♥선택형②형 점심♥

2026년 11월 영양식단 1~2세(13~35개월)

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

1주차	2(월)	3(화)	4(수)♥생일식단♥	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연두부&양념장5,6	경기도과일(샤인머스캣)	신선과일(귤)	신선과일(사과)	미숫가루5,6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16 얼갈이나물 백깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16, 그린샐러드5,6 백깍두기9	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백깍두기9	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 백깍두기9
오후간식	빵(소보루빵1,2,5,6),우유2	유부주먹밥5,6	빵(카스텔라1,2,5,6),우유2	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)단호박,채소주스12	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	482/23	505/17	502/20	463/24	467/20	490/24
원산지 표기	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산 ●쇠고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	동태: 러시아산 ●쇠고기: 국내산(한우)
2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	신선과일(귤)	경기도과일(배)	신선과일(단감)	씨리얼5,6,우유2	마시는요거트2	우유2(두유5)
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백김치9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백깍두기9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치9	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9	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	498/23	482/20	491/19	488/16	492/23
원산지 표기	돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	●쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산 가다랑어: 원양산
3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	신선과일(배)	경기도과일(샤인머스캣)	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(배)	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백김치9 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 백김치9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 백김치9
오후간식	빵(단팥찐빵5,6,10,16,18), 우유2	굴소스볶음우동5,6,18	물만두1,2,5,6,10,15,16,18	탕수육1,2,5,6,10	찐(군)감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	449/18	451/20	468/20	507/23	402/17	492/25
원산지 표기	●쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산		●쇠고기: 국내산(한우)
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 새우살양파국9 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 훈제오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 백김치9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&쨈),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	잔치국수1,5,6	고구마우유조림2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	448/19	446/16	459/22	472/23	547/16	515/21
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산
5주차	30(월)					
오전간식	신선과일(토마토12)					
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치9					
오후간식	빵(콘스틱1,2,5,6),우유2					
열량/단백질	475/22					
원산지 표기	돼지고기: 국내산					

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 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 확인해주세요.

♥선택형②형 점심♥

2026년 11월 영양식단 (3~5세)

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

1주차	2(월)	3(화)	4(수)♥생일식단♥	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	연두부&양념장5,6	경기도과일(샤인머스캣)	신선과일(귤)	신선과일(사과)	미숫가루5,6,우유2	우유2(두유5)
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16 그린샐러드5,6 깍두기9	재료의 염도! 기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 깍두기9	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 깍두기9
오후간식	빵(소보루빵1,2,5,6),우유2	유부주먹밥5,6	케이크1,2,5,6,우유2	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)단호박,채소주스12	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	642/31	670/23	674/27	601/31	624/26	610/31
원산지 표기	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산 ●쇠고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	동태: 러시아산 ●쇠고기: 국내산(한우)
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	신선과일(귤)	경기도과일(배)	신선과일(단감)	씨리얼5,6,우유2	마시는요거트2	우유2(두유5)
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	재료의 염도! 흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 깍두기9	닭살하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 가쓰오유부국5,6 게살브로콜리무침1,5,6,8 배추김치9
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	배추전1,5,6	크림소스스파게티2,6,10	채소주먹밥5,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	614/28	673/31	609/27	660/26	629/20	624/29
원산지 표기	돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	●쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산 가다랑어: 원양산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	신선과일(배)	경기도과일(샤인머스캣)	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(배)	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
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)	재료의 염도! 수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 배추김치9
오후간식	빵(단팥찐빵5,6,10,16,18), 우유2	굴소스볶음우동5,6,18	물만두1,2,5,6,10,15,16,18	탕수육1,2,5,6,10	찐(군)감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	601/24	603/26	631/27	677/31	609/22	619/31
원산지 표기	●쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산		●쇠고기: 국내산(한우)
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 새우살양파국9 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 배추김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 배추김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 훈제오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 깍두기9	재료의 염도! 흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 깍두기9	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 배추김치9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&꽹),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	잔치국수1,5,6	고구마우유조림2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	607/25	604/22	612/29	629/31	673/22	657/25
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	●쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산
5주차	**30(월)**					
오전간식	신선과일(토마토12)					
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 배추김치9					
오후간식	빵(콘스틱1,2,5,6),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	

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 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 확인해주세요.

♥선택형②형 저녁♥

2026년 11월 영양식단 (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)
저녁	백미밥 콩가루배춧국5,6 돼지고기장조림5,6,10 브로콜리무침 깍두기9	차조밥 북엇국5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 잔멸치파프리카조림5,6 배추김치9	백미밥 두부감자된장국5,6 흰살생선전1,5,6 오이나물5 배추김치9	기장밥 새우살호박국5,6,9 채소달걀말이1,5 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 수제비국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 시금치나물 배추김치9
열량/단백질	377/18	385/25	413/20	389/20	418/18
원산지 표기	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산 흰살생선(동태):러시아산		돼지고기: 국내산
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 쇠고기찹스테이크5,6,12,16 새콤무생채 배추김치9	참치채소덮밥5,6 달걀감자국1,5,6 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 두부된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 상추무침5,6 깍두기9	흑미밥 콩나물국5 삼치구이5,6 느타리버섯볶음5 배추김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육&소스5,6,10 오이무침 깍두기9
열량/단백질	400/18	340/17	412/20	387/18	437/14
원산지 표기	● 쇠고기:국내산(한우) |	참치(다랑어): 원양산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	백미밥 홍합살호박국5,6,18 닭다리살스테이크5,15 파프리카무침5,6 배추김치9	기장밥 어묵국5,6 돼지고기양파볶음5,6,10 배추나물 깍두기9	백미밥 청국장찌개5 흰살생선전1,5,6 숙주나물 배추김치9	수수밥 연두부국5,6 쇠고기토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 양배추나물5,6 깍두기9	백미밥 우거지된장국5,6 돼지불고기5,6,10 가지나물5,6 깍두기9
열량/단백질	386/18	391/18	383/19	365/17	377/17
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 흰살생선(동태):러시아산	연두부(콩): 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	백미밥 수제비국5,6 고등어조림5,6,7 오이나물5 배추김치9	차조밥 미역국5,6 완자전1,5,6,10 무나물 배추김치9	백미밥 콩나물국5 쇠고기데리야끼소스조림 5,6,16 그린샐러드5,6 깍두기9	돼지고기우엉볶음밥5,6,10 달걀파국1 브로콜리무침 배추김치9	백미밥 두부버섯국5,6 임연수카레구이 2,5,6,12,15,16,18 상추나물5,6 깍두기9
열량/단백질	435/19	391/14	361/16	364/17	379/19
원산지 표기	고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산
5주차	**30(월)**				
저녁	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 참치채소볶음5 과일샐러드1,5 배추김치9				
열량/단백질	428/22				
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산(한우) 참치(다랑어): 원양산				

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

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 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.