청도군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표

[식단 유형 : 죽식형 / 대상 : 만0-2세]

국공립 풍각어린이집

작성자 : 영양팀

제공일 : 2026. 10.30.

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	늙은호박죽	대구채소죽	우엉죽	들깨죽	두부오이죽⑤	우유②
점심	차조밥 무채양팟국⑤⑥ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 무른잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	무른낙지채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ ☘연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨가루배추국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	귤 우유②	파프리카스크램블에그①②⑤ 우유②	바나나 우유②	토마토리조또②⑫ 두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	386/17	451/20		460/18	401/14	457/19
구 분	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	당근치즈죽②⑤⑥	잣죽⑲	배추죽	흑임자죽	누룽지죽	우유②
점심	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 단무지⑬	카레라이스⑤⑥⑩ 부추들깨국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ☘삼치간장조림⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미니우동⑤⑥ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	쌀강정⑤⑥ 우유②	키위 우유②	삶은달걀① 우유②	찐고구마 우유②	두부유부초밥⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	390/17	362/11	394/16	405/17	437/14	443/18
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	닭살양파죽⑤⑥⑮	녹두죽	시금치죽⑤⑥	김가루찹쌀죽	멸치죽	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선강정⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로비빔밥①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 배추김치⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 무른우엉조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 ☘맑은홍합국⑯ 쇠고기육전①⑤⑯ 부추사과부침 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 임연수구이⑤⑥ 건새우채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감샐러드①⑤ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	치즈케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	귤 우유②	쇠고기주먹밥⑤⑯ 두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	440/18	427/17	445/18	423/19	397/15	481/19
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	검은콩죽⑤	전복죽⑱	장국죽⑤⑥	새우살채소죽⑨	바나나	우유②
점심	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ ☘연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 달걀국① ☘무른오징어무조림⑤⑥⑰ 백김치	차조밥 다시마양파국 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	돈육시금치덮밥⑤⑥⑩ 조갯살부추맑은국⑱ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥ 포도	사과 우유②	크로와상+딸기잼①②⑥ 우유②	배 우유②	케이크①②⑥/우유②	약밥 검은콩두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	385/11	407/16	376/15	420/13	414/20
구 분	30[월]	[식단 안내]				
오전간식	연두부달걀죽①⑤					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	▸ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공 ➜ ""				
오후간식	귤 우유②	▸ 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공				
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	▸ 제공된 음식물이 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공				
		▸ 매월 제철 식재료 5가지를 선정하여 2회이상 식단에 반영 ➜ "☘"				
		▸ 11월 제철 식재료 안내 : 연근, 표고버섯, 무, 홍합, 삼치				

원산지표시

쇠고기(한우/젖소/육우)		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물 & 수산물 가공품	낙지	동태	전복	고등어
국내산	외국산				배추	고춧가루					
한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		베트남	러시아	국내산	국내산
콩	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 및 식육 가공품	순살치킨	미트볼				오징어	어묵		
두부 콩비지											
국내산 국내산	국내산		국내산	국내산				국내산	미국 호주		

알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣

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

✔ 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

주소 : 청도군 매전면 청려로 3017(구.관하초등학교)
전화 : 054-373-2218 팩스 : 054-373-2219
메일 : cheongdo2218@ccfsm.or.kr
홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/cheongdo/

청도군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 식단표

[식단 유형 : 죽식형 / 대상 : 만3-5세]

국공립 풍각어린이집

작성자 : 영양팀

제공일 : 2026. 10. 30.

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	늙은호박죽	대구채소죽	우엉죽	들깨죽	두부오이죽⑤	우유②
점심	차조밥 무채양팟국⑤⑥ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 무른잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	무른낙지채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ ☘연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨가루배추국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	귤 우유②	파프리카스크램블에그①②⑤ 우유②	바나나 우유②	토마토리조또②⑫ 두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	609/27	650/28	588/28	635/25	582/20	676/28
구 분	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	당근치즈죽②⑤⑥	잣죽⑲	배추죽	흑임자죽	누룽지죽	우유②
점심	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 단무지⑬	카레라이스⑤⑥⑩ 부추들깨국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ☘삼치간장조림⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미니우동⑤⑥ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배 우유②	쌀강정⑤⑥ 우유②	키위 우유②	삶은달걀① 우유②	찐고구마 우유②	두부유부초밥⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	596/27	523/16	663/28	561/24	663/22	682/28
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	닭살양파죽⑤⑥⑮	녹두죽	시금치죽⑤⑥	김가루찹쌀죽	멸치죽	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선강정⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로비빔밥①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 배추김치⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 무른우엉조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 ☘맑은홍합국⑯ 쇠고기육전①⑤⑯ 부추사과부침 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 임연수구이⑤⑥ 건새우채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감샐러드①⑤ 우유②	물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 우유②	치즈케이크①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	귤 우유②	쇠고기주먹밥⑤⑯ 두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	637/26	622/25	641/25	649/30	606/22	672/26
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	검은콩죽⑤	전복죽⑱	장국죽⑤⑥	새우살채소죽⑨	바나나	우유②
점심	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ ☘연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 달걀국① ☘무른오징어무조림⑤⑥⑰ 백김치	차조밥 다시마양파국 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	돈육시금치덮밥⑤⑥⑩ 조갯살부추맑은국⑱ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥ 포도	사과 우유②	크로와상+딸기잼①②⑥ 우유②	배 우유②	케이크①②⑥/우유②	약밥 검은콩두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	636/24	584/17	614/25	571/24	581/18	556/27
구 분	30[월]	[식단 안내]				
오전간식	연두부달걀죽①⑤					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	▸ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공 ➜ ""				
오후간식	귤 우유②	▸ 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공				
열량(kcal)/단백질(g)	575/18	▸ 제공된 음식물이 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공				
		▸ 매월 제철 식재료 5가지를 선정하여 2회이상 식단에 반영 ➜ "☘"				
		▸ 11월 제철 식재료 안내 : 연근, 표고버섯, 무, 홍합, 삼치				

원산지표시

쇠고기(한우/젖소/육우)		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물 & 수산물 가공품	낙지	동태	전복	고등어
국내산	외국산				배추	고춧가루					
한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		베트남	러시아	국내산	국내산
콩		콩 및 식육 가공품	순살치킨	미트볼				오징어	어묵		
두부	콩비지	쌀 (밥,죽,누룽지)	국내산	국내산				국내산	미국 호주		
국내산	국내산	국내산									

알레르기 유발식품 : ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲잣

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

✔ 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

주소 : 청도군 매전면 청려로 3017(구.관하초등학교)
전화 : 054-373-2218 팩스 : 054-373-2219
메일 : cheongdo2218@ccfsm.or.kr
홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/cheongdo/