2026년 11월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

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

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연두부&양념장5,6	경기도과일(샤인머스캣)	신선과일(토마토12), 유아치즈2	신선과일(사과)	미숫가루5,6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 쇠고기된장국5,6,16 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백김치9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백김치9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 달걀양파국1 양배추나물5,6 백김치9 마시는요거트2	염도! 기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 너비아니구이5,6,10 상추무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백김치9	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 백깍두기9
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)단호박,채소주스12	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	482/23	505/17	525/24	463/24	467/20	490/24
원산지 표기	연두부(콩):국산 ● 쇠고기:국산한우 닭고기:국산	떡갈비(돼지고기:국산, 쇠고기:국산,닭고기:국산	돼지고기:국산	● 쇠고기:국산한우 너비아니(돼지고기:국산)	닭고기:국산	동태:러시아산 ● 쇠고기:국산한우
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	신선과일(귤)	경기도과일(배)	신선과일(단감)	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(배)	우유2(두유5)
점심	백미밥 닭곰탕15 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백김치9	수수밥 아욱된장국5,6 쇠고기메추리알장조림 1,5,6,16 어묵양파볶음5,6 백김치9	백미밥 돼지고기콩비지찌개 5,9,10 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치9	염도! 흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 백김치9	닭살하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 가쓰오유부국5,6 게살브로콜리무침1,5,6,8 백김치9
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	배추전1,5,6	크림소스스파게티2,6,10	채소주먹밥5,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	454/21	482/22	482/20	491/19	488/16	492/23
원산지 표기	닭고기:국산 돼지고기:국산	● 쇠고기:국산한우	돼지고기:국산 콩비지(콩):국산 닭고기:국산	● 쇠고기:국산한우	● 쇠고기:국산한우	닭고기:국산 가다랑어:원양산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	신선과일(배)	경기도과일(샤인머스캣)	씨리얼5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백김치9	기장밥 순두부국5,6 오리고기간장조림5,6 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 달걀파국1 청경채나물 백김치9 신선과일(사과)	염도! 수수밥 시래기된장국5,6 돼지불고기5,6,10 오이나물5 백김치9	백미밥 유부콩나물국5,6 닭살브로콜리볶음 5,6,15 도토리묵채소무침5,6 백김치9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 백김치9
오후간식	빵(채소찐빵5,6,10,16,18), 우유2	간장비빔국수5,6	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐(군)감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	449/18	451/20	468/20	494/23	402/17	492/25
원산지 표기	● 쇠고기:국산한우	순두부(콩):국산 오리고기:국산	● 쇠고기:국산한우	돼지고기:국산 닭고기:국산	닭고기:국산	● 쇠고기:국산한우
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(배)	미숫가루5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(귤)	우유2(두유5)
점심	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백김치9	염도! 흑미밥 맑은닭개장5,6,15 떡갈비구이5,6,10,16 청경채나물 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백김치9	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 백김치9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	쌀국수5,6	고구마우유조림2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	448/19	446/16	459/22	472/23	547/16	515/21
원산지 표기	닭고기:국산	돼지고기:국산	순두부(콩):국산 오리고기:국산	닭고기:국산 떡갈비(돼지고기:국산, 쇠고기:국산,닭고기:국산	● 쇠고기:국산한우	돼지고기:국산 두부(콩):국산
5주차	**30(월)**	**※안내사항※**				
오전간식	신선과일(토마토12)					
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치9	* 염도는 매일 확인하고 있습니다. * 가정에서도 식품 알레르기 유발식품을 관리해 주시기 바랍니다. * 제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달 단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공됩니다.				
오후간식	빵(치즈빵),우유2					
열량/단백질	461/22					
원산지 표기	돈가스(돼지고기:국산)					

원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	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

* 식품알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해 주세요.