청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(1-2세)

아기곰어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
점심	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 잘게썬백김치⑨
오후간식	사과 우유②	잔치국수①⑤⑥	배	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
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 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	채소죽 바나나
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 잘게썬백김치⑨
오후간식	샤인머스켓 우유②	단호박찜	단감 치즈②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑥ 우유②
열량/단백질	406/15.6	381.4/12	457.1/18.5	436.5/23.1	501.5/16.1
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 잘게썬백김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬백김치⑨
오후간식	배 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	바나나	우동⑤⑥	사과 우유②
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	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
점심	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 잘게썬백김치⑨
오후간식	귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥	샤인머스켓	찐고구마 우유②	단감 우유②
열량/단백질	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 잘게썬백김치⑨				
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
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물					식육가공품			
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽		훈제오리구이	돈까스	볼어묵	물만두
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게		오리고기	돼지고기	생선살	돼지고기
원양산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산

국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소