제2026-11호

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

11월 1~2세·3~5세 죽식형 식단표

※ 1~2세를 위한 메뉴는 ( )안에 있습니다.

식단 원본 확인

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전 간식	애호박죽&치즈②	시금치죽&우유②	전복죽⑱& 견과류⑭(크리스피롤①②⑥)	근대죽&마들렌①②⑥	소고기죽⑤⑥⑯&치즈②
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐고구마&우유②	귤&쌀과자	핫도그①②⑥⑩&주스	핫케이크①②⑤⑥&우유②	사과&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	623/26(425/17)	585/25(377/16)	647/24(422/16)	635/28(433/19)	604/24(417/16)
날짜	9	10	11	12	13
오전 간식	누룽지&치즈②	새우죽⑨&우유②	브로콜리죽&짜요짜요②	야채죽&요구르트②	연두부죽⑤&치즈②
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	시리얼⑤⑥&우유②	찐단호박&주스	배&사과잼쿠키①②⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	바나나&마시는요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	588/24(383/16)	600/21(409/15)	580/23(384/16)	609/26(419/18)	566/22(391/16)
날짜	16	17	18	19	20
오전 간식	양파죽&우유②	닭죽⑮&우유②	양배추죽& 견과류⑭(크리스피롤①②⑥)	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	당근죽&치즈②
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨(백김치)
오후 간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &매실음료	토마토⑫ &스트링치즈②	치즈스틱②⑤⑥&주스	키위&떠먹는요거트②	포도&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	619/22(403/14)	586/29(371/19)	562/20(364/13)	600/27(418/19)	566/20(388/13)
날짜	23	24	25	26	27
오전 간식	고구마죽②&치즈②	참깨죽&요구르트②	양송이버섯죽&짜요짜요②	아욱죽&우유②	파프리카죽&치즈②
점심	쌀밥 청경채맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨(백김치) 앙팡요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	귤&미니우동⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥& 딸기우유②	사과&두유⑤	버터쿠키①②⑥&주스	바나나&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	591/22(385/14)	592/25(404/17)	622/23(438/16)	649/22(424/14)	558/24(386/17)
날짜	30				
오전 간식	콩나물죽⑤&치즈②	※영아를 위한 메뉴는 ( )에 있습니다. ※청주시 상당서원어린이 급식관리 지원센터의 식단을 김예휘 영양사의 검수를 받아 작성되었습니다			
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후 간식	찐감자&우유②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	595/24(411/17)				

<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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	산	국내산	국내산	산
	수산물 원재료 및 가공품							식육 가공품(훈제오리, 돈가스 등)							
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복			돼지고기		닭고기		소고기		오리고기	
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	산		국내산		국내산		국내산		국내산	

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