2026년 희망의 소리 11월 영양식단 (만 3~5세)

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

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	경기도과일 또는 연두부&양념장5,6	경기도과일 또는 씨리얼5,6,우유2	경기도과일 또는 짜요짜요	경기도과일 또는 유아치즈,토마토주스	경기과일 또는 우유2
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 게살양파국5,6,8 양배추나물5,6 깍두기9 마시는요거트2	체크!체크!영도! 기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 삼치구이5,6 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 깍두기9
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)단호박,채소주스12
열량/단백질	642/31	670/23	680/31	601/31	624/26
원산지 표기	연두부(콩): 수입산 닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국 내 산	돼지고기: 국내산	●쇠고기: 국내산한우	닭고기: 국내산

2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	경기도과일 또는 신선과일(귤)	경기도과일 또는 우유2	경기도과일 또는 짜요짜요	경기도과일 또는 우유2	경기도과일 또는 마시는요거트2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 깍두기9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 배추김치9	체크!체크!영도! 흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	배추전1,5,6	크림소스스파게티2,6,10	채소주먹밥5,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2
열량/단백질	614/28	673/31	609/27	660/26	629/20
원산지 표기	돼지고기: 국내산	고등어: 외국산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	●쇠고기: 국내산 한우	●쇠고기: 미국산

3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	경기도과일 또는 신선과일(배)	경기도과일 또는 유아치즈2,당근주스	경기도과일 또는 짜요짜요	경기도과일 또는 우유2	경기도과일 또는 신선과일(바나나)
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 배추김치9 신선과일(사과)	체크!체크!영도! 수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 오징어브로콜리볶음 5,6,17 도토리묵채소무침5,6 배추김치9
오후간식	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2	굴소스볶음우동5,6,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	601/24	603/26	631/27	677/31	609/22
원산지 표기	●쇠고기: 미국산	두부(콩): 수입산	●쇠고기: 미국산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	오징어: 외국산

4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	경기도과일 또는 신선과일(사과)	경기도과일 또는 우유	경기도과일 또는 짜요짜요	경기도과일 또는 ,우유2	경기도과일 또는 신선과일(귤)
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 배추김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 배추김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 훈제오리 야채볶음5,6 양배추코울슬로1,5 깍두기9	체크!체크!영도! 흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	김기루주먹밥2,5	어묵탕5,6	쌀국수5,6	찐고구마우유2
열량/단백질	607/25	604/22	612/29	629/31	673/22
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 수입산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	●쇠고기: 미국산

5주차	30(월)	♥생일식단♥
오전간식	경기도과일 또는 신선과일(토마토12)	경기도과일 또는 신선과일(귤)
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	딸기샌드우유2	케이크1,2,5,6,우유2
열량/단백질	644/31	674/27
원산지 표기	돼지고기: 국내산	●쇠고기: 국내산한우 돼지고기: 국내산 ●쇠고기: 미국산

※안내사항※

염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 체크!체크!영도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.
식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.
제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.
*'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.
「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치		
		배추	고춧가루	소금(권장)
	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하며, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.
●쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우)
* 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산

알레르기 유발식품

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣
▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
▶식품알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해주세요.