

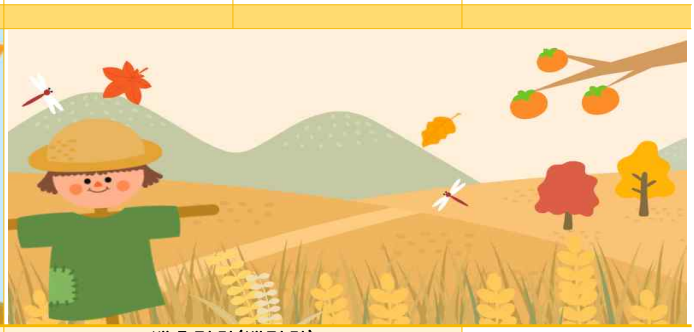
2026년 11월 건강식단 - 일반형
<3~5세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 생일잔치	6	7
오전간식	⭐배	전복죽⑱	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	고구마수프②	바나나	검은콩두유⑤
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ⭐새송이버섯시금치나물 [건강과일샤인머스켓]	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 채소샐러드② 깍두기⑨
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소튀김①⑤⑥ +결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	생일케이크①②⑥+매실차	찐(군)감자 +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	618/22	585/35	717/25	685/26	524/23
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	전복:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산한우
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	방울토마토	누룽지죽	건강과일배	대구살죽	⭐귤	블루베리쉐이크②
점심	차조밥/깍두기⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 닭곰탕⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 애호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨ [짜먹는요구르트②]	현미밥/⭐무피클 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추콘샐러드①⑤	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 감자삼색볶음⑤	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 오이지무침 깍두기⑨
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥ +보리차	핫케익①②⑤⑥+⭐유자차	자장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	
열량(kcal)/단백질(g)	639/28	725/35	772/34	713/26	687/26	468/18
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	오징어:국내산
날짜	16	17	18	19 견학	20	21
오전간식	바나나	녹두죽	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥	⭐단감	두유⑤
점심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 ⭐삼치구이⑤ 건강과일샤인머스켓	쇠고기야채주먹밥⑤⑥⑯ 바나나 사과주스	기장밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 게살된장국⑤⑥⑧ ⭐양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	미니우동⑤⑥	꿀호떡②④⑤⑥ +작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	610/30	571/20	668/25	488/24
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		찹쌀:국내산 ★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산 꽃게:국내산
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	⭐귤	미역죽	건강과일배	밤죽	사과	떠먹는요구르트②
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 속주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트②]	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 유부초밥⑤⑥ +둥굴레차	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 해산물볶음⑤⑥⑨⑰ 파프리카샐러드⑤⑥	⭐시금치크림파스타②⑥⑨ 두부소보로주먹밥⑤ ⭐무비트피클 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	찐(군)고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차		단호박튀김⑤⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	692/27	668/26	588/27	599/26	759/29	505/18
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산 오징어:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	오징어:국내산	두부(콩):국내산
날짜	30					
오전간식	⭐단감					
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨					
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	682/22					
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산					





⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

🍀 11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시

★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

식품알레르기 유발물질 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.



2026년 11월 건강식단 - 일반형/야간연장 <3~5세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	찹쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 동태전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ ⭐상추사과무침	흑미밥/배추김치⑨ 숙주맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 시금치된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ ⭐무생채
열량(kcal)/단백질(g)	359/19	424/19	443/18	344/17	416/20
원산지 표시	찹쌀:국내산	두부(콩):국내산	흑미:국내산 ★쇠고기:국내산한우	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	9	10	11	12	13
저녁	수수밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ⭐청경채볶음⑤⑥⑱	흑미밥/깍두기⑨ 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근무침⑤⑥	쌀밥/백김치 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤ 가지볶음⑤⑥	서리태밥⑤/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 콘샐러드⑤⑥	보리밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	380/18	360/18	341/19	375/19	392/17
원산지 표시	돼지고기:국내산	흑미:국내산 오리고기:국내산		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우
날짜	16	17	18	19	20
저녁	현미밥/배추김치⑨ 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	차조밥/백김치 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥/배추김치⑨ 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ⭐무나물	흑미밥/깍두기⑨ 다시마두부국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ⭐배추나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ ⭐시금치콩가루국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	416/24	375/18	350/19	359/16	408/19
원산지 표시	현미:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	흑미:국내산 두부(콩):국내산 닭고기:국내산	동태포(명태):원양산
날짜	23	24	25	26	27
저녁	찹쌀밥/배추김치⑨ 가지된장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 콩비지국⑤⑨ ⭐고등어구이⑤⑦ ⭐청경채나물⑤⑥	수수밥/백김치 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/깍두기⑨ 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥	서리태밥⑤/깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ⭐양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	350/19	379/19	371/14	420/17	358/18
원산지 표시	찹쌀:국내산 닭고기:국내산	콩비지(콩):국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	30				
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김가루무침⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	373/16				
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우				



- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴
- 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴

※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용하시기 바랍니다.

⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시
- ★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분표시
  예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

식품알레르기 유발물질 표시

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

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.