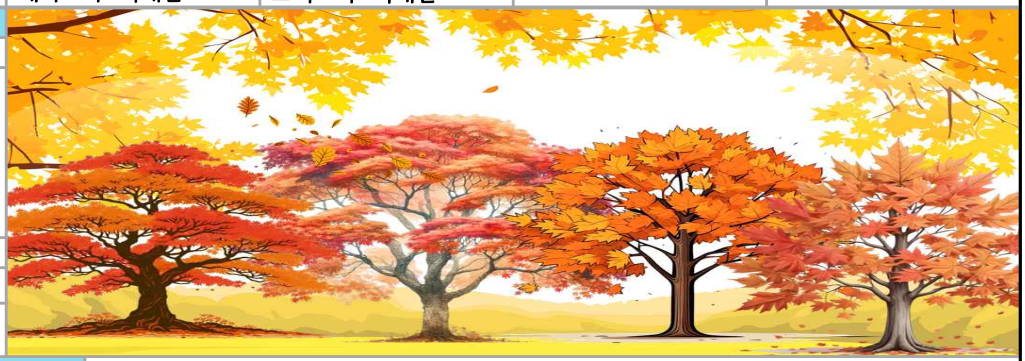
2026년11월 한마음어린이집 영양식단

성남시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	떠먹는요거트2	감자우유죽2	신선과일(귤), 유아치즈2	경기도과일(샤인머스캣)	찹쌀채소죽
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백김치	백미밥 미역국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 얼갈이나물 백김치	유니짜장밥2,5,6,10,15 ,16 게살양파국5,6,8 콩나물무침5 백김치 마시는요거트2	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 숙주나물5 백김치
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6/보리차	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6/우유2	찐달걀1,마시는요거트2
열량/단백질	671/33	678/25	700/33	658/33	643/35
원산지 표기	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산한우 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산한우	닭고기: 국내산
2주차	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	신선과일(사과)	오트밀우유죽2	신선과일(귤)	경기도과일(배)	양배추치즈죽2
점심	백미밥 북어채뭇국5,6 돼지불고기5,6,10 봄동나물5,6 백김치	백미밥 두부된장국5,6 고등어무조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백김치	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15, 18 호박나물5 백김치	백미밥 맑은쇠고기육개장5,6, 16 채소계란말이1,5 김자반5 백김치	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 게살오이무침1,5,6,8 백김치
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	배추전1,5,6,마시는 요거트2	크림소스스파게티2,6, 10	찐만두1,2,5,6,10,15,1 6,18,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2
열량/단백질	620/27	720/34	603/27	601/28	681/23
원산지 표기	북어:러시아산 돼지고기: 국내산	두부(콩) : 국내산 고등어: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	● 쇠고기: 국내산한우
3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(배)	밤타락죽2	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(샤인머스캣)	고구마우유죽2
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백김치	백미밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백김치	쇠고기무밥&양념장5,6, 16 황태미역국5,6 콩나물무침5 백김치 신선과일(사과)	백미밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 매실청상추오이무침 백김치	백미밥 황태콩나물국5 오징어브로콜리볶음 5,6,17 청포묵무침5,6 백김치
오후간식	팥찐빵2,5,6,,우유2	어묵우동5,6	찐만두1,2,5,6,10,15,1 6,18,유자차	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐(군)감자,우유2
열량/단백질	602/23	600/29	655/29	609/28	696/29
원산지 표기	● 쇠고기: 국내산한우	두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	황태 : 러시아 오징어: 국내산
4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	신선과일(사과)	아욱된장죽5,6	미숫가루5,6,우유2	경기도과일(배)	참깨치즈죽2
점심	백미밥 감자양파된장국5,6 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백김치	백미밥 오징어뭇국5,6,17 돼지고기연근조림5,6, 10 시금치나물 백김치	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 자른채소(찐양배추)& 쌈장5,6, 바나나 백김치	백미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백김치	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살오이무침1,5,6,8 백김치
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	찐만두1,2,5,6,10,15,1 6,18,마시는요거트2	어묵탕5,6	잔치국수1,5,6	팥찐빵2,5,6,우유2
열량/단백질	620/23	647/30	628/30	642/32	703/29
원산지 표기	닭고기: 국내산	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우
5주차	30(월)				
오전간식	신선과일(토마토)				
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치				
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2				
열량/단백질	644/31				
원산지 표기	북어:러시아산 돼지고기: 국내산				



원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치(백김치)			원산지 표기 안내
		배추	고춧가루	소금	
	국내산	국내산	국내산	국내산	.쌀, 김치(백김치))는 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