청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

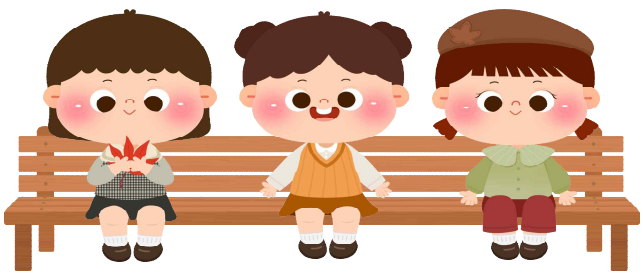
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_영아(0-2세)

가경아이힐어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]♥생일♥	6 [금]
오전간식	◆사과	연두부죽⑤	◆배	채소죽	◆키위
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체 두부조림) 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②(대체 두유)	잔치국수①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 귤귤이한라봉	케이크&롤케이크①②⑥ 우유②(대체 두유)	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)
열량/단백질	428.2/16.9	446.4/18.5	452/18.1	501.5/16.1	446.2/15
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	◆샤인머스켓	누룽지죽&오이스틱	◆단감	고구마죽②	◆귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국①(대체 양팟국) 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②(대체 두유)	◆단호박찜 마시는파인한자몽	씨리얼+우유②(대체 두유)	어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩ 발효요구르트②
열량/단백질	406/16.4	381.4/12	435.5/15.8	436.5/23.1	418.1/21.1
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	◆배	쇠고기죽⑯	◆바나나	단호박죽	◆사과
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
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)	메쉬드포테이토①⑤모닝빵①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)	우엉주먹밥⑤⑥	우동⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	474.5/17	441/21.8	432.5/21.6	445.8/15.5	447/17.7
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	◆귤	전복죽⑱	◆샤인머스켓	달걀죽①(대체 채소죽)	◆단감
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)	물파래전⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	◆찐고구마 우유②(대체 두유)	물만두⑤⑥⑩ 모여라야채친구들
열량/단백질	474/16.9	420.8/14	428.5/20	466.4/20.5	443.9/16.5
	30 [월]				
오전간식	◆바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)				
열량/단백질	470.2/18.3				



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.

원재지표기

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

수산물		가공식품
전복죽	고등어구이	훈제오리구이
전복	고등어	오리고기
국내산	국내산	국내산

식단 안내

■ **파란색 글씨** : 영유아연령(0-2세, 3세) 구분식단입니다.
■ **주황색 글씨** : 11월 제철식재료는 (연근)을 포함한 메뉴입니다.
■ **초록색 글씨** : 어린이집에서 추가로 제공하는 식품입니다.
■ **보라색 글씨** : 식품알레르기 대체식품입니다.
제철식재료를 활용한 저염·저당레시피를 제공하고 있습니다.

☐ 가경아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추·무·고춧가루를 사용하여 김치·깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다.
☐ **영유아에게 배식 시 추찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 입기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.**
☐ 식단을 꼼꼼히 읽어보신 후 아동의 알레르기가 있는 음식은 미리 알려주시면 대체하겠습니다.
☐ 상기 식단은 식재료 수급(특히 과일의 신선도)과 현장학습 등의 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
☐ 상기 식단의 초록색은 급식관리지원센터 식단의 어린이집에서 추가로 제공되는 음식으로 열량이 반영되지 않았습니다.

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_유아(3세)

가경아이힐어린이집

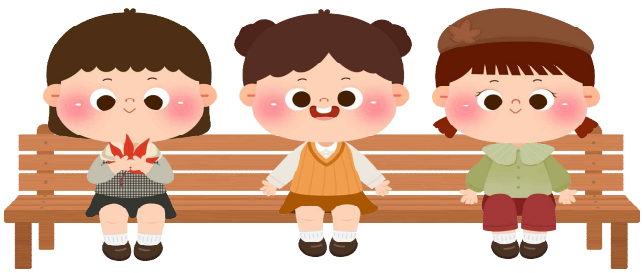
	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	◆사과	연두부죽⑤	◆배	채소죽	◆키위
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체 두부조림) 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②(대체 두유)	잔치국수①⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 귤귤이한라봉	케이크&롤케이크①②⑥ 우유②(대체 두유)	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)
열량/단백질	611.7/24.1	637.8/26.4	645.7/25.9	604.7/27.7	637.4/21.4

	9 [월]	10 [화]	11 [수]	12 [목]	13 [금]
오전간식	◆샤인머스켓	누룽지죽&오이스틱	◆단감	고구마죽②	◆귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국①(대체 양팟국) 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②(대체 두유)	◆단호박꿀찜 마시는파인한자몽	씨리얼+우유② (대체 두유)	어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩ 발효요구르트②
열량/단백질	580/23.5	547.9/17.1	622.1/22.6	623.6/32.9	597.2/30.2

	16 [월]	17 [화]	18 [수]	19 [목]	20 [금]
오전간식	◆배	쇠고기죽⑯	◆바나나	단호박죽	◆사과
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
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)	메쉬드포테이토①⑤모닝빵①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)	우엉주먹밥⑤⑥	우동⑤⑥	붕어빵①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)
열량/단백질	677.9/24.2	630/31.1	617.9/30.9	636.8/22.1	638.5/25.4

	23 [월]	24 [화]	25 [수] 저탄소 Day	26 [목]	27 [금]
오전간식	◆귤	전복죽⑱	◆샤인머스켓	달걀죽①(대체 채소죽)	◆단감
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)	물파래전⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	◆찐고구마 우유②(대체 두유)	물만두⑤⑥⑩ 모여라야채친구들
열량/단백질	677.1/24.2	601.1/20.1	667.1/33.6	666.2/29.4	634.2/23.6

	30 [월]
오전간식	◆바나나
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②(대체 두유)
열량/단백질	671.7/26.1



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.

원산지표기

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

수산물		가공식품
전복죽	고등어구이	훈제오리구이
전복	고등어	오리고기
국내산	국내산	국내산

식단 안내

■ 파란색 글씨 : 영유아연령(0-2세, 3세) 구분식단입니다.
■ 주황색 글씨 : 11월 제철식재료는 (연근)을 포함한 메뉴입니다.
■ 초록색 글씨 : 어린이집에서 추가로 제공하는 식품입니다.
■ 보라색 글씨 : 식품알레르기 대체식품입니다.
제철식재료를 활용한 저염 · 저당레시피를 제공하고 있습니다.

☐ 가경아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추 · 무 · 고춧가루를 사용하여 김치 · 깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다.
☐ 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
☐ 식단을 꼼꼼히 읽어보신 후 아동의 알레르기가 있는 음식은 미리 알려주시면 대체하겠습니다.
☐ 상기 식단은 식재료 수급(특히 과일의 신선도)과 현장학습 등의 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
☐ 상기 식단의 초록색은 급식관리지원센터 식단의 어린이집에서 추가로 제공되는 음식으로 열량이 반영되지 않았습니다.