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

2026년 11월 식단표

[식단 유형 : 죽·유제품형 / 대상 : 만1-2세]

국공립 범곡휴먼시아 어린이집

작성자 : 영양팀

제공일 : 2026. 10. 30.

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	늙은호박죽 우유②	대구채소죽 우유②	우엉죽 우유②	들깨죽 우유②	두부오이죽⑤ 우유②	 우유②
점심	차조밥 무채양팟국⑤⑥ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 무른잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	무른낙지채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ ☘연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ 오미자차	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑱ 🍎단감	미니붕어빵①②⑥ 🍎귤	파르페스크림볼에그①②⑤ 🍎바나나	식빵토스트+사과잼①②⑤⑥ 보리차	토마토리조또②⑫ 두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	474/19	487/22	474/19	485/18	439/16	457/19
구 분	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	당근치즈죽②⑤⑥ 우유②	누룽지죽 우유②	배추죽 우유②	흑임자죽 우유②	잣죽⑲ 우유②	 우유②
점심	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추들깨국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ ☘삼치간장조림⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 바싹불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 미니우동⑤⑥ 미니돈까스+케첩①⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	메밀전병⑤ 🍎배	🍎찐고구마 액상요구르트②	마들렌①②⑥ 🍎키위	삶은달걀① 식혜	쌀강정⑤⑥ 🍎포도	두부유부초밥⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	485/20	471/15	484/18	437/17	454/13	443/18
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	닭살양파죽⑤⑥⑮ 우유②	녹두죽 우유②	시금치죽⑤⑥ 우유②	김가루찹쌀죽 우유②	멸치죽 우유②	 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	물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 🍎바나나	치즈케이크①②⑤⑥ 과채주스	🍎찐감자 매실차	두부스틱⑤ 🍎귤	쇠고기주먹밥⑤⑯ 두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	440/18	452/17	484/19	479/19	467/16	481/19
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	검은콩죽⑤ 우유②	전복죽⑱ 우유②	장국죽⑤⑥ 우유②	새우살채소죽⑨ 우유②	쇠고기무죽⑯ 우유②	 우유②
점심	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ ☘연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 달걀국① ☘무른오징어무조림⑤⑥⑰ 백김치	차조밥 다시마양파국 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ☘표고버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육시금치덮밥⑤⑥⑩ 조갯살부추맑은국⑱ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥ 🍎포도	감자채전⑤⑥ 🍎사과	크로와상+딸기잼①②⑥ 두유⑤	치즈볼⑤ 🍎배	찐빵⑤⑥ 유자차	약밥 검은콩두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	479/18	455/12	469/19	454/17	440/16	414/20
구 분	30[월]	[식단 안내]				
오전간식	연두부달걀죽①⑤ 우유②					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	▸ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공 ➜ "🍎" ▸ 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 ▸ 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				
오후간식	도너츠①②⑤⑥ 🍎귤					
열량(kcal)/단백질(g)	480/14					

원산지표시

쇠고기(한우/젖소/육우) 국내산	쇠고기(한우/젖소/육우) 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	김치 배추	김치 고춧가루	수산물 & 수산물 가공품	낙지	동태	전복	고등어
한우	*	국내산	국내산	*	국내산	*		중국산	러시아	국내산	국내산
콩	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 및 식육 가공품	순살치킨	미트볼				오징어	어묵	대구	새우
두부 콩비지			닭고기: 국내산	*				원양산	연육:베트남 쌀분말:국내산	국내산	베트남
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/