♥선택형①형 점심♥

2026년 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	신선과일(사과)	감자우유죽2	경기도과일(샤인머스캣), 떠먹는 요거트2, 그래놀라현미2,5,6	찹쌀채소죽	신선체소(당근), 치즈2
점심	백미밥 두부된장국5,6 자른채소(상추)&쌈장5,6 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	차조밥 소고기미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 두부양파국5,6 양배추나물5,6 깍두기9 푸룬주스	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기수육10 콩나물무침5 배추김치
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6, 둥굴레차	잔치국수5,6	치즈스틱2,5,6,보리차	찐(군)단호박,우엉차
열량/단백질	750/28	779/27	732/28	828/35	724/22
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	닭고기: 국산 두부(콩) : 국산	●쇠고기: 국산 한우 돼지고기: 국산	돼지고기: 국산 두부(콩) : 국산	●쇠고기: 국산	돼지고기: 국산

2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)♥생일식단♥
오전간식	신선과일(귤)	오트밀우유죽2	경기도과일(배), 떠먹는 요거트, 그래놀라베리2,5,6	양배추치즈죽2	신선채소(오이), 스트링치즈2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 자른상추(케일)&쌈장5,6 숙주나물 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 깍두기9	백미밥 북어무채국5,6 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 배추김치9 키위퓨레	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토두부볶음5,12 김자반5 배추김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	빵(찐빵5,6,10,16,18),우유2	배추전1,5,6, 옥수수차	크림소스스파게티2,6,10 보리차	채소주먹밥5,둥굴레차	케이크1,2,5,6,우유2
열량/단백질	700/29	799/35	747/30	751/25	792/23
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	돼지고기: 국산	고등어: 국산	닭고기: 국산 돼지고기: 국산	●쇠고기: 국산 한우 두부(콩) : 국산	●쇠고기: 국산 한우 돼지고기: 국산

3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(배)	밤타락죽2	경기도과일(샤인머스캣) 떠먹는 요거트2, 그래놀라현미2,5,6	고구마우유죽2	신선채소(파프리카), 치즈2
점심	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기연근조림5,6,1 자른채소(찐양배추)&쌈장5,6 김구이5 깍두기9	기장밥 두부애호박국5,6 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 배추김치9 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 오징어브로콜리볶음 5,6,17 도토리묵채소무침5,6 배추김치9
오후간식	빵(단호박찐빵6)),우유2	굴소스볶음우동5,6,18,보리차	찐만두2,5,6,10,15,16,18 옥수수차	순살닭튀김2,5,6,15 둥굴레차	찐(군)감자,우엉차
열량/단백질	756/25	765/28	646/29	832/31	732/24
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	●돼지고기 : 국산	두부(콩): 국산	●쇠고기: 국산 한우	돼지고기: 국산 닭고기: 국산	오징어: 국산

4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	신선과일(자른샤인머스캣)	아욱된장죽5,6	경기도과일(배), 떠먹는 요거트, 그래놀라베리2,5,6	경기도과일(배), 참깨치즈죽2	신선채소(샐러리), 스트링치즈2
점심	백미밥 북어채양파국5,6 닭살당면볶음5,6,15 자른채소(적상추)&쌈장5,6 호박나물5 배추김치9	차조밥 감자국 쇠고기감자찜5,6,16 시금치나물 배추김치9	백미밥 백순두부찌개5 오리불고기5,6 양배추코울슬로5 깍두기9 배도라지주스	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 두부파프리카무침5,6,8 깍두기9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&블루베리쨈), 우유2	치즈주먹밥2,5, 보리차	어묵탕5,6	쌀국수5,6	찐고구마, 옥수수차
열량/단백질	751/28	780/27	647/29	774/34	757/23
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	닭고기: 국산	●쇠고기: 국산 한우	순두부(콩): 국산 오리고기: 국산	닭고기: 국산	두부(콩): 국산 ●쇠고기: 국산 한우

5주차	30(월)
오전간식	신선과일(토마토12)
점심	백미밥 북엇국5,6 돈가스&소스 5,6,10,12,16 콩나물무침5 배추김치9
오후간식	빵(딸기두부도넛2,5,6),우유2
열량/단백질	754/33
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5
원산지 표기	돼지고기: 국산

※안내사항※

원산지표기				알레르기 유발식품
쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찹쌀)	김치			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. *부모님께서는 알러지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안 될 경우 담임교사에게 알려 주시기 바랍니다.
	배추	고춧가루	소금(권장)	
국산	국산	국산	국산	

♥선택형①형 점심♥

2026년 11월 영양식단 (만 1~2세)

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	신선과일(사과)	감자우유죽2	경기도과일(샤인머스캣), 떠먹는 요거트2, 그래놀라현미2,5,6	찹쌀채소죽	신선체소(당근), 치즈2
점심	백미밥 두부된장국5,6 자른채소(상추)&쌈장5,6 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기	차조밥 소고기미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백깍두기	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 두부양파국5,6 양배추나물5,6 백깍두기 푸룬주스	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기수육10 콩나물무침5 백김치
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6, 둥굴레차	잔치국수5,6	치즈스틱2,5,6,보리차	찐(군)단호박,우엉차
열량/단백질	581/21	614/21	552/21	634/27	532/16
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	닭고기: 국산 두부(콩) : 국산	●쇠고기: 국산 한우 돼지고기: 국산	돼지고기: 국산 두부(콩) : 국산	●쇠고기: 국산	돼지고기: 국산

2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)♥생일식단♥
오전간식	신선과일(귤)	오트밀우유죽2	경기도과일(배), 떠먹는 요거트, 그래놀라베리2,5,6	양배추치즈죽2	신선채소(오이), 스트링치즈2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 자른상추(케일)&쌈장5,6 숙주나물 백김치	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백깍두기	백미밥 북어무채국5,6 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치 키위퓨레	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토두부볶음5,12 김자반5 백김치	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백깍두기
오후간식	빵(찐빵5,6,10,16,18),우유2	배추전1,5,6, 옥수수차	크림소스스파게티2,6,10 보리차	채소주먹밥5,둥굴레차	케이크1,2,5,6,우유2
열량/단백질	544/22	647/27	604/24	572/19	609/09
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	돼지고기: 국산	고등어: 국산	닭고기: 국산 돼지고기: 국산	●쇠고기: 국산 한우 두부(콩) : 국산	●쇠고기: 국산 한우 돼지고기: 국산

3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(배)	밤타락죽2	경기도과일(샤인머스캣) 떠먹는 요거트2, 그래놀라현미2,5,6	고구마우유죽2	신선채소(파프리카), 치즈2
점심	백미밥 근대된장국5,6 돼지고기연근조림5,6,1 자른채소(찐양배추)&쌈장5,6 김구이5 백깍두기	기장밥 두부애호박국5,6 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백깍두기	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백김치 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백깍두기	백미밥 유부콩나물국5,6 오징어브로콜리볶음 5,6,17 도토리묵채소무침5,6 백김치
오후간식	빵(단호박찐빵6)),우유2	굴소스볶음우동5,6,18,보리차	찐만두2,5,6,10,15,16,18 옥수수차	순살닭튀김2,5,6,15 둥굴레차	찐(군)감자,우엉차
열량/단백질	568/18	603/21	482/22	636/23	493/18
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	●돼지고기 : 국산	두부(콩): 국산	●쇠고기: 국산 한우	돼지고기: 국산 닭고기: 국산	오징어: 국산

4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	신선과일(자른샤인머스캣)	아욱된장죽5,6	경기도과일(배), 떠먹는 요거트, 그래놀라베리2,5,6	경기도과일(샤인머스캣), 참깨치즈죽2	신선채소(샐러리), 스트링치즈2
점심	백미밥 북어채양파국5,6 닭살당면볶음5,6,15 자른채소(적상추)&쌈장5,6 호박나물5 백김치	차조밥 감자국 쇠고기감자찜5,6,16 시금치나물 백김치	백미밥 백순두부찌개5 오리불고기5,6 양배추코울슬로5 백깍두기 배도라지주스	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백깍두기	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 두부파프리카무침5,6,8 백깍두기
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&블루베리쨈), 우유2	치즈주먹밥2,5, 보리차	어묵탕5,6	쌀국수5,6	찐고구마, 옥수수차
열량/단백질	554/20	615/20	486/22	598/28	596/18
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5	마시는 요거트2, 현미과자	바나나	포도푸딩, 두부과자5,6	푸룬주스, 쌀과자
원산지 표기	닭고기: 국산	●쇠고기: 국산 한우	순두부(콩): 국산 오리고기: 국산	닭고기: 국산	두부(콩): 국산 ●쇠고기: 국산 한우

5주차	30(월)
오전간식	신선과일(토마토12)
점심	백미밥 북엇국5,6 돈가스&소스 5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치
오후간식	빵(딸기두부도넛2,5,6),우유2
열량/단백질	557/24
오후먹거리	배도라지주스, 딸기곡물롤2,5
원산지 표기	돼지고기: 국산

※안내사항※

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

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. *부모님께서는 알러지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안 될 경우 담임교사에게 알려 주시기 바랍니다.