2026년 11월 화양 건강식단표(만 0~5세)

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양사 : 오남주, 추지희
조리사 : 김미숙

날짜/요일	2 / 월	3 / 화	4 / 수	5 / 목	6 / 금
오전간식	양송이스프	두부깻잎죽⑤	근대죽⑤⑥	가자미죽⑤⑥	오이죽
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기야채볶음밥 계란야채국① 김가루 단무지	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기찹쌀구이⑤⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 무당근볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	크림빵/우유②	건강과일/우유②	찐계란/쥬스	수제비⑤⑥	오이/떠먹는요구르트②
열량/단백질	432/19	454/21	412/18	449/15	414/19
날짜/요일	9 / 월	10 / 화	11 / 수[국없는DAY]	12 / 목[아트리션+]	13 / 금
오전간식	브로콜리스프	새우살죽⑨	기장죽	연근죽	청경채죽
점 심	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소고기꼭찹 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	마들렌/우유②	건강과일/우유②	토마토스파게티⑫	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	씨리얼/우유②
열량/단백질	422/20	452/19	434/16(457/16)	410/15	423/19
날짜/요일	16 / 월	17 / 화	18 / 수	19 / 목	20 / 금
오전간식	크림스프	당근스프②⑤⑥⑮⑯	치즈죽②	닭살죽⑮	참쌀죽
점 심	잡곡밥 팽이맑은국⑤⑥ 오리고기구이⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기야채볶음밥 계란야채국① 김가루 단무지	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 소고기된장국⑤⑥⑯ 볼어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑱ 무생채 배추김치⑨
오후간식	찐빵/우유②	건강과일/우유②	찐고구마/메실차	잔치국수	귤/우유②
열량/단백질	424/15	419/20	417/18	413/19	417/17
날짜/요일	23 / 월	24 / 화	25 / 수[면DAY]	26 / 목[아트리션+]	27 / 금
오전간식	소고기스프	파프리카죽	브로콜리죽	김가루죽⑤	누룽지죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 돌깨미역국⑤⑥ 돼지볼고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ (추가:승능) 맛살볶음 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 배추김치⑨ 요구르트②	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑯ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 연근무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 바지락맑은국⑤⑥⑱ 삼색달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	소보로도넛/우유②	건강과일/우유②	어묵탕①⑤⑥⑧⑱	당근스틱/떠먹는요구르트②	채소주먹밥
열량/단백질	418/22	423/15	419/20(462/21)	446/20	451/16
날짜/요일	30 / 월				
오전간식	옥수수스프				
점 심	잡곡밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 두부부침*양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	호두파이/우유②				
열량/단백질	433/15				

이달의 제철 식재료



[배추]
비타민과 식이섬유가
풍부해 장 건강을 돕고 면역력 향상에
도움을 줘요!

원산지표시									
쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	오리고기	소고기(국내산 [한우,육우,젖소]표기 필수) 국거리용	볶음 및 찜류 등	배추김치 배추	고춧가루	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산	국내산	
오징어	고등어	식육가공품	함박스테이크 돼지고기	함박스테이크 소고기	치킨까스 닭고기				
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산				

★ 트니크니 13개월-만2세 식단은 만 3-5세를 기준으로 메뉴 구성 후, 13개월-만2세 연령별 특성을 고려하여 만 3-5세의 65% 열량으로 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.

알림

- 원산지: * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시합니다.
- 알레르기: * 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.
  * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.
  * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):
  ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- 배식: * 통근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공합니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능합니다.