

2026년 11월 건강식단 - 일반형
<0~3세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4(생일)	5	6(생일)
오전간식	전복죽⑩	★샤인머스켓(건강과일)	고구마수프②	오이스틱+떠먹는요구르트②	바나나
검심	쌀밥/백김치 ★맑은뭇국⑤⑥ ★돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드①②⑤⑫	◦닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ★새송이버섯시금치나물 ★귤	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박감자채전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소튀김①⑤⑥+결명자차	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	후리가케주먹밥⑤⑥+매실차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	웨지감자구이②+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	618/22	655/27	732/27	585/35	744/26
원산지 표시	전복:국산 돼지고기:국산	★쇠고기:국산한우	★쇠고기:국산한우 돼지고기:국산	닭고기:국산 두부(콩):국산	닭고기:국산 ★쇠고기:국산한우
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	얼갈이죽	★배(건강과일)	키위	대구살죽	★배(건강과일)
검심	기장밥/배추김치⑨ ▮•▮치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	차조밥/깍두기⑨ ★청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포목무침⑤⑥	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ★두룹깨찜⑤⑨ 요구르트	현미밥/★사과깍두기 ★양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ★브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	삶은달걀①+우유②	카스텔라①②⑥+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+★유자차	찐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	693/35	639/23	772/34	660/27	660/26
원산지 표시	닭고기:국산 두부(콩):국산	오징어:국산	★쇠고기:국산한우 두부(콩):국산	현미:국산 돼지고기:국산	닭고기:국산
날짜	16	17(생일)	18	19	20
오전간식	녹두죽	★샤인머스켓(건강과일)	★당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥	★단감
검심	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ ◦닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 ★삼치구이⑤ ★배	찹쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	기장밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ★시금치나물⑤⑥
오후간식	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	고구마맛탕+우유②	간치국수①⑤⑥	간멸치주먹밥⑤⑥ +깍두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	635/27	763/29	606/30	692/24	668/25
원산지 표시	닭고기:국산	돼지고기:국산 오징어:국산	두부(콩):국산 삼치 : 국산	찹쌀:국산 ★쇠고기:국산한우	★쇠고기:국산한우
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	미역죽	★배(건강과일)	★사과	밤죽	★배
검심	쌀밥/백김치 ★맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ★양상추유자청무침	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ★브로콜리볶음⑤⑥⑱	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ★단감오이무침 짜먹는요구르트	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ ◦갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	찐(군)단호박+우유②	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	유부초밥⑤⑥+둥굴레차	고구마범벅①⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	668/26	667/26	588/27	599/26	759/29
원산지 표시	★쇠고기:국산한우	흑미:국산 두부(콩):국산	돼지고기:국산 오징어:국산	현미:국산 닭고기:국산	차조:국산
날짜	30				
오전간식	★단감				
검심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	★ 11월 9일(월): ▮•▮ 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	682/22				
원산지 표시	현미:국산 오리고기:국산				



★11월의 제철식품
단감, 사과, 배, 귤, 유자, 두, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜		메뉴	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, 송당류 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.

★ 만 0~2세의 경우, 크기와 염도를 조절하여 제공하며, 모든 김치류는 백김치로 대체합니다. 만 3세는 유아용 빨간 깍두기가 제공됩니다.
★ 매주 화요일 과일은 건강과일로 대체 변경합니다.



2026년 11월 건강식단 (0~3세 야간연장)

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	찰쌀밥/백김치 실과유부국① 새우살크림소스볶음⑤⑫ 곤대나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑫ 계살달걀국①⑤⑥⑩ 두부그라탕⑫①⑤⑫⑮⑱ ⭐상추사과무침	흑미밥/배추김치⑫ 숙주닭온국 쇠고기갈채①⑤⑱ 깻잎찜⑤⑥	현미밥/깍두기⑫ 고사리된장국①⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑦⑩ 오이나물⑪	쌀밥/백김치 애호박닭온국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ 구운가지무침⑤⑥
열량kcal)/단백질(g)	409/22	424/19	443/18	344/17	416/20
원산지 표시	찹쌀:국산 / 새우살:베트남	두부(콩):국산 / 계살:미국등	흑미:국산 ★쇠고기:국산한우	현미:국산 돼지고기:국산	닭고기:국산
날짜	9	10	11	12	13
저녁	수수밥/배추김치⑫ 미역된장국①⑥ 돼지고기수육①⑤⑩ ⭐청경채볶음①⑤⑩	흑미밥/깍두기⑫ 어묵국①⑥ 오리불고기①⑤ 연근무침①⑤	쌀밥/백김치 근대닭온국①⑥ 가자미구이⑪ 가지볶음①⑤	서리태밥①/배추김치⑫ 미소된장국①⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드①⑤	보리밥/배추김치⑫ 닭온버섯국①⑥ 쇠고기참쌀구이①⑤⑮ 시래기나물①⑤
열량kcal)/단백질(g)	380/18	380/18	341/19	353/19	392/17
원산지 표시	돼지고기:국산	흑미:국산 오리고기:국산	가자미:국산	두부(콩):국산	★쇠고기:국산한우
날짜	16	17	18	19	20
저녁	현미밥/배추김치⑫ 황태국①⑤⑥ 두부콩소스조림①⑤⑮ 느타리버섯볶음①	차조밥/백김치 부추된장국①⑥ 쇠고기볶음①⑤⑱ 콩나물무침①	보리밥/배추김치⑫ 바지락닭온국⑩ 돼지고기찜①⑤⑩ ⭐무생채	흑미밥/깍두기⑫ 다시마두부국① 닭볶음탕①⑤⑮ ⭐배추나물①⑤	쌀밥/배추김치⑫ ⭐시금치콩가두국①⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림①⑥
열량kcal)/단백질(g)	416/24	375/18	350/19	359/16	403/19
원산지 표시	현미:국산 두부(콩):국산	★쇠고기:국산한우	돼지고기:국산	흑미:국산 두부(콩):국산 닭고기:국산	동태포(명태):러시아산
날짜	23	24	25	26	27
저녁	찹쌀밥/배추김치⑫ 가지된장국①⑥ ⭐닭살당근볶음①⑤⑮ 꼭과나물	기장밥/배추김치⑫ 뭉비지국①⑫ ⭐고등어구이①⑦ ⭐청경채나물①⑥	수수밥/백김치 쇠고기당면국①⑤⑱ 오뚜랫①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑪	쌀밥/깍두기⑫ 얼갈이닭온국①⑥ 함박스테이크⑫①⑤⑥⑩⑫⑱ 연근참깨소스무침①⑤⑥	서리태밥①/깍두기⑫ 아욱된장국①⑥ 돼지고기까프리카볶음①⑥⑩ ⭐양배추쌈
열량kcal)/단백질(g)	350/19	379/19	371/14	420/17	353/18
원산지 표시	찹쌀:국산 닭고기:국산	뭉비지(콩):국산 고등어:국산	★쇠고기:국산한우	★쇠고기:국산한우 돼지고기:국산	돼지고기:국산
날짜	30				
저녁	쌀밥/깍두기⑫ 닭온감자국①⑥ 쇠고기찜①⑤⑱ 미역초무침				
열량kcal)/단백질(g)	373/16				
원산지 표시	★쇠고기:국산한우				



- 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): 대일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시
- 밥, 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 총 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	깔끔마요새우볶음	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.