

2026년 11월 식단표
〈0~2세, 3~5세〉

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	☘4	5	6
오전간식	배	전복죽⑱	[건강과일] 샤인머스캣	고구마수프②	바나나
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ 새송이버섯시금치나물 귤	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	머핀①②⑤⑥+매실차	웨지감자구이②+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	618/22	585/35	661/24	685/26
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우	전복:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	단감	미역죽	[건강과일] 배	대구살죽	귤
점심	차조밥/깍두기⑨ 청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양상추유자청무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ 무들깨찜⑤⑨ 오렌지주스	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	찐단호박+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+유자차	찐고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	639/28	668/26	772/34	660/26	660/26
원산지 표시	오징어:국내산	★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	바나나	녹두죽	[건강과일] 샤인머스캣	양파크림수프②⑥	[건강과일] 배
점심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 삼치구이⑤	찹쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	기장밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥ +작두콩차⑤⑥	찐감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	606/30	692/24	668/25
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		찹쌀:국내산 ★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	귤	얼갈이죽	[건강과일] 배	밤죽	단감
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	기장밥/배추김치⑨ 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ 단감오이무침 짜먹는요구르트②	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ 갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	구운달걀①+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	크루아상①②⑥+둥굴레차	고구마범벅①⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	693/35	588/27	599/26	759/29
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산 오징어:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	사과				
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	682/22				
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산				



점심	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽 : 국내산	배추 : 국내산	고춧가루 : 국내산

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

▶ 식품알레르기 유발물질 표시: 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

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

▶ 시립기흥힐스어린이집에서는 알레르기 원아의 대체식을 준비하여 제공합니다.

▶ 영아반은 배추김치 · 깍두기를 백김치로 작게 잘라서 제공합니다.

시립기흥힐스어린이집



2026년 11월 야간연장 식단표
〈0~2세, 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 새우살크림소스볶음②⑨ 근대나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 상추사과무침	흑미밥/배추김치⑨ 숙주맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 고사리된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게①⑤⑥⑮ 부추무침
열량(kcal)/단백질(g)	409/22	424/19	443/18	344/17	416/20
원산지 표시	찹쌀:국내산	두부(콩):국내산	흑미:국내산 ★쇠고기:국내산 한우	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 참나물샐러드⑤⑥	보리밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	380/18	360/18	341/19	353/19	392/17
원산지 표시	돼지고기:국내산	흑미:국내산 오리고기:국내산		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우
날짜	16	17	18	19	20
저녁	현미밥/배추김치⑨ 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	차조밥/백김치 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥/배추김치⑨ 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 무생채	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:국내산 한우	돼지고기:국내산	흑미:국내산 두부(콩):국내산 닭고기:국내산	동태포(명태):러시아산
날짜	23	24	25	26	27
저녁	찹쌀밥/배추김치⑨ 가지된장국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 쪽파나물	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:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	30				
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 미역초무침				
열량(kcal)/단백질(g)	373/16				
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우				



점심	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽 : 국내산	배추 : 국내산	고춧가루 : 국내산
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		

▶ 식품알레르기 유발물질 표시: 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

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

▶ 시립기흥힐스어린이집에서는 알레르기 원아의 대체식을 준비하여 제공합니다.

▶ 영아반은 배추김치 · 깍두기를 백김치로 작게 잘라서 제공합니다.

시립기흥힐스어린이집