청주시동덕정원 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표

죽식형 유아(만3-5세)

청주시직영립 어린이집

구분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	채소죽/바나나	연두부죽⑤/치즈②	게살채소죽⑧/치즈②	장국죽⑤⑥⑯/치즈②	아욱죽⑤⑥/치즈②	누룽지죽
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 김구이 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	기장밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 생선까스 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 깻잎나물 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:부드러운두부와플	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 돌자반 배추김치⑨ 후식:짜요짜요	목살야채볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥/귤	배 시리얼/우유②	찐감자 우유②/귤	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	716.5/23.1	637.8/26.4	566.8/23.1	604.7/27.7	714.1/23.3	435.3/13.5
저녁	흑미밥 계란국 닭살피망볶음 토르티욱무침/배추김치	현미밥 감자브어국 돌자반 시금치무침/배추김치	백미밥 아욱국 돈육불고기 김구이/배추김치	보리밥 두부탕국 김자반 콩나물무침/배추김치	오므라이스 감자국 배추김치	
	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	채소죽/치즈②	누룽지죽/오이스틱	닭살애호박죽⑮/치즈②	고구마죽②/치즈②	미역죽/치즈②	흰죽+김가루
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 돈까스 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 돌자반 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 닭갈국① 꽃게살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 후식:부드러운 두부와플	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근죽주나물⑤ 돌자반 배추김치⑨ 후식:짜요짜요	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓/핫도그 우유②	단호박꿀찜 우유②	단감/쌀과자 치즈②	어묵탕⑤⑥/귤	삶은달걀① 발효요구르트②/사과	스트링치즈②
열량/단백질	580.1/22.4	547.9/17.1	653/26.5	623.6/32.9	664.8/32.6	499.7/20.8
저녁	흑미밥 시금치된장국 비엔나소시지 멸치볶음/배추김치	백미밥 콩나물국 오제든까스 김구이/배추김치	수수밥 미역국 함박스테이크 어묵볶음/배추김치	베이컨야채볶음밥 감자국 배추김치	백미밥 들깨부국 돌그랑땡 콩나물무침/배추김치	
	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	참치죽/치즈②	쇠고기죽⑯/치즈②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ /치즈②	애호박죽/치즈②	채소죽/치즈②	누룽지죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 히연수구이⑤⑥ 무나물김무침⑤⑥ 돌자반 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 청포묵김무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:부드러운 두부와플	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 돌자반 배추김치⑨ 후식:짜요짜요	수제비⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/미니호떡 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	바나나 밤만쥬/이오	우동⑤⑥ 귤	사과/찐만두 우유②	짜먹는요구르트②
열량/단백질	609.5/25.5	630/31.1	550.1/29.4	636.8/22.1	608.9/24.8	486.5/15.8
저녁	햄야채볶음밥 계란파국 김치	수수밥 두부된장국 돈육불고기 무나물볶음/배추김치	보리밥 순두부김치국 오징어야채볶음 무나물볶음/배추김치	백미밥 콩나물국 참치야채전 어묵조림/배추김치	현미밥 유부된장국 동그랑땡전 돌자반/배추김치	
	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱/치즈②	참깨죽/치즈②	달걀죽①/치즈②	새우살당근죽⑨/치즈②	흰죽+김가루
점심	수수밥 유부된육국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 가지나물 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 돌자반 배추김치⑨ 후식:부드러운 두부와플	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 오이사과무침 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 김구이 깍두기⑨ 후식:짜요짜요	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥/사과	샤인머스켓 약과/이오	찐고구마 우유②	단감/두부과자 우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	665.5/24.9	601.1/20.1	636.2/31.7	666.2/29.4	697.2/27.5	505.2/18.5
저녁	백미밥 계란국 베이컨감자볶음 김구이/배추김치	보리밥 애호박된장국 메추리알장조림 멸치볶음/배추김치	백미밥 아욱국 두부조림 어묵볶음/배추김치	돈육김치볶음밥 미소장국 단무지	보리밥 어묵국 너비아니구이 가지볶음/김치	
	30[월]					
오전간식	브로콜리죽⑤⑥ / 치즈②					
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ 후식:크리스피롤					
오후간식	바나나/떡볶이이오					
열량/단백질	616.7/22.6					
저녁	돈육야채볶음밥 계란국 배추김치					

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	
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	미국,캐나다산	미국,캐나다산	국내산	국내산	국내산

수산물			식육가공품		육류		
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽	훈제오리구이	돼지고기	닭고기	소고기
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게	오리고기	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소
원양산	국내산	노르웨이산	베트남산	국내산			

청주시흥덕청원 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표

죽식형 영아(만1~2세)

어린이집

구분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	채소죽/바나나	연두부죽⑤/치즈②	게살채소죽⑧/치즈②	장국죽⑤⑥⑯/치즈②	아욱죽⑤⑥/치즈②	누룽지죽
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 김구이 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	기장밥 유부된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 생선까스 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 깻잎나물 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:부드러운두부와플	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 돌자반 배추김치⑨ 후식:짜요짜요	목살야채볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥/귤	배 시리얼/우유②	찐감자 우유②/귤	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	501.5/16.1	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	499.9/16.3	304.7/9.4
저녁	흑미밥 계란부국 닭살피망볶음 토르티욱무침/배추김치	현미밥 감자브어국 돌자반 시금치무침/배추김치	백미밥 아욱국 돈육굴고기 김구이/배추김치	보리밥 두부탕국 김자반 콩나물무침/배추김치	오므라이스 감자국 배추김치	
	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	채소죽/치즈②	누룽지죽/오이스틱	닭살애호박죽⑮/치즈②	고구마죽②/치즈②	미역죽/치즈②	흰죽+김가루
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 돈까스 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 돌자반 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 훈제살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 후식:부드러운 두부와플	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근죽주나물⑤ 돌자반 배추김치⑨ 후식:짜요짜요	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓/핫도그 우유②	단호박찜 우유②	단감/쌀과자 치즈②	어묵탕⑤⑥/귤	삶은달걀① 발효요구르트②/사과	스트링치즈②
열량/단백질	406/15.6	381.4/12	457.1/18.5	436.5/23.1	465.4/22.8	349.8/14.6
저녁	흑미밥 시금치된장국 비엔나소시지 멸치볶음/배추김치	백미밥 콩나물국 오제든까스 김구이/배추김치	수수밥 미역국 함박스테이크 어묵볶음/배추김치	베이컨야채볶음밥 감자국 배추김치	백미밥 들깨부국 돌그랑땡 콩나물무침/배추김치	
	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	참치죽/치즈②	쇠고기죽⑯/치즈②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯/치즈②	애호박죽/치즈②	채소죽/치즈②	누룽지죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 히연수구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 돌자반 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 청포묵김무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:부드러운 두부와플	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 돌자반 배추김치⑨ 후식:짜요짜요	수제비⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	배/미니호떡 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	바나나 밤만쥬/이오	우동⑤⑥ 귤	사과/찐만두 우유②	짜먹는요구르트②
열량/단백질	426.6/17.8	441/21.8	385/20.6	445.8/15.5	426.2/17.3	340.5/11
저녁	햄야채볶음밥 계란파국 김치	수수밥 두부된장국 돈육불고기 무나물볶음/배추김치	보리밥 순두부김치국 오징어야채볶음 무나물볶음/배추김치	백미밥 콩나물국 참치야채전 어묵조림/배추김치	현미밥 유부된장국 돌그랑땡전 돌자반/배추김치	
	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱/치즈②	참깨죽/치즈②	달걀죽①/치즈②	새우살당근죽⑨/치즈②	흰죽+김가루
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 가지나물 배추김치⑨ 후식:크리스피롤	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 돌자반 배추김치⑨ 후식:부드러운 두부와플	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 오이사과무침 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 김구이 깍두기⑨ 후식:짜요짜요	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤 떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥/사과	샤인머스켓 약과/이오	찐고구마 우유②	단감/두부과자 우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3	353.6/13
저녁	백미밥 계란국 베이컨감자볶음 김구이/배추김치	보리밥 애호박된장국 메추리알장조림 멸치볶음/배추김치	백미밥 아욱국 두부조림 어묵볶음/배추김치	돈육김치볶음밥 미소장국 단무지	보리밥 어묵국 너비아니구이 가지볶음/김치	
	30[월]					
오전간식	브로콜리죽⑤⑥ / 치즈②					
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ 후식:크리스피롤					
오후간식	바나나/떡볶이이오					
열량/단백질	431.7/15.8					
저녁	돈육야채볶음밥 계란국 배추김치					

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	
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	미국,캐나다산	미국,캐나다산	국내산	국내산	국내산

수산물			식육가공품		육류		
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽	훈제오리구이	돼지고기	닭고기	소고기
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게	오리고기	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소
원양산	국내산	노르웨이산	베트남산	국내산			