

2026년 11월 시립호수어린이집 식단(야간연장)

〈1~2세 기준〉

영양사:영양·교육지원팀

담당	원장

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우살크림소스볶음②⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ ⭐상추사과무침	쌀밥/백김치 숙주맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/백김치 고사리된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ 부추무침
열량(kcal)/단백질(g)	266/14	272/12	285/11	221/11	271/13
원산지 표시		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	9	10	11	12	13
저녁	쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ⭐청경채볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근무침⑤⑥	쌀밥/백김치 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	232/12	222/12	225/11	252/11
원산지 표시	돼지고기:국내산	오리고기:국내산		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우
날짜	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ⭐무나물	쌀밥/백김치 다시마두부국⑤ 찜닭⑤⑥⑮ ⭐배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐시금치콩가루국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	268/16	244/12	221/12	216/10	263/12
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	동태포(명태):러시아산
날짜	23	24	25	26	27
저녁	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ 쪽파나물	쌀밥/백김치 콩비지국⑤⑨ ⭐고등어구이⑤⑦ ⭐청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/⭐사과깍두기 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ⭐양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	225/12	243/12	241/9	270/11	247/11
원산지 표시	닭고기:국내산	콩비지(콩):국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	30				
저녁	쌀밥/백김치 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 미역초무침				
열량(kcal)/단백질(g)	240/10				
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우				



▶ 식품 알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

♥ 원 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.

·출처– 용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

⭐11월의 제철식품

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

2026년 11월 시립호수어린이집 식단

〈1~2세 기준〉

영양사: 영양·교육지원팀

담당	원장
H	

날짜	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6	토 7
오전간식	전복죽⑱	건강과일[샤인머스캣]	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	고구마수프②	바나나	검은콩두유⑤
점심	쌀밥/백김치 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/백김치 새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 양배추당근무침	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 채소샐러드② 백김치
오후간식	채소튀김①⑤⑥+결명자차	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	머핀①②⑤⑥+매실차	웨지감자구이②+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	401/15	469/19	407/24	426/16	488/19	338/15
원산지 표시	전복:국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산		★쇠고기:국내산한우
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	얼갈이죽	건강과일[배]	키위	대구살죽	건강과일[배]	블루베리쉐이크②
점심	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/백김치 무들깨찜⑤⑨	쌀밥/사과깍두기 양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 오이지무침 백김치
오후간식	구운달걀①+우유②	카스텔라①②⑥+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+유자차	찐 고구마+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	494/25	458/20	499/22	429/17	436/19	301/12
원산지 표시	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	오징어:국내산	★쇠고기:국내산한우 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	오징어:국내산
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	녹두죽	건강과일[샤인머스캣]	당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥	단감	두유⑤
점심	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 삼치구이⑤	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/동치미⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 게살된장국⑤⑥⑧ 양배추볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	오곡시리얼⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	꿀호떡②④⑤⑥+작두콩차⑤⑥	찐 감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	410/17	448/19	420/21	447/16	477/18	314/16
원산지 표시	닭고기:국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산 꽃게:국내산
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	미역죽	건강과일[배]	사과	밤죽	배	떠먹는요구르트②
점심	쌀밥/백김치 맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양상추유자청무침	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	돼지고기양송이떨라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/백김치 단감오이무침	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥	시금치크림파스타②⑥⑨ 두부소보로주먹밥⑤ 무비트피클 백김치
오후간식	찐 단호박+우유②	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	크루아상①②⑥+둥굴레차	고구마범벅①⑤+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	493/19	477/19	379/18	390/17	536/21	352/13
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	두부(콩):국내산	돼지고기:국내산 오징어:국내산	닭고기:국내산		두부(콩):국내산
날짜	30					
오전간식	단감					
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 도라지나물⑤	★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	486/16					
원산지 표시	오리고기:국내산					



▶ 식품 알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

♥ 원 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.

·출처– 용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

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

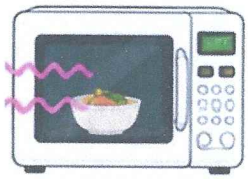
★11월의 제철식품

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

전자레인지 안전하게 사용하기

전자레인지 용기 올바르게 선택하기

전자레인지는 식품이 담긴 용기를 그대로 넣고 간편하게 데울 수 있어 일상생활에서 편리하게 사용하는 가열 기기입니다. 그러나 전자레인지에 적합하지 않은 용기를 사용할 경우 용기의 변형 및 유해 물질이 발생할 수 있으므로 전자레인지 사용이 가능한 용기인지 확인 후 사용해야 합니다.



전자레인지 사용 가능 표시를 확인해 주세요.



전자레인지 사용 가능 표시

- 전자레인지 사용 가능 표시가 있는 종이·유리·도자기·플라스틱 재질은 열에 강하여 사용 가능합니다.
- 같은 재질이라도 전자레인지 사용 가능 여부가 달라질 수 있으므로 사용하기 전에는 반드시 전자레인지 사용 가능 표시를 확인해야 합니다.

전자레인지에 사용할 수 없는 재질을 확인해 주세요.



전자레인지 사용 가능 표시가 없는 플라스틱 (멜라민수지, 페놀수지 등)

전자레인지 사용 가능 표시가 없는 플라스틱은 열에 약해 쉽게 변형될 수 있으며, 멜라민수지, 페놀수지와 같은 재질은 열을 가하면 포름알데히드와 같은 유해 물질이 나와 식품에 스며들 수 있습니다.



알루미늄 호일, 금속용기

알루미늄 호일, 금속용기는 전자파를 반사해 불꽃을 일으켜 화재로 이어질 수 있습니다.



스티로폼 (폴리스티렌)

스티로폼은 열에 약해 쉽게 변형되거나 녹을 수 있습니다.

※ AI이미지 사용

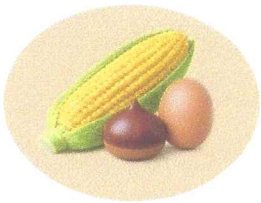
[출처: 식품의약품안전처]

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
대표전화: 031-338-8200
E - mail: yifoodnara1@naver.com
홈페이지: https://dietary4u.mfds.go.kr/yongin/

인스타그램(@yifoodnara_2013) Ch 카카오톡채널 에 '용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터'를 검색해 보세요! 센터의 다양한 정보를 받아볼 수 있습니다.

전자레인지 안전하게 사용하기

전자레인지 사용 시 주의해야 할 식품 알아보기



생밤, 생옥수수 등 껍질이 있는 식품

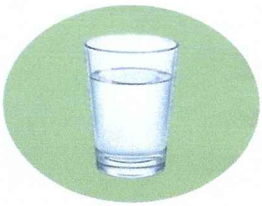
- 껍질이 있는 식품을 가열하면 **내부 압력이 높아져** 터질 수 있습니다.
- **생밤과 생옥수수** 등은 **껍질을 제거하거나 칼집을 내어** 가열하는 것이 좋습니다.

※ 날달걀과 삶은 달걀은 껍데기를 제거해도 가열 시 내부 압력이 높아져 터질 수 있으므로 전자레인지 사용을 피해야 합니다.



갈비, 치킨 등 기름기가 많은 식품

- 기름기가 많은 식품은 **일반 식품보다 더 높은 온도로 가열될 수 있습니다.**
- **기름기가 많은 식품에 비닐 랩을 사용할 경우 고온의 기름에 의해 비닐 랩이 녹아 식품에 스며들 수 있으므로** 비닐 랩이 식품에 닿지 않도록 주의해야 합니다.



물, 우유 등 수분이 많은 식품

- 수분이 많은 식품은 끓는점 이상으로 과열될 수 있으며 **갑자기 끓어 넘칠** 수 있습니다.
- 전자레인지에서 한 번에 장시간 가열하는 것보다는 **짧은 시간으로 여러 번 나누어 가열**하는 것이 좋습니다.

전자레인지 안전하게 사용하기

제품에 표시된 전자레인지의
출력(예: 700W, 1000W)에 따른
가열 시간을 확인 후 사용합니다.

밀봉된 용기는 뚜껑을 조금 열어
가열하고 전자레인지용이 아닌 재질은
모두 제거한 후 사용합니다.



전자레인지용 제품이라도
식품을 데우는 용도로만 사용하고,
가열용으로 장시간 사용하지 않습니다.

전자레인지에서 가열된 식품을
꺼낼 때에는 화상 위험이 있으므로
오븐 장갑 등을 착용합니다.

※ AI이미지 사용
[출처: 식품의약품안전처]

3대 어린이 식습관 개선 "용인시어린이·사회복지급식관리지원센터와 식품의약품안전처"가 함께합니다.

하나. 손을 깨끗이 씻어요! 둘. 골고루 먹어요! 셋. 남기지 않아요!

인스타그램(@yifoodnara_2013) Ch카카오톡채널에 '용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터'를 검색해 보세요! 센터의 다양한 정보를 받아볼 수 있습니다.