

2026년 11월 건강식단 <0 - 2세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	☘4	5	6
오전간식	⭐브로콜리죽	전복죽⑱	파프리카스틱+타락죽②	고구마수프②	참깨죽
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림 ⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/백김치 ⭐새송이버섯시금치나물 [⭐사과]	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ ⭐삼치간장조림⑤⑥ ⭐양배추당근무침	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	⭐샤인머스캣(경기도과일) +우유②	채소전①⑤⑥ +결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	찐 감자+우유②	바나나+ 떠먹는 요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	448/18	401/15	421/22	517/20	445/16
원산지 표시	돼지고기: 국내산	전복: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	순두부(콩): 국내산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	얼갈이죽	병아리콩죽⑤	대구살죽	⭐당근죽
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프) ⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/백김치 ⭐무들깨찜⑤⑨ [오렌지주스]	쌀밥/⭐사과깍두기 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	⭐배(경기도과일)+치즈②	사과+우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥ +보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	⭐배(경기도과일)+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	436/20	470/21	550/24	429/17	419/20
원산지 표시	오징어: 외국산	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	가지죽	녹두죽	새우살채소죽⑨	양파크림수프②⑥	달걀죽①
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 ⭐삼치구이⑤ / [⭐귤]	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥
오후간식	⭐샤인머스캣(경기도과일) +우유②	찐(군)고구마+우유②	잔치국수①⑤⑥	⭐단감+ 떠먹는 요구르트②	꿀호떡②④⑤⑥ +작두콩차⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	390/19	406/18	488/18	458/17
원산지 표시	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산		★쇠고기: 국내산 한우	★쇠고기: 국내산 한우
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	근대죽	미역죽	닭살죽⑮	밤죽	쇠고기우엉죽⑯
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤ ⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/백김치 ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트②]	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	⭐배(경기도과일)+치즈②	⭐사과+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	호빵①②⑥ +둥굴레차	⭐귤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	476/18	467/18	432/20	390/17	525/22
원산지 표시	두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우
날짜	30				
오전간식	누룽지죽				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	⭐단감+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	476/16				
원산지 표시	오리고기: 국내산				

★ 11월 10일(화): 멕시코 음식

'치킨포솔레(치킨수프)'



- 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 104mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 106mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 0.6g

* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g 미만입니다.

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
- 야간연장 <0 - 2세>

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	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 단호박견과류찜④⑭⑲	쌀밥/백김치 고사리된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김) ①⑤⑥⑮ 구운가지무침⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	266/14	272/12	285/11	221/11	271/13
원산지 표시		두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	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 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 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: 국내산 한우
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: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	동태포(명태): 러시아산
날짜	23	24	25	26	27
저녁	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩비지국⑤⑨ ⭐가자미구이⑤ ⭐청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ⭐양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	225/12	243/12	241/9	270/11	247/11
원산지 표시	닭고기: 국내산	콩비지(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산
날짜	30				
저녁	쌀밥/백김치 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 김가루무침⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	240/10				
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우				



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

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

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 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	104mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨	106mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당	0.6g

* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g 미만입니다.

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.