♥선택형③형 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	경기도과일(샤인머스캣), 애호박죽	감자우유죽2	김가루치즈죽2	귤, 찹쌀채소죽	당근크림스프&크루통2,5,6	누룽지죽,마시는요거트2
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백김치9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 게살양파국5,6,8 양배추나물5,6 백깍두기9 마시는요거트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백깍두기9	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 백김치9
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐단호박,채소주스12	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	506/22	478/17	566/23	506/25	531/19	463/21
원산지 표기	닭고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	돼지고기: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	경기도과일(배), 연두부죽5	오트밀우유죽2	콩나물죽5	사과, 양배추치즈죽2	참치채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백깍두기9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백김치9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백깍두기9	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,등굴레차	찐고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	503/22	487/23	535/21	468/19	506/17	466/21
원산지 표기	연두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	고등어:노르웨이산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우)	참치(다랑어):원양산 ●쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산 가다랑어:인도네시아산

3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	경기도과일(샤인머스캣), 새우살당근죽9	밤타락죽2	버섯치즈죽2	단감, 고구마우유죽2	흑임자죽	누룽지죽,유아치즈2
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백깍두기9 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백김치9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 백깍두기9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 백김치9
오후간식	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2	굴소스볶음우동5,6,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	502/21	481/19	463/21	503/21	436/18	461/23
원산지 표기	●쇠고기:국내산(한우)	두부(콩):국내산	●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 닭고기:국내산		●쇠고기:국내산(한우)

4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	경기도과일(배), 쇠고기배추죽5,6,16	아욱된장죽5,6	양송이크림스프&크루통2,5,6	귤, 참깨치즈죽2	잔멸치채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백깍두기9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 백김치9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	쌀국수5,6	고구마우유조림2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	500/21	479/16	522/21	471/24	601/18	489/18
원산지 표기	●쇠고기:국내산(한우) 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산 오리고기:국내산	닭고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산

5주차	30(월)	♥생일식단♥	※안내사항※
오전간식	경기도과일, 단호박죽	경기도과일, 단호박죽	
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백김치9	*염도는 매일 확인하며 짜게 조리되지 않도록 더 신경써서 조리하고 있습니다. *경기도과일은 수급상황에 따라 품목이 변경될 수 있습니다.
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	케이크1,2,5,6,우유2	
열량/단백질	510/23	530/21	
원산지 표기	돼지고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산 ●쇠고기:국내산(한우)	

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

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 있습니다.**

♥선택형③형 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	경기도과일(샤인머스캣), 애호박죽	감자우유죽2	김가루치즈죽2	귤, 찹쌀채소죽	당근크림스프&크루통2,5,6	누룽지죽,마시는요거트2
점심	백미밥 흥합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백김치9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 게살양파국5,6,8 양배추나물5,6 백깍두기9 마시는요거트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백깍두기9	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 백김치9
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐단호박,채소주스12	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	506/22	478/17	566/23	506/25	531/19	463/21
원산지 표기	닭고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	돼지고기: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	경기도과일(배), 연두부죽5	오트밀우유죽2	콩나물죽5	사과, 양배추치즈죽2	참치채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백깍두기9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백김치9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백깍두기9	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	찐고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	503/22	487/23	535/21	468/19	506/17	466/21
원산지 표기	연두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	고등어:노르웨이산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우)	참치(다랑어):원양산 ●쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산 가다랑어:인도네시아산

3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	경기도과일(샤인머스캣), 새우살당근죽9	밤타락죽2	버섯치즈죽2	단감, 고구마우유죽2	흑임자죽	누룽지죽,유아치즈2
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백깍두기9 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백김치9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 백깍두기9	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 백김치9
오후간식	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2	굴소스볶음우동5,6,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	502/21	481/19	463/21	503/21	436/18	461/23
원산지 표기	●쇠고기:국내산(한우)	두부(콩):국내산	●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 닭고기:국내산		●쇠고기:국내산(한우)

4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	경기도과일(배), 쇠고기배추죽5,6,16	아욱된장죽5,6	양송이크림스프&크루통2,5,6	귤, 참깨치즈죽2	잔멸치채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백깍두기9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 백김치9
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	쌀국수5,6	고구마우유조림2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	500/21	479/16	522/21	471/24	601/18	489/18
원산지 표기	●쇠고기:국내산(한우) 닭고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산 오리고기:국내산	닭고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산

5주차	30(월)	♥생일식단♥	※안내사항※
오전간식	경기도과일, 단호박죽	경기도과일, 단호박죽	
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백김치9	*염도는 매일 확인하며 짜게 조리되지 않도록 더 신경써서 조리하고 있습니다. *경기도과일은 수급상황에 따라 품목이 변경될 수 있습니다.
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	케이크1,2,5,6,우유2	
열량/단백질	510/23	530/21	
원산지 표기	돼지고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산 ●쇠고기:국내산(한우)	

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

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 있습니다.

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

2026년 11월 이유식

성남지어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구분		월		화		수		목		금		토	
일자		2		3		4		5		6		7	
초기점심		쌀미음		쌀미음		찹쌀미음		찹쌀미음		브로콜리미음		브로콜리미음	
열량/단백질		48/1		48/1		44/1		44/1		27/1		27/1	
중기점심		닭살채소죽15		달걀노른자채소죽1		두부채소죽5		쇠고기채소죽16		닭살채소죽15		흰살생선채소죽	
열량/단백질		67/4		88/3		65/2		76/3		67/4		63/3	
후기·완료기	오전간식	연두부5		아기두유5		아기치즈2		잘게자른과일(사과)		아기요거트2		아기두유5	
	후기점심	닭살채소무른밥15		달걀노른자채소무른밥1		두부채소무른밥5		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15		흰살생선채소무른밥	
	완료기점심	닭살채소진밥15		달걀노른자채소진밥1		두부채소진밥5		쇠고기채소진밥16		닭살채소진밥15		흰살생선채소진밥	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		미니주먹밥		아기요거트2		달걀노른자스크램블1		찐단호박(으깬)		잘게자른과일(바나나)	
	열량/단백질 후기	186/11		335/10		234/12		226/9		210/11		198/8	
	열량/단백질 완료기	226/14		363/11		275/13		275/11		249/14		233/11	
일자		9		10		11		12		13		14	
초기점심		브로콜리미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음		감자미음		감자미음	
열량/단백질		27/1		27/1		27/1		27/1		29/1		29/1	
중기점심		두부채소죽5		흰살생선채소죽		닭살채소죽15		달걀노른자채소죽1		쇠고기채소죽16		닭살채소죽15	
열량/단백질		65/2		63/3		67/4		88/3		76/3		67/4	
후기·완료기	오전간식	귤퓨레		아기치즈2		잘게자른과일(바나나)		아기두유5		아기요거트2		아기두유5	
	후기점심	두부채소무른밥5		흰살생선채소무른밥		닭살채소무른밥15		달걀노른자채소무른밥1		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15	
	완료기점심	두부채소진밥5		흰살생선채소진밥		닭살채소진밥15		달걀노른자채소진밥1		쇠고기채소진밥16		닭살채소진밥15	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		달걀노른자스크램블1		연두부5		미니주먹밥		찐고구마(으깬)		아기치즈2	
	열량/단백질 후기	185/6		231/12		169/9		335/10		276/10		227/13	
	열량/단백질 완료기	227/7		266/14		209/12		363/11		325/13		267/16	
일자		16		17		18		19		20		21	
초기점심		감자미음		고구마미음		고구마미음		고구마미음		단호박미음		단호박미음	
열량/단백질		29/1		33/1		33/1		33/1		28/1		28/1	
중기점심		쇠고기채소죽16		흰살생선채소죽		쇠고기채소죽16		닭살채소죽15		두부채소죽5		달걀노른자채소죽1	
열량/단백질		76/3		63/3		76/3		67/4		65/2		88/3	
후기·완료기	오전간식	잘게자른과일(배)		아기치즈2		잘게자른과일(사과)		아기두유5		잘게자른과일(바나나)		아기두유5	
	후기점심	쇠고기채소무른밥16		흰살생선채소무른밥		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15		두부채소무른밥5		달걀노른자채소무른밥1	
	완료기점심	쇠고기채소진밥16		흰살생선채소진밥		쇠고기채소진밥16		닭살채소진밥15		두부채소진밥5		달걀노른자채소진밥1	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		연두부5		달걀노른자스크램블1		미니주먹밥		찐감자(으깬)		아기요거트2	
	열량/단백질 후기	202/7		182/11		226/9		292/12		170/5		285/12	
	열량/단백질 완료기	251/10		217/13		275/11		332/15		212/7		314/13	
일자		23		24		25		26		27		28	
초기점심		단호박미음		사과미음		사과미음		사과미음		배미음		배미음	
열량/단백질		28/1		28/1		28/1		28/1		28/1		28/1	
중기점심		닭살채소죽15		흰살생선채소죽		두부채소죽5		닭살채소죽15		쇠고기채소죽16		두부채소죽5	
열량/단백질		67/4		63/3		65/2		67/4		76/3		65/2	
후기·완료기	오전간식	잘게자른과일(사과)		아기요거트2		아기두유5		아기치즈2		귤퓨레		아기두유5	
	후기점심	닭살채소무른밥15		흰살생선채소무른밥		두부채소무른밥5		닭살채소무른밥15		쇠고기채소무른밥16		두부채소무른밥5	
	완료기점심	닭살채소진밥15		흰살생선채소진밥		두부채소진밥5		닭살채소진밥15		쇠고기채소진밥16		두부채소진밥5	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		미니주먹밥		달걀노른자스크램블1		연두부5		찐고구마(으깬)		아기치즈2	
	열량/단백질 후기	189/8		297/11		235/10		190/13		232/7		220/10	
	열량/단백질 완료기	229/11		333/14		276/11		230/15		280/9		261/12	
일자		30											
초기점심		배미음											
열량/단백질		28/1											
중기점심		달걀노른자채소죽1											
열량/단백질		88/3											
후기·완료기	오전간식	잘게자른과일(배)											
	후기점심	달걀노른자채소무른밥1											
	완료기점심	달걀노른자채소진밥1											
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6											
	열량/단백질 후기	227/7											
	열량/단백질 완료기	255/7											

원산지표기	쌀 (밥,죽,누룽지,찹쌀,흑미,현미)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물 흰살생선 : 명태(동태)	콩 두부	콩 연두부
	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

알레르기 유발식품

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함),⑲잣

*출처 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시기준」

▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있습니다.**

♥선택형③형 저녁♥

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)
저녁	백미밥 콩가루배춧국5,6 돼지고기장조림5,6,10 브로콜리무침 백깍두기9	차조밥 북엇국5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 잔멸치파프리카조림5,6 백김치9	백미밥 두부감자된장국5,6 흰살생선전1,5,6 오이나물5 백깍두기9	기장밥 새우살호박국5,6,9 채소달걀말이1,5 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 수제비국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 시금치나물 백깍두기9
열량/단백질	266/13	267/17	286/14	269/14	290/13
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 백깍두기9	참치채소덮밥5,6 달걀감자국1,5,6 가지나물5,6 백김치9	백미밥 두부된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 상추무침5,6 백깍두기9	흑미밥 콩나물국5 삼치구이5,6 느타리버섯볶음5 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육&소스5,6,10 오이무침 백깍두기9
열량/단백질	277/13	235/11	291/14	268/12	308/10
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 흥합살호박국5,6,18 닭다리살스테이크5,15 파프리카무침5,6 백깍두기9	기장밥 어묵국5,6 돼지고기양파볶음5,6,10 배추나물 백김치9	백미밥 청국장찌개5 흰살생선전1,5,6 숙주나물 백깍두기9	수수밥 연두부국5,6 쇠고기토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 양배추나물5,6 백김치9	백미밥 우거지된장국5,6 돼지불고기5,6,10 가지나물5,6 백깍두기9
열량/단백질	267/13	277/13	265/13	258/12	267/12
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 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 완자전1,5,6,10 무나물 백김치9	백미밥 콩나물국5 쇠고기데리야끼소스조림 5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9	돼지고기우엉볶음밥5,6,10 달걀파국1 브로콜리무침 백김치9	백미밥 두부버섯국5,6 임연수카레구이 2,5,6,12,15,16,18 상추나물5,6 백깍두기9
열량/단백질	298/13	270/10	255/11	251/12	268/13
원산지 표기	고등어:노르웨이산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산
5주차	**30(월)**				
저녁	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 참치채소볶음5 과일샐러드1,5 백깍두기9				
열량/단백질	296/15				
원산지 표기	●쇠고기:국내산(한우) 참치(다랑어):원양산				

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

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 있습니다.**

♥선택형③형 저녁♥

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)
저녁	백미밥 콩가루배춧국5,6 돼지고기장조림5,6,10 브로콜리무침 백깍두기9	차조밥 북엇국5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 잔멸치파프리카조림5,6 백김치9	백미밥 두부감자된장국5,6 흰살생선전1,5,6 오이나물5 백깍두기9	기장밥 새우살호박국5,6,9 채소달걀말이1,5 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 수제비국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 시금치나물 백깍두기9
열량/단백질	266/13	267/17	286/14	269/14	290/13
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 백깍두기9	참치채소덮밥5,6 달걀감자국1,5,6 가지나물5,6 백김치9	백미밥 두부된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 상추무침5,6 백깍두기9	흑미밥 콩나물국5 삼치구이5,6 느타리버섯볶음5 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육&소스5,6,10 오이무침 백깍두기9
열량/단백질	277/13	235/11	291/14	268/12	308/10
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 흥합살호박국5,6,18 닭다리살스테이크5,15 파프리카무침5,6 백깍두기9	기장밥 어묵국5,6 돼지고기양파볶음5,6,10 배추나물 백김치9	백미밥 청국장찌개5 흰살생선전1,5,6 숙주나물 백깍두기9	수수밥 연두부국5,6 쇠고기토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 양배추나물5,6 백김치9	백미밥 우거지된장국5,6 돼지불고기5,6,10 가지나물5,6 백깍두기9
열량/단백질	267/13	277/13	265/13	258/12	267/12
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 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 완자전1,5,6,10 무나물 백김치9	백미밥 콩나물국5 쇠고기데리야끼소스조림 5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9	돼지고기우엉볶음밥5,6,10 달걀파국1 브로콜리무침 백김치9	백미밥 두부버섯국5,6 임연수카레구이 2,5,6,12,15,16,18 상추나물5,6 백깍두기9
열량/단백질	298/13	270/10	255/11	251/12	268/13
원산지 표기	고등어:노르웨이산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산
5주차	**30(월)**				
저녁	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 참치채소볶음5 과일샐러드1,5 백깍두기9				
열량/단백질	296/15				
원산지 표기	●쇠고기:국내산(한우) 참치(다랑어):원양산				

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

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 있습니다.**