제2026-11호

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

11월 사랑채어린이집 식단표(1~2세)

식단 원본 확인

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	생일식단	5	6
오전 간식	애호박죽	시금치죽	달걀죽①	근대죽	소고기죽⑤⑥⑯
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 백김치	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 백김치	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤ 백김치	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐고구마&우유②	귤&핫도그①②⑥⑩	사과&우유②	삶은달걀①&우유②	단감&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	424/17	376/15	439/17	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	바나나&우유②	배&우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	382/16	409/14	383/16	418/18	390/15
날짜	16	17	18	19	20
오전 간식	양파죽	닭죽⑮	양배추죽	크림스프②⑤⑥⑮⑯ &자른식빵①②⑤⑥	당근죽
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 백김치	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 백김치
오후 간식	찐빵⑤⑥ &결명자차	토마토⑫ &치즈스틱②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	키위&떠먹는요거트②	포도&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	403/13	370/18	364/13	418/19	387/13
날짜	23	24	25	26	27
오전 간식	고구마죽②	참깨죽	감자죽	아욱죽	파프리카죽
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 북어미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 백김치 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	귤&미니우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥&우유②	사과&두유⑤	미니호떡⑤⑥&옥수수차	바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	384/14	403/17	437/16	423/14	385/17
날짜	30	생일식단			
오전 간식	콩나물죽⑤	달걀죽①			
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤ 백김치			
오후 간식	찐감자&우유②	사과&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	410/16	439/17			

<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	오리고기
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 중국산	국내산	국내산	산		■한우■육우 □젖소	호주산,미국산 뉴질랜드산	국내산	국내산	국내산

수산물 원재료 및 가공품					
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	새우
국내산 노르웨잇ㄷ	러시아산	국내산 원양산	국내산 원양산	국내산	국내산, 베트남산 중국산, 외국산

식육 가공품(순살치킨가스, 함박스테이크 등)			
돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
국내산, 외국산	국내산,외국산	국내산,외국산	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, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.