작성자 : 충주시어린이급식관리지원센터

2026년 11월 국공립산들어린이집

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	백김치죽⑨	표고버섯죽	단호박죽	들깨죽	흰죽&김가루
	70/1	70/1	32/1	97/3	63/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 상추무침 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	계란굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 들깨버섯국⑤⑥ ◆사과오이무침 요구르트 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13
오후 간식 (kcal/g)	⭐찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	⭐토마토&요거트②	시리얼&우유②	⭐채소스틱&치즈②
	142/3	122/3	64/4	117/3	48/3
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	닭살배추죽⑮	연두부죽②⑤	소고기채소죽⑯	애호박달걀죽①	들깨두부죽⑤
	44/2	73/2	74/3	51/3	86/2
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ◆참깨브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
	270/11	247/10	257/9	245/17	200/9
오후 간식 (kcal/g)	⭐찐감자&매실차	핫케익&우유②	⭐찐단호박&액상요구르트②	⭐삶은달걀①&숭늉	미니주먹밥⑤&둥글레차
	72/1	98/4	99/3	61/5	142/4
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)싱겁day-국없는날	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	대구근대죽	야채죽②⑥⑯	새우살죽	감자죽⑤⑥	돌김참깨죽
	42/2	62/1	64/1	76/1	100/3
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기⑨	오므라이스&케찹①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱 배추김치⑨	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨
	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	⭐키위&요구르트②	⭐청포도&떠먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	⭐귤&모닝빵②⑤⑥⑮⑯
	54/2	84/2	95/1	106/4	128/3
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	콩나물죽⑤	참치채소죽	연두부죽⑤	당근버섯죽	감자치즈죽②
	71/2	100/6	73/2	52/1	96/2
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어무조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨수제비국 돈양념불고기⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑯ 추가밥 참치채소전①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치⑨
	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13
오후 간식 (kcal/g)	꿀호떡④⑤⑥&우유②	⭐찐단호박&매실차	⭐사과&요거트②	⭐바나나&액상요구르트②	미니약과①②⑤⑥&주스
	109/3	79/3	71/4	88/2	100/1
일자/요일	30일(월)				
오전 간식 (kcal/g)	잔멸치무죽				
	44/2				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 어묵탕⑤⑥ 동그랑땡⑤⑩ ◆배추나물 깍두기⑨				
	227/9				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	110/5				

⭐자연식품제공⭐

알레르기 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치	명태	새우	오징어	멸치	대구	방어	부세
						품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	국내산	외국산	산	산
							가공품	가공품	가공품	가공품	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
	국내산			국내산	국내산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.