영 · 유아 11월 식단표(간식·중식)

발행일 : 2026.10.30.
발행처 : 충북도청직장어린이집
작성자 : 영양사 노수진

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	한우미역죽(5.6.16)	팽이계란죽(1.5.6)	새우살당근죽(5.6.9)	황태배추죽(5.6) 오이스틱	연두부죽(5.6)
점심	백미밥 돈육호박된장국(5.6.10) 순살로제닭갈비(5.6.15) 청포묵김가루무침(5.6) 취나물무침(5.6.9) 백김치/배추김치(9)	차조밥 시금치된장국(5.6) 훈제오리부추볶음*머스타드소스 (1.2.5.6.16) 소고기무나물볶음(5.6.16) 콩나물무침(5.6) 백깍두기/깍두기(9)	백미밥 고사리육개장(5.6.16) 한우당면불고기(5.6.16) 가지나물볶음(5.6) 참나물무침(5.6.9) 백김치/배추김치(9)	귀리밥 닭곰탕(5.6.15) 야채계란말이(1) 돈육브로콜리볶음(5.6.10) 미역줄기볶음(5.6) 백김치/배추김치(9)	해물파에야(5.6.9.17) 두부미소장국(5.6) 닭고기대파구이(5.6.15) 어묵당근간장조림(5.6) 백깍두기/깍두기(9)
오후간식	잔치국수(5.6) 단감	돈육백김치전(5.6.10) 베베쿡배도라지홍삼	달콤고구마 흰우유(2)	야채주먹밥(2.5.6.10.15) 유기농식혜	에그모닝샌드위치 (1.2.5.6.8) 요구르트런(2)
구분	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금] 저탄소데이-잔반ZERO
오전간식	닭고기양파죽(5.6.15)	소고기가지죽(5.6.16)	가자미애호박죽(5.6)	시금치된장죽(5.6) 파프리카스틱	단호박죽
점심	백미밥 낙지연포탕(5.6.17) 돈육간장두부찜(5.6) 닭고기감자채볶음(5.6.15) 배추들깨무침(5.6) 백깍두기/깍두기(9)	기장밥 청경채된장국(5.6) 고구마닭갈비(5.6.15) 새송이버섯볶음(5.6) 깻잎나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 한우스키야끼(5.6.16) 돈육버섯장조림(5.6.10) 뱅어포조림(5.6) 청경채나물무침(1.2.5.6) 백김치/배추김치(9)	수수밥 우리밀만두국 (1.5.6.10.16.18) 한우당면잡채(5.6.16) 아몬드멸치볶음(5.6) 미나리나물무침(5.6) 백깍두기/깍두기(9)	백미밥 돈육청국장국(5.6.10) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.16.18) 한우고사리들깨볶음(5.6.16) 콩나물김가루무침(5.6) 백김치/배추김치(9)
오후간식	소고기당근채전(5.6.16) 요구르트런(2)	토마토스파게티(5.6.12) 사과	플레인요거트(2) 바나나[영아] 바나나빼빼로[유아]	꼬마단팥호빵(2.5.6) 흰우유(2)	지도리우동(5.6.7.15) 파인애플
구분	16 [월] 생일축하한데이	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	청경채된장죽(5.6)	새우살감태죽(5.6.9)	누룽지닭죽(5.6.15) 당근스틱	한우무죽(5.6.16)	대구살야채죽(5.6)
점심	백미밥 전복미역국(5.6) 순살한우갈비찜(5.6.16) 배추잡채(5.6) 백김치/배추김치(9) 블루베리롤케익(1.2.5.6)	조각서리태밥 순살감자탕(5.6.10) 메추리알장조림(1.5.6) 돈육채호박볶음(5.6.10) 시금치나물무침(5.6) 백깍두기/깍두기(9)	백미밥 소고기무국(5.6.16) 야채계란찜(1.5.6) 건파래볶음 숙주당근무침(1.5.6.8) 백김치/배추김치(9)	현미밥 늙은호박조갯살된장국 (5.6.18) 짜장돈불고기(5.6.10) 오징어실채조림(5.6.17) 양배추쌈*저염쌈장(5.6) 백깍두기/깍두기(9)	닭살하이덮밥 (2.5.6.12.15.16.18) 쑥갓유부우동장국(5.6) 순살돈육시래기조림(5.6.10) 얼갈이나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)
오후간식	꼬마유부초밥(1.5.6) 요구르트런(2)	들기름막국수(7.5.6) 감귤	포자찐만두(5.6.10) 저당두유(5)	잼샌드위치(2.5.6) 흰우유(2)	포슬이감자 샤인머스캣
구분	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	소고기양배추죽(5.6.16)	두부콩나물죽(5.6) 파프리카스틱	참치김치죽(5.6)	오징어야채죽(5.6.17)	닭고기비타민죽(5.6.15)
점심	백미밥 닭배추죽(5.6.15) 순살고등어구이(5.6.7) 돈육감자조림(5.6.10) 미나리탕평채(5.6) 백깍두기/깍두기(9)	흑미밥 나주식맑은돼지곰탕(5.6.10) 해물양배추전(1.5.6.9.17.18) 소고기오이볶음(5.6.16) 도토리묵야채무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 얼갈이된장국(5.6) 한돈수육보쌈*저염쌈장 (5.6.10) 무채나물볶음(5.6) 상추부추무침(5.6.9) 백김치/배추김치(9)	기장밥 맑은콩나물국(5.6) 순살간장닭갈비(5.6.15) 느타리버섯볶음(5.6) 브로콜리참깨D무침 (1.4.5.6) 백깍두기/깍두기(9)	돈육짜장라이스 (2.5.6.10.15.16) 어묵무국(5.6) 하와이안돈찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 유자샐러드 백김치/배추김치(9)
오후간식	한우샤브칼국수(5.6.16) 배	미니핫도그(1.2.5.6.10.18) 요구르트런(2)	순수후레쉬번(1.2.5.6) 흰우유(2)	한우김가루주먹밥(5.6.16) 키디밀곡물두유(5.6)	플레인요플레(2) 사과
구분	30 [월]				
오전간식	들깨미역죽(5.6)				
점심	백미밥 영양해신탕(5.6.15.17.18) 단호박에그슬럿(1.2.5.6) 한우가지볶음(5.6.16) 새콤오이무침(5.6) 백김치/배추김치(9)				
오후간식	한식잡채(5.6.10) 키위				



[늙은호박닭갈비]

[주재료]
늙은 호박, 닭다리살, 양배추, 깻잎, 슈레드 모짜렐라치즈

[양념장]
설탕, 고춧가루, 간장, 맛술, 다진마늘, 고추장, 참기름, 후춧가루

[조리방법]
1. 김이 오른 찜기에 늙은 호박의 속 부분이 아래로 가도록 넣어 젓가락이 부드럽게 들어갈 때 까지 센 불에서 25분간 익힌다.
2. 닭다리살은 한 입 크기로 썰고 양념은 10분 이상 재운다.
3. 중간 불로 달군 팬에 양배추를 깔고 재운 닭고기를 얹어 고기에서 기름이 나오기 시작하면 5분간 볶는다.
4. 익힌 늙은 호박 안에 닭갈비를 담고 모짜렐라치즈를 뿌려 전자렌지에 1~2분간 치즈가 익을 때까지 데운 뒤 깻잎채를 얹는다.

자연간식표기

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀		콩		배추김치		식육가공품		
밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	두부,콩비지	연두부,순두부	배추	고춧가루	햄	미트볼	떡갈비
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		돈육-국내산	돈육-국내산	돈육-국내산

육류				수산물										
소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게, 낙지	쭈꾸미	오징어	오징어 실채	진미채	고등어	삼치	다랑어 (참치)	대구	가자미	새우	동태 (명태)
☑한우 ☐육우 ☐젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	페루산	페루산	국내산	국내산	원양산	국내산	미국산	국내산	러시아산

※ 1일 에너지 필요추정량 : 0~5 개월 칼로리500kcal, 탄수화물55g, 단백질10g, 칼슘200mg
6~11개월 칼로리600kcal, 탄수화물85g, 단백질15g, 칼슘300mg
만1~2세 칼로리900kcal, 탄수화물130g, 식이섬유10g, 단백질20g, 칼슘450mg
만3~5세 칼로리1400kcal, 탄수화물130g, 식이섬유15g, 단백질25g, 칼슘550mg

※ 본 식단은 식재료 사정에 따라 동일군으로 대체할 수 있습니다.
※ 유아에게 제공하는 음식의 크기와 간을 더욱 신경 쓰고 있습니다.
※ 매월 셋째 주 월요일 아이들을 위한 이달의 생일 식단이 제공됩니다.

※ 된장,간장 등 장류에는 ⑤,⑥ 대두,밀이 포함되어 있어 알레르기 유발식품에 해당되므로 제품의 식품표시 사항을 확인하시기 바랍니다.
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

서원대학교 위탁
충북도청직장어린이집

영 · 유아 11월 식단표(석식)

발행일 : 2026.10.30.
발행처 : 충북도청직장어린이집
작성자 : 영양사 노수진

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
석식	백미밥 청경채된장국(5.6) 순살삼치무조림(5.6) 돈육채파프리카볶음 (5.6.10) 시금치무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	계란야채볶음밥(1.5.6) 유부장국(5.6) 볼어묵간장조림(5.6) 미역줄기볶음(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 황태수제비(1.5.6) 두부구이/양념간장(5.6) 키즈김자반 백김치/배추김치(9) 파인애플	백미밥 소고기탕국(5.6.16) 돈육장조림(5.6.10) 닭고기고사리볶음(5.6.15) 상추겉절이(5.6.9) 백김치/배추김치(9)	백미밥 맑은콩나물국(5.6) 한우불고기(5.6.16) 양배추굴소스볶음(5.6.9) 토마토샐러드(5.6.12) 백김치/배추김치(9)
구분	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
석식	백미밥 닭개장(5.6.15) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) 어묵당근볶음(5.6) 가지나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 사골곰탕(16) 두부동그랑땡(5.6.10.16) 저염멸치볶음(5.6) 숙주나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 조갯살미역국(5.6.16) 닭고기야채볶음(5.6.15) 파래부추무침(5.6) 시금치나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 얼갈이된장국(5.6) 안동식찜닭(5.6.15) 알새우양배추볶음(5.6.9) 도토리묵무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 안매운대파육개장(5.6.16) 돈육불고기(5.6.15) 새송이버섯볶음(5.6) 브로콜리숙회 백김치/배추김치(9)
구분	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
석식	백미밥 돈육김치찌개(5.6.10) 제육볶음(5.6.10) 상추겉절이(5.6.9) 백김치/배추김치(9) 샤인머스캣	백미밥 모듬어묵국(5.6) 순살닭갈비(5.6.15) 느타리버섯볶음(5.6) 비타민나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 시금치된장국(5.6) 한우간장불고기(5.6.10) 무나물볶음(5.6) 새콤오이무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 돈육찹스테이크(5.6.10.12) 청포묵무침(5.6) 참나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 순두부무국(5.6) 오징어간장볶음(5.6.17) 다진돈육새송이볶음 (5.6.10) 취나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)
구분	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
석식	카레라이스(2.5.6.12.16.18) 유부우동장국(5.6) 파프리카돈육잡채(5.6.10) 표고버섯볶음(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 해물백짬뽕국(5.6.9.17) 영양돼지갈비찜(5.6.10) 애호박새우젓볶음(5.6.9) 숙주나물무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 황태두부국(5.6) 깻잎새우전(5.6.9) 소고기우엉채조림(5.6.16) 단배추된장무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	백미밥 호박된장찌개(5.6) 김치돈불고기(5.6.10) 팽이버섯들깨볶음(5.6) 콩나물김가루무침(5.6) 백김치/배추김치(9)	
구분	30 [월]				
석식	백미밥 돈육버섯들깨탕(5.6.10) 순살삼치구이 (2.5.6.12.16.18) 한우고사리볶음(5.6.16) 사과비타민무침(5.6) 백김치/배추김치(9)				

자연간식표기

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀		콩		배추김치		식육가공품		
밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	두부,콩비지	연두부,순두부	배추	고춧가루	비엔나,베이컨	동그랑땡	떡갈비,너비아니
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		돈육-국내산	돈육-국내산	돈육-국내산

육류				수산물										
소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게, 낙지	쭈꾸미	오징어	오징어 실채	진미채	고등어	삼치	다랑어 (참치)	대구	가자미	새우	동태 (명태)
☑한우 ☐육우 ☐젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	페루산	페루산	국내산	국내산	원양산	국내산	미국산	국내산	러시아산

※ 1일 에너지 필요추정량 : 0~5 개월 칼로리500kcal, 탄수화물55g, 단백질10g, 칼슘200mg
6~11개월 칼로리600kcal, 탄수화물85g, 단백질15g, 칼슘300mg
만1~2세 칼로리900kcal, 탄수화물130g, 식이섬유10g, 단백질20g, 칼슘450mg
만3~5세 칼로리1400kcal, 탄수화물130g, 식이섬유15g, 단백질25g, 칼슘550mg

※ 본 식단은 식재료 사정에 따라 동일군으로 대체할 수 있습니다.
※ 유아에게 제공하는 음식의 크기와 간을 더욱 신경 쓰고 있습니다.
※ 매월 셋째 주 월요일 아이들을 위한 이달의 생일 식단이 제공됩니다.

※ 된장,간장 등 장류에는 ⑤,⑥ 대두,밀이 포함되어 있어 알레르기 유발식품에 해당되므로 제품의 식품표시 사항을 확인하시기 바랍니다.
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

서원대학교 위탁
충북도청직장어린이집

영 · 유아 11월 식단표(이유식)

발행일 : 2026.10.30.
발행처 : 충북도청직장어린이집
작성자 : 영양사 노수진

구분	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	한우미역죽(16)	팽이계란죽(1)	새우살당근죽(9)	황태배추죽	연두부죽
점심	닭고기야채죽(15)	한우콩나물죽(16)	한우가지죽(16)	닭고기브로콜리죽(15)	한우당근죽(16)
오후간식	♦ 감귤	♦ 키위	♦ 달콤고구마 파스퇴르바른목장우유(2)	아기치즈(2)	♦ 배 요구르트런(2)
구분	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	닭고기양파죽(15)	소고기가지죽(16)	가자미애호박죽	한우시금치죽(16)	단호박죽
점심	한우배추죽(16)	닭고기새송이버섯죽(15)	한우청경채죽(16)	가자미살당근죽	한우양파죽(16)
오후간식	♦ 씨없는포도 요구르트런(2)	♦ 사과	♦ 무가당플레인요거트 ♦ 바나나	♦ 키디밀곡물두유(5.6) 메론	아기치즈(2)
구분	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	가자미청경채죽	새우살호박죽(9)	닭고기당근죽(15)	한우무죽(16)	대구살야채죽
점심	한우듬뿍밤죽(16)	한우애호박죽(16)	가자미야채죽	닭고기비타민죽(15)	한우단배추죽(16)
오후간식	♦ 배 요구르트런(2)	♦ 감귤	♦ 사과	아기치즈(2)	♦ 포슬이감자 아인슈타인베이비우유(2)
구분	23 [월]	24 [화]	25 [수]	26 [목]	27 [금]
오전간식	닭가슴살양배추죽(15)	두부콩나물죽	소고기배추죽(16)	오징어야채죽(17)	닭고기비타민죽(15)
점심	새우살야채죽(9)	한우오이죽(16)	대구살부추죽	한우버섯죽(16)	오징어무죽(17)
오후간식	♦ 배	♦ 바나나 요구르트런(2)	♦ 수제토마토생과일주스(12)	♦ 아기치즈(2) 씨없는포도	♦ 무가당플레인요거트(2) 사과
구분	30 [월]				
오전간식	소고기미역죽(16)				
점심	가자미살가지죽				
오후간식	상하목장유기농우유(2) ♦ 키위				

♦ 자연간식표기

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시

쌀		콩		배추김치		식육가공품
밥,죽,누룽지	현미,흑미,찹쌀	두부,콩비지	연두부,순두부	배추	고춧가루	식육가공품 없음.
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

육류				수산물											
소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	꽃게, 낙지	쭈꾸미	오징어	오징어 실채	진미채	고등어	삼치	다랑어 (참치)	대구	가자미	새우	동태 (명태)
☑한우 ☐육우 ☐젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	페루산	페루산	국내산	국내산	원양산	국내산	미국산	국내산	러시아산

※ 1일 에너지 필요추정량 : 0~5 개월 칼로리500kcal, 탄수화물55g, 단백질10g, 칼슘200mg
6~11개월 칼로리600kcal, 탄수화물85g, 단백질15g, 칼슘300mg
만1~2세 칼로리900kcal, 탄수화물130g, 식이섬유10g, 단백질20g, 칼슘450mg
만3~5세 칼로리1400kcal, 탄수화물130g, 식이섬유15g, 단백질25g, 칼슘550mg

※ 본 식단은 식재료 사정에 따라 동일군으로 대체할 수 있습니다.
※ 유아에게 제공하는 음식의 크기와 간을 더욱 신경 쓰고 있습니다.
※ 매월 셋째 주 월요일 아이들을 위한 이달의 생일 식단이 제공됩니다.

※ 된장,간장 등 장류에는 ⑤,⑥ 대두,밀이 포함되어 있어 알레르기 유발식품에 해당되므로 제품의 식품표시 사항을 확인하시기 바랍니다.
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.