♥선택형②형 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) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 씨리얼5,6,우유2 | 연두부&양념장5,6 | 경기도과일 | 미숫가루5,6,우유2 | 우유2(두유5) |
| 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>얼갈이나물<br>깍두기9 | 유니짜장밥2,5,6,10,15,16<br>게살양파국5,6,8<br>양배추나물5,6<br>깍두기9<br>마시는요거트2 | 염도!<br>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 | 찐(군)단호박,채소주스12 | 신선과일(바나나),우유2 |
| 열량/단백질 | 642/31 | 670/23 | 680/31 | 601/31 | 624/26 | 610/31 |
| 원산지 표기 | 연두부(콩): 국내산<br>닭고기: 국내산 | ●쇠고기: 호줏ㄴ<br>돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | 닭고기: 국내산 | 동태: 러시아산<br>●쇠고기: 호주산 |
| **2주차** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(귤) | 미숫가루5,6,우유2 | 씨리얼5,6,우유2 | 경기도과일 | 마시는요거트2 | 우유2(두유5) |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>돼지고기사태찜5,6,10<br>숙주나물<br>배추김치9 | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>고등어조림5,6,7<br>어묵양파볶음5,6<br>깍두기9 | 백미밥<br>새우살무채국9<br>닭살굴소스볶음5,6,15,18<br>호박나물5<br>배추김치9 | 염도!<br>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 | 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: 노르웨이산 | 닭고기: 국내산<br>돼지고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | ●쇠고기: ㅎ주산 | 닭고기: 국내산<br>가다랑어: 원양어선 |
| **3주차** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)** | **21(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(배) | 유아치즈2,당근주스 | 씨리얼5,6,우유2 | 경기도과일 | 미숫가루5,6,우유2 | 우유2(두유5) |
| 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) | 염도!<br>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),우유2 | 굴소스볶음우동5,6,18 | 찐만두1,2,5,6,10,15,16,18 | 순살닭튀김1,2,5,6,15 | 찐(군)감자,우유2 | 떠먹는요거트2 |
| 열량/단백질 | 601/24 | 603/26 | 631/27 | 677/31 | 609/22 | 619/31 |
| 원산지 표기 | ●쇠고기: 호주산 | 두부(콩): 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | 돼지고기: 국내산<br>닭고기: 국내산 | 오징어: 페루산 | ●쇠고기: 호주산 |
| **4주차** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 마시는요거트2 | 미숫가루5,6,우유2 | 경기도과일 | 씨리얼5,6,우유2 | 우유2(두유5) |
| 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 | 염도!<br>흑미밥<br>맑은닭개장5,6,15<br>삼치구이5,6<br>청경채나물<br>깍두기9 | 백미밥<br>얼갈이된장국5,6<br>쇠고기당근볶음5,6,16<br>게살파프리카무침1,5,6,8<br>깍두기9 | 돼지고기차슈덮밥5,6,10<br>들깨무채국<br>두부양념찜5,6<br>배추김치9 |
| 오후간식 | 빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2 | 치즈주먹밥2,5 | 어묵탕5,6 | 쌀국수5,6 | 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<br>오리고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | 돼지고기: 국내산<br>두부(콩): 국내산 |
| **5주차** | **30(월)** | **♥생일식단♥** | **※안내사항※** | | | |
| 오전간식 | 신선과일(토마토12) | 경기도과일 또는<br>신선과일(귤) | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>미니돈가스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>콩나물무침5<br>배추김치9 | 백미밥<br>쇠고기미역국5,6,16<br>미니함박스테이크&소스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>그린샐러드5,6<br>깍두기9 | *염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.<br>*'식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.<br>*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.<br>*'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.<br>*「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다. | | | |
| 오후간식 | 빵(마들렌1,2,5,6),우유2 | 케이크1,2,5,6,우유2 | | | | |
| 열량/단백질 | 644/31 | 674/27 | | | | |
| 원산지 표기 | 돼지고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산<br>돼지고기: 국내산<br>●쇠고기: 호주산 | | | | |

| 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.

♥선택형②형 점심♥

# 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 | 신선과일(사과) | 씨리얼5,6,우유2 | 연두부&양념장5,6 | 경기도과일 | 미숫가루5,6,우유2 | 우유2(두유5) |
| 점심 | 백미밥<br>홍합살된장국5,6,18<br>뼈없는닭갈비5,6,15<br>매실청양상추무침5,6<br>백깍두기9(백김치9) | 차조밥<br>미역국5,6<br>떡갈비당근볶음5,6,10,16,18<br>얼갈이나물<br>백깍두기9(백김치9) | 유니짜장밥2,5,6,10,15,16<br>게살양파국5,6,8<br>양배추나물5,6<br>백깍두기9(백김치9)<br>마시는요거트2 | 기장밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>가자미구이5,6<br>상추무침5,6<br>백김치9(백깍두기9) | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>찜닭5,6,15<br>콩나물무침5<br>백깍두기9(백김치9) | 백미밥<br>순살동태맑은국5,6<br>쇠고기청경채조림5,6,16<br>김구이5<br>백깍두기9(백김치9) |
| 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): 국내산<br>닭고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산<br>돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | 닭고기: 국내산 | 동태: 러시아산<br>●쇠고기: 호주산 |
| 2주차 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 신선과일(귤) | 미숫가루5,6,우유2 | 씨리얼5,6,우유2 | 경기도과일 | 마시는요거트2 | 우유2(두유5) |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>돼지고기사태찜5,6,10<br>숙주나물<br>백김치9(백깍두기9) | 수수밥<br>아욱된장국5,6<br>고등어조림5,6,7<br>어묵양파볶음5,6<br>백깍두기9(백김치9) | 백미밥<br>새우살무채국9<br>닭살굴소스볶음5,6,15,18<br>호박나물5<br>백김치9(백깍두기9) | 흑미밥<br>맑은쇠고기육개장5,6,16<br>토마토달걀볶음1,2,5,12<br>김자반5<br>백김치9(백깍두기9) | 백미밥<br>미역국5,6<br>쇠불고기5,6,16<br>그린샐러드5,6<br>백깍두기9(백김치9) | 닭살하이라이스<br>2,5,6,12,15,16,18<br>가쓰오유부국5,6<br>게살브로콜리무침1,5,6,8<br>백김치9(백깍두기9) |
| 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: 노르웨이산 | 닭고기: 국내산<br>돼지고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | ●쇠고기: 호주산 | 닭고기: 국내산<br>가다랑어: 원양어선 |
| 3주차 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 신선과일(배) | 유아치즈2,당근주스 | 씨리얼5,6,우유2 | 경기도과일 | 미숫가루5,6,우유2 | 우유2(두유5) |
| 점심 | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>쇠고기감자찜5,6,16<br>김구이5<br>백깍두기9(백김치9) | 기장밥<br>두부새우젓국5,9<br>임연수조림5,6<br>매실청양상추무침5,6<br>백깍두기9(백김치9) | 쇠고기무밥&양념장5,6,16<br>황태미역국5,6<br>청경채나물<br>백김치9(백깍두기9)<br>신선과일(사과) | 수수밥<br>시래기된장국5,6<br>너비아니구이5,6,10<br>오이나물5<br>백깍두기9(백김치9) | 백미밥<br>유부콩나물국5,6<br>새우살브로콜리볶음<br>5,6,9<br>도토리묵채소무침5,6<br>백김치9(백깍두기9) | 백미밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>채소달걀찜1<br>우엉조림5,6<br>백김치9(백깍두기9) |
| 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 | 떠먹는요거트2 |
| 열량/단백질 | 449/18 | 451/20 | 468/20 | 507/23 | 402/17 | 492/25 |
| 원산지 표기 | ●쇠고기: 호주산 | 두부(콩): 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | 돼지고기: 국내산<br>닭고기: 국내산 | | ●쇠고기: 호주산 |
| 4주차 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 마시는요거트2 | 미숫가루5,6,우유2 | 경기도과일 | 씨리얼5,6,우유2 | 우유2(두유5) |
| 점심 | 백미밥<br>조갯살양파국18<br>닭살당면볶음5,6,15<br>호박나물5<br>백김치9(백깍두기9) | 차조밥<br>감자국<br>돼지고기연근조림5,6,10<br>시금치나물<br>백김치9(백깍두기9) | 백미밥<br>백순두부찌개1,5<br>오리불고기5,6<br>양배추코울슬로1,5<br>백깍두기9(백김치9) | 흑미밥<br>맑은닭개장5,6,15<br>삼치구이5,6<br>청경채나물<br>백깍두기9(백김치9) | 백미밥<br>얼갈이된장국5,6<br>쇠고기당근볶음5,6,16<br>게살파프리카무침1,5,6,8<br>백깍두기9(백김치9) | 돼지고기차슈덮밥5,6,10<br>들깨무채국<br>두부양념찜5,6<br>백김치9(백깍두기9) |
| 오후간식 | 빵(우유식빵2,5,6&쨈),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: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | 순두부(콩): 국내산<br>오리고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산 | 돼지고기: 국내산<br>두부(콩): 국내산 |
| 5주차 | 30(월) | ♥생일식단♥ | ※안내사항※ | | | |
| 오전간식 | 신선과일(토마토12) | 경기도과일 또는<br>신선과일(귤) | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>북엇국5,6<br>미니돈가스&소스<br>1,5,6,10,12,16<br>콩나물무침5<br>백김치9(백깍두기9) | 백미밥<br>쇠고기미역국5,6,16<br>미니함박스테이크&소스<br>1,2,5,6,10,12,15,16,18<br>그린샐러드5,6<br>백깍두기9(백김치9) | *염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.<br>*'식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.<br>*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.<br>*'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.<br>*「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다. | | | |
| 오후간식 | 빵(마들렌1,2,5,6),우유2 | 케이크1,2,5,6,우유2 | | | | |
| 열량/단백질 | 475/22 | 502/20 | | | | |
| 원산지 표기 | 돼지고기: 국내산 | ●쇠고기: 호주산<br>돼지고기: 국내산<br>●쇠고기: 호주산 | | | | |

| 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 확인**해주세요.