정주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(1-2세)

행복한꼬마숲어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥	누룽지죽
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	목살야채볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	◆사과 우유②	잔치국수①⑤⑥	◆배	◆찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	447.8/19	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	499.9/16.3	304.7/9.4

	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	채소죽	누룽지죽 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽	흰죽+김가루
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	◆샤인머스켓 우유②	◆단호박찜	◆단감 치즈②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②	스트링치즈②
열량/단백질	406/15.6	381.4/12	457.1/18.5	436.5/23.1	465.4/22.8	349.8/14.6

	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽	누룽지죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수제비⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	◆배 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	◆바나나	우동⑤⑥	◆사과 우유②	짜먹는요구르트②
열량/단백질	426.6/17.8	441/21.8	385/20.6	445.8/15.5	426.2/17.3	340.5/11

	23 [월]	24 [화]	25 [수] 저당소 Day	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨	흰죽+김가루
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑱ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	◆귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥	◆샤인머스켓	◆찐고구마 우유②	◆단감 우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3	353.6/13

	30 [월]	[생일식단]
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	채소죽 바나나
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨
오후간식	◆바나나	케이크①②⑥ 우유②
열량/단백질	431.7/15.8	501.5/16.1

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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩			배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물				식육가공품
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽	훈제오리구이
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게	오리고기
수입산	국내산	국내산	국내산	국내산

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(3-5세)

행복한꼬마숲어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	야옥죽⑤⑥	누룽지죽
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	목살야채볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 우유②	잔치국수①⑤⑥	배	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	639.7/27.2	637.8/26.4	566.8/23.1	604.7/27.7	714.1/23.3	435.3/13.5
	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]	14 [토]
오전간식	채소죽	누룽지죽 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽	흰죽+김가루
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑯⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기참쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 촌권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스캣 우유②	단호박꿀찜	단감 치즈②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②	스트링치즈②
열량/단백질	580.1/22.4	547.9/17.1	653/26.5	623.6/32.9	664.8/32.6	499.7/20.8
	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]	21 [토]
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽	누룽지죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수제비⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	바나나	우동⑤⑥	사과 우유②	짜먹는요구르트②
열량/단백질	609.5/25.5	630/31.1	550.1/29.4	636.8/22.1	608.9/24.8	486.5/15.8
	23 [월]	24 [화]	25 [수] 저탄소 Day	26 [목]	27 [금]	28 [토]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨	흰죽+김가루
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육꽈장볶음①⑤⑥⑩⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥	샤인머스캣	찐고구마 우유②	단감 우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	665.5/24.9	601.1/20.1	636.2/31.7	666.2/29.4	697.2/27.5	505.2/18.5
	30 [월]	[생일식단]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	채소죽 바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨				
오후간식	바나나	케이크①②⑥ 우유②				
열량/단백질	616.7/22.6	716.5/23.1				

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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지 표기

쌀			콩			배추김치		육류		
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	수입산	수입산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물				식육가공품
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽	훈제오리구이
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게	오리고기
수입산	국내산	국내산	국내산	국내산