청주시2어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(1-2세)

아이파크어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽 ⑤	게살채소죽 ⑧	장국죽 ⑤⑥⑯	아욱죽 ⑤⑥
점심	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기 ⑨	기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 달걀장조림 ①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치 ⑨	차조밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯장국 ⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 다시마무채국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 시금치두부무침 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 우유 ②	잔치국수 ①⑤⑥	배	찐감자 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량/단백질	447.8/19	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	499.9/16.3
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽	닭살애호박죽 ⑮	고구마죽 ②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이 ⑤⑯ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 쇠고기배추국 ⑤⑥⑯ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	샤인머스켓 우유 ②	단호박찜	단감 치즈 ②	어묵탕 ⑤⑥	삶은달걀 ① 발효요구르트 ②
열량/단백질	406/15.6	381.4/12	457.1/18.5	436.5/23.1	465.4/22.8
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽 ⑯	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼치구이 ⑤⑥ 콩나물김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 북어국 ⑤⑥ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 미역국 ⑤⑥ 감자채피망볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑮ 마파두부 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	배 우유 ②	메쉬드포테이토 ①⑤ 우유 ②	바나나	우동 ⑤⑥	사과 우유 ②
열량/단백질	426.6/17.8	441/21.8	385/20.6	445.8/15.5	426.2/17.3
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈양파죽 ②	전복죽 ⑱	참깨죽	달걀죽 ①	새우살당근죽 ⑨
점심	수수밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돈육짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑯ 시금치나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 순두부백탕 ①⑤ 볼어묵메추리알조림 ①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	귤 떠먹는요구르트 ②	물파래전 ⑤⑥	샤인머스켓	찐고구마 우유 ②	단감 우유 ②
열량/단백질	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 고등어구이 ⑤⑦ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	바나나				
열량/단백질	431.7/15.8				

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
국산	국산	국산	외국산	외국산	외국산	국산	국산	국내산	국내산	호주산

수산물					식육가공품			
참치죽	전복죽	고등어구이			훈제오리구이			
참치캔(다랑어)	전복	고등어			오리고기			
원양산	국산	노르웨이산			국내산			

청주시2어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(3-5세)

아이파크어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽 ⑤	게살채소죽 ⑧	장국죽 ⑤⑥⑯	아욱죽 ⑤⑥
점심	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기 ⑨	기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 달걀장조림 ①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치 ⑨	차조밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯장국 ⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 다시마무채국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 시금치두부무침 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	사과 우유 ②	잔치국수 ①⑤⑥	배	찐감자 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량/단백질	639.7/27.2	637.8/26.4	566.8/23.1	604.7/27.7	714.1/23.3
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽	닭살애호박죽 ⑮	고구마죽 ②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이 ⑤⑯ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨	기장밥 쇠고기배추국 ⑤⑥⑯ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	샤인머스켓 우유 ②	단호박꿀찜	단감 치즈 ②	어묵탕 ⑤⑥	삶은달걀 ① 발효요구르트 ②
열량/단백질	580.1/22.4	547.9/17.1	653/26.5	623.6/32.9	664.8/32.6
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽 ⑯	양송이스프 ②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼치구이 ⑤⑥ 콩나물김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 북어국 ⑤⑥ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 미역국 ⑤⑥ 감자채피망볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑮ 마파두부 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	배 우유 ②	메쉬드포테이토 ①⑤ 우유 ②	바나나	우동 ⑤⑥	사과 우유 ②
열량/단백질	609.5/25.5	630/31.1	550.1/29.4	636.8/22.1	608.9/24.8
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈양파죽 ②	전복죽 ⑱	참깨죽	달걀죽 ①	새우살당근죽 ⑨
점심	수수밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돈육짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑯ 시금치나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 순두부백탕 ①⑤ 볼어묵메추리알조림 ①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	귤 떠먹는요구르트 ②	물파래전 ⑤⑥	샤인머스켓	찐고구마 우유 ②	단감 우유 ②
열량/단백질	665.5/24.9	601.1/20.1	636.2/31.7	666.2/29.4	697.2/27.5
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 고등어구이 ⑤⑦ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	바나나				
열량/단백질	616.7/22.6				

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
국산	국산	국산	외국산	외국산	외국산	국산	국산	국내산	국내산	호주산

수산물					식육가공품			
참치죽	전복죽	고등어구이			훈제오리구이			
참치캔(다랑어)	전복	고등어			오리고기			
원양산	국산	노르웨이산			국내산			