제2026-11호

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

11월 1~2세 저염·저당간식형 식단표

식단 원본 확인

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전 간식	애호박죽	시금치죽	전복죽⑱	근대죽	소고기죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 백김치	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 백김치	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐고구마&우유②	우엉주먹밥⑤⑥&보리차	귤&저염치즈②	핫케이크①②⑤⑥&우유②	사과&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/17	356/14	414/18	432/19	416/16
날짜	9	10	11	12	13
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	브로콜리죽	야채죽	연두부죽⑤
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 백김치	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 백김치	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&둥굴레차	찐단호박&우유②	배&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	382/16	409/14	383/16	408/18	390/15
날짜	16	17	18	19	20
오전 간식	양송이버섯죽	닭죽⑮	양배추죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	당근죽
점심	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 백김치 저당요구르트②	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 백김치	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 백김치
오후 간식	사과&두유⑤	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	잔치국수⑤⑥	토마토⑫&우유②	포도&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	431/16	387/19	364/13	380/17	387/13
날짜	23	24	25	26	27
오전 간식	고구마죽②	참깨죽	양파죽	아욱죽	파프리카죽
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	귤&미니우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥&우유②	키위&저당요거트②	야채섞음밥⑤&옥수수차	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	384/14	411/17	401/14	423/14	385/17
날짜	30				
오전 간식	콩나물죽⑤				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨				
오후 간식	찐감자&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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		■ 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
국내산	러시아산	국내산 페루산	원양산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	국내산