# 2026년 11월 영양식단 (만 1~2세)

조리사: 김미숙, 이소희
성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

| 1주차 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 연두부&양념장5,6 | 감자우유죽2 | 신선과일(토마토12)<br>유아치즈2 | 찹쌀채소죽 | 경기도과일(샤인머스캣) | 우유2 |
| 점심 | 백미밥<br>홍합살된장국5,6,18<br>뼈없는닭갈비5,6,15<br>매실청양상추무침5,6<br>백깍두기9 | 차조밥<br>미역국5,6<br>떡갈비당근볶음5,6,10,16,18<br>얼갈이나물<br>백깍두기9 | 유니짜장밥2,5,6,10,15,16<br>게살양파국5,6,8<br>양배추나물5,6<br>백깍두기9<br>마시는요거트2 | 기장밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>가자미구이5,6<br>상추무침5,6<br>백김치9 | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>찜닭5,6,15<br>콩나물무침5<br>백깍두기9 | 백미밥<br>순살동태맑은국5,6<br>쇠고기청경채조림5,6,16<br>김구이5<br>백깍두기9 |
| 오후간식 | 빵(핫케이크1,2,5,6),우유2 | 유부초밥5,6 | 잔치국수1,5,6 | 치즈스틱1,2,5,6 | 찐단호박,채소주스12 | 신선과일(바나나),우유2 |
| 열량/단백질 | 482/23 | 478/17 | 525/24 | 506/25 | 467/20 | 490/24 |
| 원산지 표기 | 연두부(콩):국내산<br>닭고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우<br>돼지고기:국내산<br>닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 | 닭고기:국내산 | 동태:러시아산<br>● 쇠고기:국내산한우 |
| **2주차** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | 오트밀우유죽2 | 신선과일(귤) | 신선과일(단감) | 양배추치즈죽2 | 경기도과일(배) | 우유2 |
| 점심 | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>고등어조림5,6,7<br>어묵양파볶음5,6<br>백깍두기9 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>돼지고기사태찜5,6,10<br>숙주나물<br>백김치9 | 백미밥<br>새우살무채국9<br>닭살굴소스볶음5,6,15,18<br>호박나물5<br>백김치9 | 흑미밥<br>맑은쇠고기육개장5,6,16<br>토마토달걀볶음1,2,5,12<br>김자반5<br>백김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>그린샐러드5,6<br>백깍두기9 | 닭살하이라이스<br>2,5,6,12,15,16,18<br>가쓰오유부국5,6<br>게살브로콜리무침1,5,6,8<br>백김치9 |
| 오후간식 | 배추전1,5,6 | 빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2 | 크림소스스파게티2,6,10 | 채소주먹밥5,둥굴레차 | 찐고구마,우유2 | 유아치즈2,채소주스12 |
| 열량/단백질 | 487/23 | 454/21 | 482/20 | 468/19 | 488/16 | 492/23 |
| 원산지 표기 | 고등어:국내산 | 돼지고기:국내산 | 닭고기:국내산<br>돼지고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 | ● 쇠고기:국내산한우 | 닭고기:국내산<br>가다랑어:외국산 |
| **3주차** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** | **21(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(배) | 밤타락죽2 | 씨리얼5,6,우유2 | 고구마우유죽2 | 경기도과일(샤인머스캣) | 우유2 |
| 점심 | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>쇠고기감자찜5,6,16<br>김구이5<br>백깍두기9 | 기장밥<br>두부새우젓국5,9<br>임연수조림5,6<br>매실청양상추무침5,6<br>백깍두기9 | 쇠고기무밥&양념장5,6,16<br>황태미역국5,6<br>청경채나물<br>백김치9<br>신선과일(사과) | 수수밥<br>시래기된장국5,6<br>너비아니구이5,6,10<br>오이나물5<br>백깍두기9 | 백미밥<br>유부콩나물국5,6<br>새우살브로콜리볶음<br>5,6,9<br>도토리묵채소무침5,6<br>백김치9 | 백미밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>채소달걀찜1<br>우엉조림5,6<br>백김치9 |
| 오후간식 | 빵(채소찐빵5,6,10,16,18),<br>우유2 | 굴소스볶음우동5,6,18 | 찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 | 순살닭튀김1,2,5,6,15 | 찐감자,우유2 | 떠먹는요거트2 |
| 열량/단백질 | 449/18 | 481/19 | 468/20 | 503/21 | 402/17 | 492/25 |
| 원산지 표기 | ● 쇠고기:국내산한우 | 두부(콩):국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 | 돼지고기:국내산<br>닭고기:국내산 | | ● 쇠고기:국내산한우 |
| **4주차** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 아욱된장죽5,6 | 미숫가루5,6,우유2 | 참깨치즈죽2 | 경기도과일(배) | 우유2 |
| 점심 | 백미밥<br>조갯살양파국18<br>닭살당면볶음5,6,15<br>호박나물5<br>백김치9 | 차조밥<br>감자국<br>돼지고기연근조림5,6,10<br>시금치나물<br>백김치9 | 백미밥<br>백순두부찌개1,5<br>오리불고기5,6<br>양배추코울슬로1,5<br>백깍두기9 | 흑미밥<br>맑은닭개장5,6,15<br>삼치구이5,6<br>청경채나물<br>백깍두기9 | 백미밥<br>쇠고기미역국5,6,16<br>미니함박스테이크&소스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>그린샐러드5,6<br>백깍두기9 | 돼지고기차슈덮밥5,6,10<br>들깨무채국<br>두부양념찜5,6<br>백김치9 |
| 오후간식 | 빵(우유식빵2,5,6&꽹),우유2 | 치즈주먹밥2,5 | 어묵탕5,6 | 쌀국수5,6 | 케이크1,2,5,6,우유2 | 유아치즈2,채소주스12 |
| 열량/단백질 | 448/19 | 479/16 | 459/22 | 471/24 | 530/21 | 515/21 |
| 원산지 표기 | 닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | 순두부(콩):국내산<br>오리고기:국내산 | 닭고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우<br>돼지고기:국내산 | 돼지고기:국내산<br>두부(콩):국내산 |
| **5주차** | **30(월)** | | **※안내사항※** | | | |
| 오전간식 | 경기도과일(배) | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>미니돈가스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>콩나물무침5<br>백김치9 | | | | | |
| 오후간식 | 빵(마들렌1,2,5,6),우유2 | | | | | |
| 열량/단백질 | 475/22 | | | | | |
| 원산지 표기 | 돼지고기:국내산 | | | | | |

| 원산지표기 | 쌀(밥,죽,누룽지,<br>흑미,찹쌀) | 김치 | |
|---|---|---|---|
| | | 배추 | 소금(권장) |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 알레르기<br>유발식품 | ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,<br>⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 | | |

# 2026년 11월 영양식단 (만 3~5세)

조리사: 김미숙, 이소희
성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

| 1주차 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 연두부&양념장5,6 | 감자우유죽2 | 신선과일(토마토12),<br>유아치즈2 | 찹쌀채소죽 | 경기도과일(샤인머스캣) | 우유2 |
| 점심 | 백미밥<br>홍합살된장국5,6,18<br>뼈없는닭갈비5,6,15<br>매실청양상추무침5,6<br>깍두기9 | 차조밥<br>미역국5,6<br>떡갈비당근볶음5,6,10,16,18<br>열갈이나물<br>깍두기9 | 유니짜장밥2,5,6,10,15,16<br>게살양파국5,6,8<br>양배추나물5,6<br>깍두기9<br>마시는요거트2 | 기장밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>가자미구이5,6<br>상추무침5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>찜닭5,6,15<br>콩나물무침5<br>깍두기9 | 백미밥<br>순살동태맑은국5,6<br>쇠고기청경채조림5,6,16<br>김구이5<br>깍두기9 |
| 오후간식 | 빵(핫케이크1,2,5,6),우유2 | 유부초밥5,6 | 잔치국수1,5,6 | 치즈스틱1,2,5,6 | 찐단호박,채소주스12 | 신선과일(바나나),우유2 |
| 열량/단백질 | 642/31 | 619/23 | 680/31 | 658/33 | 624/26 | 610/31 |
| 원산지 표기 | 연두부(콩):국내산<br>닭고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우<br>돼지고기:국내산<br>닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 | 닭고기:국내산 | 동태:러시아산<br>● 쇠고기:국내산한우 |
| **2주차** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | 오트밀우유죽2 | 신선과일(귤) | 신선과일(단감) | 양배추치즈죽2 | 경기도과일(배) | 우유2 |
| 점심 | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>고등어조림5,6,7<br>어묵양파볶음5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>돼지고기사태찜5,6,10<br>숙주나물<br>배추김치9 | 백미밥<br>새우살무채국9<br>닭살굴소스볶음5,6,15,18<br>호박나물5<br>배추김치9 | 흑미밥<br>맑은쇠고기육개장5,6,16<br>토마토달걀볶음1,2,5,12<br>김자반5<br>배추김치9 | 백미밥<br>미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>그린샐러드5,6<br>깍두기9 | 닭살하이라이스<br>2,5,6,12,15,16,18<br>가쓰오유부국5,6<br>게살브로콜리무침1,5,6,8<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 배추전1,5,6 | 빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2 | 크림소스스파게티2,6,10 | 채소주먹밥5,둥굴레차 | 찐고구마,우유2 | 유아치즈2,채소주스12 |
| 열량/단백질 | 638/31 | 614/28 | 609/27 | 613/25 | 629/20 | 624/29 |
| 원산지 표기 | 고등어:국내산 | 돼지고기:국내산 | 닭고기:국내산<br>돼지고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 | ● 쇠고기:국내산한우 | 닭고기:국내산<br>가다랑어:외국산 |
| **3주차** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** | **21(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(배) | 밤타락죽2 | 씨리얼5,6,우유2 | 고구마우유죽2 | 경기도과일(샤인머스캣) | 우유2 |
| 점심 | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>쇠고기감자찜5,6,16<br>김구이5<br>깍두기9 | 기장밥<br>두부새우젓국5,9<br>임연수조림5,6<br>매실청양상추무침5,6<br>깍두기9 | 쇠고기무밥&양념장5,6,16<br>황태미역국5,6<br>청경채나물<br>배추김치9<br>신선과일(사과) | 수수밥<br>시래기된장국5,6<br>너비아니구이5,6,10<br>오이나물5<br>깍두기9 | 백미밥<br>유부콩나물국5,6<br>오징어브로콜리볶음<br>5,6,17<br>도토리묵채소무침5,6<br>배추김치9 | 백미밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>채소달걀찜1<br>우엉조림5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵(채소찐빵5,6,10,16,18),<br>우유2 | 굴소스볶음우동5,6,18 | 찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 | 순살닭튀김1,2,5,6,15 | 찐감자,우유2 | 떠먹는요거트2 |
| 열량/단백질 | 601/24 | 626/26 | 631/27 | 648/28 | 609/22 | 619/31 |
| 원산지 표기 | ● 쇠고기:국내산한우 | 두부(콩):국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 | 돼지고기:국내산<br>닭고기:국내산 | 오징어:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우 |
| **4주차** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 아욱된장죽5,6 | 미숫가루5,6,우유2 | 참깨치즈죽2 | 경기도과일(배) | 우유2 |
| 점심 | 백미밥<br>조갯살양파국18<br>닭살당면볶음5,6,15<br>호박나물5<br>배추김치9 | 차조밥<br>감자국<br>돼지고기연근조림5,6,10<br>시금치나물<br>배추김치9 | 백미밥<br>백순두부찌개1,5<br>오리불고기5,6<br>양배추코울슬로1,5<br>깍두기9 | 흑미밥<br>맑은닭개장5,6,15<br>삼치구이5,6<br>청경채나물<br>깍두기9 | 백미밥<br>쇠고기미역국5,6,16<br>미니함박스테이크&소스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>그린샐러드5,6<br>깍두기9 | 돼지고기차슈덮밥5,6,10<br>들깨무채국<br>두부양념찜5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵(우유식빵2,5,6&쨈),우유2 | 치즈주먹밥2,5 | 어묵탕5,6 | 쌀국수5,6 | 케이크1,2,5,6,우유2 | 유아치즈2,채소주스12 |
| 열량/단백질 | 607/25 | 620/22 | 612/29 | 604/31 | 711/28 | 657/25 |
| 원산지 표기 | 닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | 순두부(콩):국내산<br>오리고기:국내산 | 닭고기:국내산 | ● 쇠고기:국내산한우<br>돼지고기:국내산 | 돼지고기:국내산<br>두부(콩):국내산 |
| **5주차** | **30(월)** | | | | | |
| 오전간식 | 경기도과일(배) | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>미니돈가스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>콩나물무침5<br>배추김치9 | | | | | |
| 오후간식 | 빵(마들렌1,2,5,6),우유2 | | | | | |
| 열량/단백질 | 644/31 | | | | | |
| 원산지 표기 | 돼지고기:국내산 | | | | | |

| 원산지 표기 | 쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀) | 김치 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 배추 | 고춧가루 | 소금(권장) |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 알레르기 유발식품 | ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 | | | |