작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월 파라뷰2차어린이집(만1-2세)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★씨없는포도	표고버섯죽	★바나나	★단감	크래미야채죽①⑤⑥⑧
	44/0	70/1	25/0	33/0	72/2
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑯ 상추무침 깍두기	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기	햄야채볶음밥⑤⑥⑱ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ◆사과오이무침 배추김치	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 계란말이①②⑤ 배추김치
	243/14	228/13	248/7	230/13	271/11
오후 간식 (kcal/g)	★찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	빵①②⑤⑥&매실차	★채소스틱&아기치즈②	★귤⑫&케이크①②⑤⑥
	142/3	122/3	113/1	48/3	126/2
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★배	연두부죽②⑤	★바나나	애호박달걀죽①	★귤
	31/0	73/2	21/0	51/3	13/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ◆참깨브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기	잔치국수⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치
	270/11	247/10	257/9	245/17	200/9
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&사과주스	호빵&우유②	★찐단호박&액상요구르트②	★삶은달걀①&숭늉	미니주먹밥⑤&우유②
	74/0	98/4	99/3	61/5	174/5
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)성겁day-국없는날	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★청포도슬라이스	야채죽②⑥⑯	★사과	감자죽⑤⑥	★방울토마토⑫
	31/0	62/1	18/0	76/1	16/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기	오므라이스&케찹①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 갈비양념구이⑤⑥⑩ 연근조림④⑤⑥ 배추김치
	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	치킨너겟①⑤⑥⑮&요구르트②	★찐감자&귤주스	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	크림스프&모닝빵②⑤⑥⑮⑯
	54/2	157/6	60/1	106/4	126/3
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★바나나	참치채소죽	★귤	당근버섯죽	★배
	25/0	100/6	13/0	52/0	30/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치	소고기쌀국수⑤⑥⑯ 추가밥 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치
	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13
오후 간식 (kcal/g)	호떡④⑤⑥&귤	★찐단호박&우유②	토핑요거트②	미숫가루⑤&크래커	미니약과①②⑤⑥&포도주스
	109/3	79/3	71/4	55/1	100/1
일자/요일	30일(월)				
오전 간식 (kcal/g)	★키위				
	21/0				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ ◆배추나물 깍두기				
	227/9				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	110/5				

♥ 이달의 로컬푸드 ♥

무

디아스타아제, 아밀라아제 등 소화 효소가 풍부해

면역력 강화, 소화 촉진 및 장 건강에 도움을 줍니다.

< GAP 인증 이벤트 >

"◆"표시된 메뉴는 GAP 인증 농산물 권장 식품을 사용한 메뉴로, GAP 인증 농산물 구매 후 구매영수증과 조리 완료 사진을 함께 제출하시면 소정의 상품을 드립니다.

★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	다랑어	전복	게살	새우살	방어	부세
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
						한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	국내산	베트남산		
							함박스테이크	돈까스	닭살깐풍기	치킨너겟	두부	순두부	햄	물만두	유부	참치	어묵	해물완자	진미채	크래미	
	국내산			국내산	국내산		돈육-미국산	돈육-국내산 밀-미국산 호주산	닭고기-국내산 밀-미국산 호주산	닭고기-국내산 밀-미국산 호주산	국내산	국내산	돈육-국내산 돈지방-국내산	돈육-국내산 밀-국내산	대두-국내산 대두유-브라질산	원양산	연육-중국산 밀-미국산 호주산	오징어-칠레산 연육-베트남산	오징어-페루산 오징어-칠레산	연육-국내산 전분-독일산 폴란드산	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.

충주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

2026년 11월 파라뷰2차어린이집(만3-5세)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★씨없는포도	표고버섯죽	★바나나	★단감	크레미야채죽①⑤⑥⑧
	67/1	108/2	39/1	51/0	110/3
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑯ 상추무침 깍두기	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기	햄야채볶음밥⑤⑥⑧⑱ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ◆사과오이무침 배추김치	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 계란말이①②⑤ 배추김치
	373/22	341/20	381/11	354/20	411/18
오후 간식 (kcal/g)	★찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	빵①②⑤⑥&매실차	★채소스틱&아기치즈②	★귤⑫&케이크①②⑤⑥
	219/4	188/5	175/2	73/4	194/4
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★배	연두부죽②⑤	★바나나	애호박달걀죽①	★귤
	48/0	112/2	32/0	78/4	20/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑪⑫⑮ ◆참깨브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기	잔치국수⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치
	415/17	380/15	396/14	376/26	308/14
오후 간식 (kcal/g)	쌀과자⑤⑥&사과주스	호빵&우유②	★찐단호박&액상요구르트②	★삶은달걀①&숭늉	미니주먹밥⑤&우유②
	113/1	150/6	152/4	93/7	233/6
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)성김day-국없는날	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★청포도슬라이스	야채죽②⑥⑯	★사과	감자죽⑤⑥	★방울토마토⑫
	48/0	96/2	28/0	117/2	25/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기	오므라이스&케찹①⑤②⑮ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑪ 양상추샐러드&드레싱 배추김치	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 갈비양념구이⑤⑥⑪ 연근조림④⑤⑥ 배추김치
	341/14	391/25	387/13	366/21	442/20
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	치킨너겟①⑤⑥⑮&요구르트②	★찐감자&귤주스	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	크림스프&모닝빵②⑤⑥⑮⑯
	83/3	242/8	93/2	163/6	193/5
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	★바나나	참치채소죽	★귤	당근버섯죽	★배
	39/1	153/10	20/0	80/2	46/0
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치	소고기쌀국수⑤⑥⑯ 추가밥 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치
	371/17	412/18	400/27	338/18	399/19
오후 간식 (kcal/g)	호떡④⑤⑥&귤	★찐단호박&우유②	토핑요거트②	미숫가루⑤&크래커	미니약과①②⑤⑥&포도주스
	168/4	122/4	109/6	84/2	155/1
일자/요일	30일(월)				
오전 간식 (kcal/g)	★키위				
	32/0				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ ◆배추나물 깍두기				
	349/14				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	169/8				

♥ 이달의 로컬푸드 ♥

무

디아스타아제, 아밀라아제 등 소화 효소가 풍부해

면역력 강화, 소화 촉진 및 장 건강에 도움을 줍니다.

< GAP 인증 이벤트 >

"◆"표시된 메뉴는 GAP 인증 농산물 권장 식품을 사용한 메뉴로, GAP 인증 농산물 구매 후 구매영수증과 조리 완료 사진을 함께 제출하시면 소정의 상품을 드립니다.

★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	다랑어	전복	게살	새우살	방어	부세
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
						한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	국내산	베트남산		
							함박스테이크	돈까스	닭살깐풍기	치킨너겟	두부	순두부	햄	물만두	유부	참치	어묵	해물완자	진미채	크래미	
	국내산			국내산	국내산		돈육-미국, 스페인산	돈육-국내 밀-미국, 호주산	닭고기-국내 밀-미국, 호주산	닭고기-국내 밀-미국, 호주산	국내산	국내산	돈육-국내 돈지방-국내산	돈육-국내 밀-국내산	대두-국내 대두유-브라질산	원양산	연육-중국 밀-미국 호주산	오징어-칠레 페루	연육-베트남산	오징어-페루 칠레산	연육-국내 전분-독일 폴란드산	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.

충주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center