제2026-11호

청주시 1 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 | 식단지원팀

11월 1~2세·3~5세 일반형 식단표

※ 1~2세를 위한 메뉴는 ( )안에 있습니다.

식단 원본 확인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전 간식	단감(사과)&우유②	시금치죽	곡물바①②③⑤⑥⑯ (쌀떡뻥)&우유②	근대죽	포도&두유⑤	검은콩죽⑤
점심	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀팟국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 바지락두부된장국⑤⑥⑱ 닭고기버터구이②⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 깍두기⑨
오후 간식	우엉주먹밥⑤⑥ &보리차	귤 &핫도그①②⑥⑩	토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱	치즈스틱②⑤⑥ &결명자차	롤케이크①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	603/26(414/18)	583/24(376/15)	665/26(433/18)	601/28(389/18)	625/23(451/17)	479/21(312/13)
날짜	9	10	11	12	13	14
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	새우죽⑨	배&우유②	야채죽	바나나&우유②	타락죽②
점심	쌀밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기춘장볶음⑤⑥⑩ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 무나물들깨볶음 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 팽이두부미소장국⑤⑥ 순살치킨가스①⑤⑥⑮ (소스영아제외) 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	수수밥 오징엇국⑤⑥⑰ 파프리카달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭고기야채볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥ &둥굴레차	찐고구마&우유②	수제비⑤⑥	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &과채주스	
열량(kcal)/ 단백질(g)	587/24(382/16)	603/19(412/13)	642/27(425/18)	608/26(418/18)	564/21(403/15)	440/15(286/10)
날짜	16	17	18	19	20	21
오전 간식	토마토⑫&치즈②	닭죽⑮	키위 &떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑮⑯& 자른식빵①②⑤⑥	쌀과자⑤⑥ &미숫가루⑤	누룽지죽
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기배추찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은동태탕 두부구이⑤ &양념장⑤⑥(영아제외) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 도토리묵국⑨ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑯ 참나물무침 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기마늘볶음⑤⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 조미구운김 배추김치⑨(백김치)	달걀볶음밥①⑤⑥⑱ 안매운콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 깍두기⑨
오후 간식	맛살주먹밥①⑤⑥⑧ &결명자차	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	찐만두⑤⑥⑩&매실차	잔치국수⑤⑥	찐단호박&우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	568/22(392/16)	576/28(387/19)	594/23(433/17)	590/25(381/16)	638/21(466/16)	431/14(280/9)
날짜	23	24	25	26	27	28
오전 간식	사과&우유②	참깨죽	귤 &마들렌①②⑤⑥	아욱죽	바나나&우유②	치즈죽②
점심	쌀밥 청경채맑은국 언양식소불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	카레라이스⑤⑥⑩ 조갯살미역국⑤⑥⑱ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨(백김치) 요구르트②	수수밥 맑은연두부국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑯ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 양상추흑임자샐러드 ①⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후 간식	찐빵①②⑤⑥ &배도라지즙	야채섞음밥⑤&옥수수차	미니우동⑤⑥	호박채전⑤⑥&우유②	구운고구마&식혜	
열량(kcal)/ 단백질(g)	604/21(428/15)	564/22(365/14)	653/23(436/15)	649/24(445/17)	612/23(432/16)	436/18(283/11)
날짜	30	생일식단				
오전 간식	배&우유②	달걀죽①				
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 건파래자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤ 배추김치⑨(백김치)				
오후 간식	다진유부주먹밥⑤⑥ &보리차	사과&우유②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	609/23(419/16)	644/25(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	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산	국내산	국내산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산		국내산	국내산	산

수산물 원재료 및 가공품						식육 가공품(순살치킨가스, 함박스테이크 등)			
고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복		돼지고기	닭고기	소고기	오리고기
국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	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, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.