 가공품(순살치킨가스, 함박스테이크 등)			
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복		돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
원양산	원양산	원양산	산	국내/외국산	산	국내/외국산	국내/외국산	국내/외국산	산

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)
★ 질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 견과류, 떡 등)은 썰고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.