

2026년 11월 시립심곡건강식단
<1~2세, 3세>

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	☘4	5	6
오전간식	배	전복죽⑱	건강과일(바나나)	고구마수프②	샤인머스캣
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉채무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/백김치 새송이버섯시금치나물 요구르트	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 양배추당근무침	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	후리가케주먹밥⑤⑥+매실차	찐감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	469/19	401/15	407/24	426/16	488/19
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	얼갈이죽	건강과일(배)	채소죽	배
점심	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 닭개장⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/백김치 무들깨찜⑤⑨ 감귤주스	쌀밥 쇠고기미역ㅅ77국⑤⑥⑯ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 백김치	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	생일케이크①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	458/20	494/25	499/22	579/22	436/19
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	바나나	녹두죽	건강과일(샤인머스캣)	양파크림수프②⑥	단감
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 삼치구이⑤ 짜먹는요구르트②	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/깍두기(백김치) 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥+작두콩차⑤⑥	찐감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	448/19	410/17	420/21	447/16	477/18
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		쇠고기:국내산(한우)	쇠고기:국내산(한우)
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	귤	미역죽	건강과일(배)	밤죽	배
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/백김치 단감오이무침 한라봉주스	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	유부초밥⑤⑥+둥굴레차	찐고구마 +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	477/19	493/19	379/18	390/17	536/21
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 오징어:국내산	닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	단감				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	486/16				
원산지 표시	오리고기:국내산				

시립심곡어린이집

☎(031)264-5123

맛있게 먹고 추위 이겨내자!!



⭐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

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 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
쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우)
★ 백김치 제공시 유아(3세)는 일반김치 제공함. 연령에 따라 크기를 다르게 제공함.
★ 본원의 위생담당자는 조리사님이 담당하십니다.

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.
※ 알러지 영유아는 대체식이나 제거식 제공함. ※ 영아반의 모든 식품은 작은 크기로 제공함.