청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_영아(1-2세)

목령어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	◆배	연두부죽⑤	◆사과	장국죽⑤⑥⑯	◆키위	누룽지죽
점심	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨	목살야채볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	쌀카스테라 우유②	◆찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	452/18.1	446.4/18.5	428.2/16.9	423.3/19.4	446.2/15	304.7/9.4
	9 [월]	**10 [화] 생일잔치**	**11 [수]**	**12 [목] 정동체험마을**	**13 [금]**	**14 [토]**
오전간식	◆샤인머스켓	채소죽 바나나	고구마죽②	◆단감	◆귤	흰죽+김가루
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 치킨너겟+머스타드소스①②⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새우햄볶음밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 오이무침 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① 발효요구르트②	케이크①②⑥ 우유②	들기름메밀국수 ③⑥	찐빵⑤⑥ 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	스트링치즈②
열량/단백질	406/16.4	501.5/16.1	466.4/18.1	436.5/23.1	418.1/21.1	349.8/14.6
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금] 김장**	**21 [토]**
오전간식	◆배	단호박죽	◆단감	쇠고기죽⑯	◆사과	누룽지죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 김장김치 ⑨	수제비⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	물만두⑤⑥⑩	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	짜먹는요구르트②
열량/단백질	474.5/17	445.8/15.5	443.9/16.5	441/21.8	449.4/18.7	340.5/11
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**	**28 [토]**
오전간식	◆귤	전복죽⑱	◆샤인머스켓	달걀죽①	◆바나나	흰죽+김가루
점심	수수밥 설렁탕 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	부추전⑤⑥	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	◆찐고구마 우유②	우엉주먹밥⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질	474/16.9	420.8/14	428.5/20	466.4/20.5	432.5/21.6	353.6/13
	30 [월]					
오전간식	◆바나나					
점심	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨					
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②					
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.

* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기

쌀			콩			배추김치		육류		
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠고기버섯볶음 쇠고기미역국, 배추국 국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물					식육가공품			
전복죽	고등어구이	삼치구이			훈제오리구이			
전복	고등어	삼치			오리고기			
산	산	국내산			산			

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_유아(3-5세)

목령어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]	7 [토]
오전간식	배	연두부죽 ⑤	사과	장국죽 ⑤⑥⑯	키위	누룽지죽
점심	차조밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 들깨미역국 ⑤⑥ 달걀장조림 ①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치 ⑨	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기 ⑨	백미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 다시마무채국 ⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 시금치두부무침 ⑤ 배추김치 ⑨	목살야채볶음밥 ⑤⑩ 얼갈이된장국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	치즈스틱 ①②⑤⑥	잔치국수 ①⑤⑥	쌀카스테라 우유 ②	찐감자 우유 ②	프렌치토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	두유 ⑤
열량/단백질	645.7/25.9	637.8/26.4	611.7/24.1	604.7/27.7	637.4/21.4	435.3/13.5
	9 [월]	**10 [화] 생일잔치**	**11 [수]**	**12 [목] 정동체험마을**	**13 [금]**	**14 [토]**
오전간식	샤인머스켓	채소죽 바나나	고구마죽 ②	단감	귤	흰죽+김가루
점심	백미밥 콩나물국 ⑤ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹 ⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드 ② 배추김치 ⑨	백미밥 온도토리묵국 ⑤⑥⑨ 치킨윙+머스타드소스 ①②⑤⑥⑮ 감자채볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우햄볶음밥 쇠고기배추국 ⑤⑥⑯ 오이무침 깍두기 ⑨	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	쌀국수 ⑤⑥⑯ 춘권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	케이크 ①②⑥ 우유 ②	들기름메밀국수 ③⑥	찐빵 ⑤⑥ 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	스트링치즈 ②
열량/단백질	580/23.5	716.5/23.1		623.6/32.9	597.2/30.2	499.7/20.8
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금] 김장**	**21 [토]**
오전간식	배	단호박죽	단감	쇠고기죽 ⑯	사과	누룽지죽
점심	백미밥 버섯된장국 ⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ 미역국 ⑤⑥ 감자채피망볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 애호박맑은국 ⑤ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨	기장밥 돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 삼치구이 ⑤⑥ 콩나물김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 김장김치 ⑨	수제비 ⑥ 찐만두 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	꽈배기 ①②⑤⑥ 우유 ②	우동 ⑤⑥	메쉬드포테이토 ①⑤ 우유 ②	물만두 ⑤⑥⑩	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	짜먹는요구르트 ②
열량/단백질	677.9/24.2	636.8/22.1	634.2/23.6	630/31.1	642/26.7	486.5/15.8
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**	**28 [토]**
오전간식	귤	전복죽 ⑱	샤인머스켓	달걀죽 ①	바나나	흰죽+김가루
점심	수수밥 설렁탕 돈육짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑯ 시금치나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 순두부백탕 ①⑤ 불어묵메추리알조림 ①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 팽이버섯장국 ⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 북어국 ⑤⑥ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치 ⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	어묵탕 ⑤⑥	물파래전 ⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유 ②	우엉주먹밥 ⑤⑥	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	677.1/24.2	601.1/20.1	667.1/33.6	666.2/29.4	617.9/30.9	505.2/18.5
	30 [월]					
오전간식	바나나					
점심	카레라이스 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 꽃맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨					
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②					
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.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기

쌀			콩			배추김치		육류		
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠고기버섯볶음 쇠고기미역국, 배추국 국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물					식육가공품			
전복죽	고등어구이	삼치구이			훈제오리구이			
전복	고등어	삼치			오리고기			
국내산	국내산	국내산			국내산			