청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

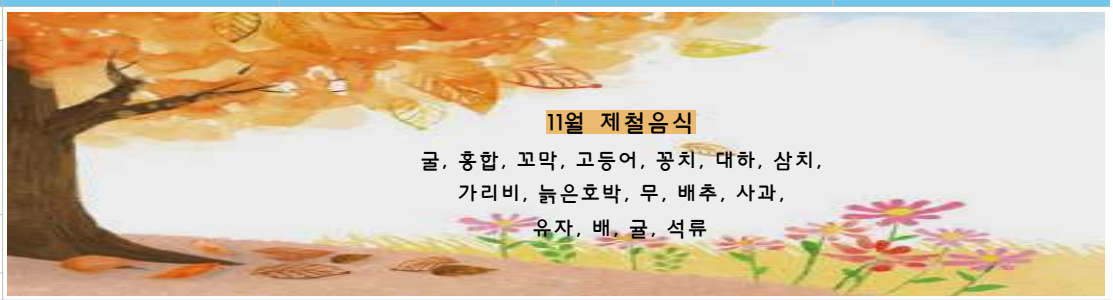
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(1-2세)

가온누리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	들깨죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국 ⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과, 케이크①②⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥	배, 미니호빵⑤⑥ 요구르트②	찐감자 우유②, 귤	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②, 사과
열량/단백질	536.5/19.9	457.9/19.1	485.8/18.3	438.1/19.9	529.6/17
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽, 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 짜요짜요②	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 김구이 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓 우유②, 쌀과자⑤⑥	단호박찜 방울토마토⑫, 사과주스	단감, 핫도그①②⑥⑩ 치즈②	어묵탕⑤⑥ 미니약과①②⑤⑥	삶은달걀①, 키위 발효요구르트②
열량/단백질	465.1/16.6	445.4/14.3	558.5/21.6	522.8/24.9	488.9/23.3
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 돌자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배, 옥수수콘전⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②, 키위	바나나, 카스타드①②⑤⑥ 떠먹는요구르트②	붕어빵①②⑤⑥ 사과주스	사과, 우유② 후리카케주먹밥⑤⑥
열량/단백질	480.4/18.9	491/23.8	494.7/25.7	473.7/13.2	531.6/20.7
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	귤, 애플파이①②⑤⑥ 떠먹는요구르트②	감자전⑤⑥ 식혜	샤인머스켓 꿀호떡①②⑤⑥, 요구르트②	찐고구마 우유②, 사과	단감, 롤케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	563.5/19.5	482/16.1	541.5/25.1	491.8/21.1	597.2/21.8
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨				
오후간식	바나나, 사과주스 치킨너겟①②⑤⑥⑮				
열량/단백질	553.8/20.7				



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	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물					식육가공품			
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽		훈제오리구이			
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게		오리고기			
원양산	국내산	노르웨이산	국내산		국내산			

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

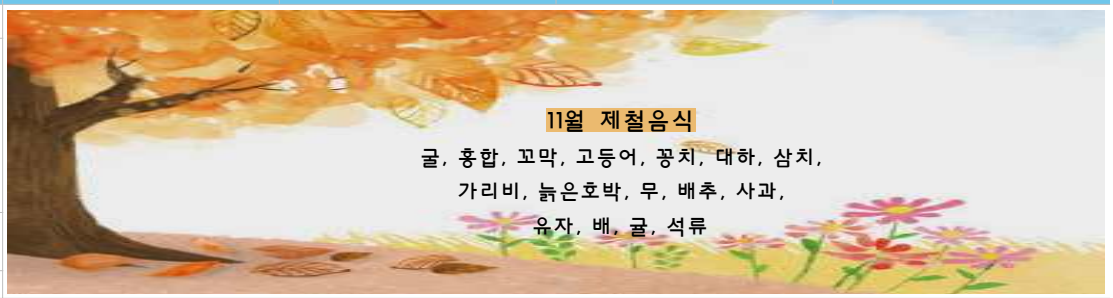
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(3-5세)

가온누리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	들깨죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국 ⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과, 케이크①②⑥ 우유②	잔치국수①⑤⑥	배, 미니호빵⑤⑥ 요구르트②	찐감자 우유②, 귤	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②, 사과
열량/단백질	766.5/28.5	654.1/27.3	694.1/26.2	625.9/28.4	756.6/24.3
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽, 오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 짜요짜요②	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 김구이 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓 우유②, 쌀과자⑤⑥	단호박꿀찜 방울토마토⑫, 사과주스	단감, 핫도그①②⑥⑩ 치즈②	어묵탕⑤⑥ 미니약과①②⑤⑥	삶은달걀①, 키위 발효요구르트②
열량/단백질	664.4/23.7	636.3/20.4	797.8/30.9	746.8/35.6	698.5/33.4
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 돌자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배, 옥수수콘전⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②, 키위	바나나, 카스타드①②⑤⑥ 떠먹는요구르트②	붕어빵①②⑤⑥ 사과주스	사과, 우유② 후리카케주먹밥⑤⑥
열량/단백질	686.3/27	701.4/34	706.7/36.7	676.8/18.9	759.5/29.7
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음 ⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	귤, 애플파이①②⑤⑥ 떠먹는요구르트②	감자전⑤⑥ 식혜	샤인머스켓 꿀호떡①②⑤⑥, 요구르트②	찐고구마 우유②, 사과	단감, 롤케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	805/27.9	688.6/22.9	773.5/35.8	702.5/30.2	853.1/31.2
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨				
오후간식	바나나, 사과주스 치킨너겟①②⑤⑥⑮				
열량/단백질	791.1/29.5				



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	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물					식육가공품			
참치죽	전복죽	고등어구이	게살채소죽		훈제오리구이			
참치캔(다랑어)	전복	고등어	꽃게		오리고기			
원양산	국내산	노르웨이산	국내산		국내산			