발행처: 청주시 2
어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 10. 15.
작성자: 영양팀

2026년 11월 영아 식단표

죽식형_영아(12개월-2세)

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금
일	2	3	4	5	6
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	미역죽	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 춘제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	◆사과 우유②	잔치국수①⑤⑥	◆배 김치전⑤	◆찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	447.8/19	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	486.5/21.2
일	9	10	11	12	13
오전간식	채소죽	누룽지죽	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 한우단호박조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 새송이버터구이② 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	◆샤인머스켓 우유②	◆찐고구마 보릿물	◆단감 치즈②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 우유②
열량/단백질	406/15.6	410.4/15.8	454.8/17.3	436.5/23.1	465.4/22.8
일	16	17	18	19	20
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
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	◆배 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	◆단호박찜 우유②	우동⑤⑥	◆사과 우유②
열량/단백질	426.6/17.8	441/21.8	435.5/23	445.8/15.5	426.2/17.3
일	23	24	25 저탄소 Day	26	27
오전간식	치즈양파죽②	감자죽	참깨죽	연두부죽⑤	새우살당근죽⑨
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈까스+소스⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	◆귤 떠먹는요구르트②	찐빵⑤⑥ 보릿물	◆샤인머스켓	◆찐고구마 우유②	케익①②⑥ 우유②
열량/단백질	465.8/17.4	432.1/14	406.9/18.7	466.4/20.5	533.7/19.8
일	30				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 애호박맑은국⑤ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	◆바나나 우유②				
열량/단백질	452.2/17.3				

11월 편식습관을 이기는 어린이 채소요리

새송이 버터구이

*조리법은 표준레시피를 참고해주세요.

(키즈노트 교육프로그램 →'엄마아빠와 함께 놀아요'에 등재)

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

원산지 표시

쌀			콩			배추김치		수산물				
밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	참치	고등어	전복	명태	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산	국내산

육류			쇠고기				기타(가공식품)
돼지고기	닭고기	오리고기	☑ 한우	□ 육우	□ 젖소	□ 수입산	
국내산	국내산	국내산	국내산				

*위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다.

국공립 사천푸르지오어린이집