충북대학교 직장어린이집 2026년 11월 식단표(영아용)

(영아용: 만1세 -2세)/(모아맘 영양사) 132355

구분	월		화		수		목		금	
날짜	2	열량 단백질	3	열량 단백질	4	열량 단백질	5	열량 단백질	6	열량 단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯+크루통①②⑤⑥/배	41.3 2.0	치즈죽②/단감	89.6 2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6 3.5	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	81.9 1.6	새우살죽⑨/귤	93.8 2.7
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	172.2 8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	150.5 5.5	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8 8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2 6.8	백미밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 한식잡채 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	181.0 3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	110.6 3.0	찐고구마/우유②	119.0 2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2 3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4 1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1 4.5
늦은간식	우유②	45.5 2.2	떠먹는요구르트②	49.0 1.8	두유⑤	42.7 1.8	우유②	45.5 2.2	과일주스	67.2 1.0
날짜	9	열량 단백질	10	열량 단백질	11	열량 단백질	12	열량 단백질	13	열량 단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2 2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5 2.0	흑임자죽/키위	136.6 3.2	흰살생선죽/사과	67.2 2.3	누룽지죽/바나나	53.9 1.0
점심	잡곡밥 콩나물실파국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8 7.6	백미밥 무채국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 연두부찜⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치⑤⑨	195.3 8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5 10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑪⑱ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4 6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9 5.0
오후간식	진멸치주먹밥⑤⑥/차	56.7 1.5	찐단호박/우유②	57.4 2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4 3.0	(신)시금치새우볶음우동③⑥⑨⑩/요구르트②	93.8 3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5 3.6
늦은간식	우유②	45.5 2.2	두유⑤	42.7 1.8	짜먹는요구르트②	25.2 1.5	우유②	45.5 2.2	두유⑤	42.7 1.8
날짜	16	열량 단백질	17	열량 단백질	18	열량 단백질	19	열량 단백질	20	열량 단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	141.4 2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4 2.5	찹쌀김가루죽/단감	103.6 2.8	팥죽/배	72.8 1.6	타락죽②/자른샤인머스캣	66.5 1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	142.1 4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8 8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4 6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9 6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4 10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	80.5 2.0	찐감자/우유②	67.9 3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0 3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	122.5 3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6 3.6
늦은간식	우유②	45.5 2.2	과일주스	67.2 1.0	두유⑤	42.7 1.8	우유②	45.5 2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4 2.2
날짜	23	열량 단백질	24	열량 단백질	25	열량 단백질	26	열량 단백질	27	열량 단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	39.2 1.8	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4 3.5	애호박죽/오렌지	84.7 1.5	버섯채소죽/키위	97.3 1.8	누룽지죽/사과	34.3 0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0 5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	184.1 5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0 36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 훈제오리구이⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	202.0 6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3 10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	105.7 3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8 2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8 3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	33.6 1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6 2.2
늦은간식	우유②	45.5 2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4 2.2	과일주스	67.2 1.0	우유②	45.5 2.2	요구르트②	28.7 0.6
날짜	30	열량 단백질								
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3 1.9								
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1 6.0								
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	84.7 2.0								
늦은간식	우유②	45.5 2.2								

● **식단안내**

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로,
영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	김치				고등어	다랑어	낙지	오징어		쭈꾸미	명태	꽃게	전복
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	원재료		원재료	원재료	원재료	배추	열무	오이	고추가루	원재료	가공품	원재료	원재료		원재료	원재료	원재료	원재료
				순두부	비지	가공품		가공품	가공품	가공품					가공품		가공품	가공품			가공품		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육아	국내산	국내산 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산		외국산	러시아산	중국산	중국산
				국내산	국내산	국내산	외국산	국내산 외국산	국내산	국내산					국내산		베트남산	국내산	외국산		러시아산		

충북대학교 직장어린이집 2026년 11월 식단표(유아용)

(유아용: 만3세 -5세)/(모아맘 영양사) 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯+크루통①②⑤⑥/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토⑰	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 진멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	244.0	11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 한식잡채 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	270.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
늦은간식	우유②	65.0	3.1	떠먹는요구르트②	70.0	2.6	두유⑤	61.0	2.6	우유②	65.0	3.1	과일주스	96.0	1.4
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	96.0	2.8	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	잡곡밥 콩나물실파국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 무채국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 연두부찜⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치⑤⑨	279.0	12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑱ 채소달걀말이①⑤ 고구마빔벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
늦은간식	우유②	65.0	3.1	두유⑤	61.0	2.6	짜먹는요구르트②	36.0	2.1	우유②	65.0	3.1	두유⑤	61.0	2.6
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	참쌀김가루죽/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②/샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0	7.0	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
늦은간식	우유②	65.0	3.1	과일주스	96.0	1.4	두유⑤	61.0	2.6	우유②	65.0	3.1	미숫가루(선식)②⑤	72.0	3.2
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 훈제오리구이⑤⑥ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	290.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
늦은간식	우유②	65.0	3.1	미숫가루(선식)②⑤	72.0	3.2	과일주스	96.0	1.4	우유②	65.0	3.1	요구르트②	41.0	0.8
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	121.0	2.9												
늦은간식	우유②	65.0	3.1												

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.

** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀			콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	김치				고등어	다랑어	낙지	오징어		주꾸미	명태	꽃게	전복
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	원재료		원재료	원재료	원재료	배추	열무	오이	고추가루	원재료	가공품	원재료	원재료		원재료	원재료	원재료	원재료
				순두부	비지	가공품		가공품	가공품	가공품					가공품		가공품	가공품			가공품		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육아	국내산	국내산 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	국내산		외국산	러시아산	중국산	중국산
				국내산	국내산	국내산	외국산	국내산 외국산	국내산	국내산					국내산		베트남산	국내산	외국산		러시아산		