



2026년 10월 건강식단 - 즉식형



어린이·사회복지시설관리지원센터
영양·교육지원팀

< 1~4세, 5~7세 >

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	★10월의 제철식품	★ 10월 7일(수):  튀르키예 음식 ‘필라프(쇠고기볶음밥)’		참깨죽+짜먹는요구르트② 쌀밥/각두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 꼬마주먹밥+동글레차 613/26	달걀양파죽①+포도 흑미밥/배추김치⑨ 맑은육개장⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 오곡시리얼⑥+우유② 704/26
오후간식 열량(kcal)/단백질(g)	단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늙은호박, 양송이버섯	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		613/26	704/26
원산지 표시				고등어:국내산	흑미:국내산, 두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥ 녹두밥/배추김치⑨ ★다시마토국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩ 찐(군)단호박+우유② 713/27	연두부죽⑤+★배 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 잔치국수①⑤⑥ 777/25	크림수프②⑥+간과일사인마스크 수수밥/각두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ ★달걀간장구이⑤⑥⑮ 양배추찜 바나나+우유② 637/27	한글날 
점심	개천절 				
오후간식 열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시		돼지고기:국내산	연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	★청경채죽+샤인머스켓	대구살죽건강과일(샤인머스켓)	강낭콩죽⑤+★단감	흑임자죽+굴	느타리버섯죽+★사과
점심	쌀밥/각두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ ★찐(군)고구마+우유② 755/24	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫ 미니우동⑤⑥ 651/23	새우볶음밥⑤⑥⑨⑫ 실파유부국⑤/각두기⑨ 구운가지무침⑤⑥ 증편+우유② 772/24	차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀국① 숙주나물 김가루주먹밥①⑤⑥+결명자차 661/23	기장밥/백김치 맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침 찐(군)단호박+우유② 700/26
오후간식 열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	현미:국내산 오리고기:국내산	소시지(돼지고기):국내산		★쇠고기:국내산한우
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	미역죽+바나나	당궁죽④건강과일(배)	★고구마죽+오이스틱	★무수프②+두부과자①⑥	순두부죽⑤+★배
점심	쌀밥/배추김치⑨ 대구살맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침 찐(군)감자+우유② 690/30	기장밥/각두기⑨ 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 치즈주먹밥②+메밀차③ 687/27	달걀카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥⑨배추김치⑨ 우엉조림⑤⑥ 찐빵⑤⑥+우유② 797/31	참쌀밥/각두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침 들기름메밀국수③⑤⑥ 683/28	차조밥/각두기⑨ ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨ 구운달걀①+우유② 717/35
오후간식 열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시	동태(명태):러시아산 두부(콩):국내산돼지고기:국내산	참쌀:국내산 ★쇠고기:국내산한우	닭고기:국내산	참쌀:국내산 돼지고기:국내산	순두부(콩):국내산
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	참치채소죽+★사과	당근치즈죽②건강과일(샤인머스켓)	누룽지죽+굴	★밤죽	장국죽⑤⑥⑬+★단감
점심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찐멸⑤⑥⑮ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침 토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +부리차 668/25	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ 찐(군)단호박+우유② 761/30	보리밥/각두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑬⑭⑮ 진미채무침①⑤⑥⑦ 에그마요샌드위치①②⑤⑥ +동글레차 673/28	차조밥/각두기⑨ 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ ★찐(군)고구마+우유② 788/33
오후간식 열량(kcal)/단백질(g)					
원산지 표시	참치(다랑어):원양산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산한우 동태포(명태):러시아산 베이컨(돼지고기):국내산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 오징어:국내산	★쇠고기:국내산한우

원산지 표시	쌀 (밥·죽·누룽지)	배추김치			수산물							9월의 저나트륨·저당 메뉴			
		배추	고춧가루	고등어	명태 (동태·코다리)	오징어/진미채	주꾸미	다랑어	낙지	꽃게	갈치	날 짜	메뉴	점심 중 함량	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산/페루산	베트남	원양산	-	-	-	저나트륨 메뉴	8	달걀간장구이	나트륨 163mg
									제공시 기재			저당 메뉴	20	달지않은소불고기	당 3 g
									제공시 기재			저나트륨 메뉴	30	배추두기(저염김치)	나트륨 0.2mg
	쇠고기	돼지고기	닭고기		오리고기	양고기	염소 (유산양포함)	콩(두부류, 콩비지, 콩국수)			* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.				
	국내산 한우	국내산	국내산		국내산	-	-	국내산			원에서 오전 간식 추가 제공합니다				
						제공시 기재									

▶ 식품의약품안전처에서 제시하는 식품알레르기 유발식품(19가지)을 메뉴에 표시하였습니다.

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

- * 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 다소 달라질 수 있습니다.
- * 위 식품 중 알레르기 유발 식품이 있는 경우 키즈노트로 꼭 전달해 주시기 바랍니다.
- * 식품알레르기가 있을 경우 건강정보를 확인 후 적절한 대체식품을 준비하거나 가정에서 준비한 개별식을 제공하고 있습니다.
- * 급식 제공시 0~1세는 쌀밥과 백김치가 제공됩니다.
- * 토요보육 미실시로 토요일 식단은 제공하지 않습니다.
- * 본원의 식품공급업체는 CJ아이누리, 용인시농협쌀조합입니다.
- * 🍷 '경기도 어린이 건강과일 공급 사업'으로 지원되는 건강과일입니다.

▶ 본 식단은 “2020 한국인 영양소섭취기준”에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 영아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

- * 점심 열량은 1일 영양섭취 기준에서 간식으로 부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량 필요량의 15% 전후로 제공함.
- * 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 만 1~2세 영아의 경우 450kcal 내외, 만 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공함.



2026년 10월 건강식단 - 죽식형/야간연장

< 1~4세, 5~7세 >



용인시
어린이·사회복지식물관리지원센터
영양·교육지원팀

월		화		수		목		금						
날짜						1		2						
저녁						보리밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥		현미밥/백김치 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥						
열량(kcal)/단백질(g)						391/19		349/22						
원산지 표시						두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		현미:국내산 닭고기:국내산						
날짜		5		6		7		8		9				
저녁				기장밥/각두기⑨ 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 김구이		차조밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 참치깨찜전①⑤⑥ 오이나물⑤		쌀밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥						
열량(kcal)/단백질(g)				362/13		362/20		392/16						
원산지 표시				연두부(콩):국내산		참치(다랑어):원양산 두부(콩):국내산		★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산						
날짜		12		13		14		15		16				
저녁		녹두밥/배추김치⑨ 조개맑은국⑩ 복쌈국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥		흑미밥/각두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥		쌀밥/각두기⑨ ★늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥		수수밥/백김치 숙주맑은국 달걀강정①⑤⑥⑬ ★연근조림⑤⑥		참쌀밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 가지미유자청구이⑤ ★무나물				
열량(kcal)/단백질(g)		336/16		385/16		365/16		400/19		364/20				
원산지 표시		두부(콩):국내산		흑미:국내산 ★쇠고기:국내산한우		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		참쌀:국내산 두부(콩):국내산				
날짜		19		20		21		22		23				
저녁		흑미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥		보리밥/배추김치⑨ 근대양파국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 단호박견과류찜④⑬⑭		수수밥/각두기⑨ 백김치찌개⑤ 오들렛①⑤⑬ 명엽채볶음⑤⑥		녹두밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥		쌀밥/각두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)		362/17		350/18		359/17		378/19		389/19				
원산지 표시		흑미:국내산 닭고기:국내산		오징어:국내산				★쇠고기:국내산한우		돼지고기:국내산				
날짜		26		27		28		29		30				
저녁		현미밥/각두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 김구이		참쌀밥 배추김치⑨ 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥		기장밥/백김치 콩나물국⑤ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 오이채볶음⑤		쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥		수수밥/각두기⑨ 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈				
열량(kcal)/단백질(g)		397/18		337/13		318/19		367/19		343/17				
원산지 표시		현미:국내산 ★쇠고기:국내산한우		참쌀:국내산 두부(콩):국내산		닭고기:국내산		고등어:국내산		돼지고기:국내산				
원산지 표시		배추김치			수산물							★10월의 제철식품 사과, 배, 단감, 고구마, 고구마순, 근대, 고춧잎, 취나물, 새송이버섯, 느타리버섯		
		배추	고춧가루	고등어	명태 (동태,코다리)	오징어/진미채	주꾸미	다랑어	낙지	꽃게	갈치	10월의 저나트륨·저당 메뉴		
		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산/페루산	베트남	원양산	-	-	-	10월의 저나트륨·저당 메뉴	
		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	양고기	염소 (유산양포함)	콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		제공시 기재			10월의 저나트륨·저당 메뉴	
		국내산 한우	국내산	국내산	국내산	-		-		국내산			10월의 저나트륨·저당 메뉴	
날 짜		메뉴		점심 중 함량										
저나트륨 메뉴		8		달걀간장구이		나트륨 163mg								
저당 메뉴		20		달지않은소불고기		당 3g								
저나트륨 메뉴		30		배각두기(저염김치)		나트륨 0.2mg								
* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.														

▶ 식품의약품안전처에서 제시하는 식품알레르기 유발식품(19가지)을 메뉴에 표시하였습니다.

- ① 난류(가금류에 한함) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기
⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

- * 위 식단은 식자재 수급사정에 따라 다소 달라질 수 있습니다.
- * 위 식품 중 알레르기 유발 식품이 있는 경우 키즈노트로 꼭 전달해 주시기 바랍니다.
- * 식품알레르기가 있을 경우 건강정보를 확인 후 적절한 대체식품을 준비하거나 가정에서 준비한 개별식을 제공하고 있습니다.
- * 급식 제공시 0~1세는 쌀밥과 백김치가 제공됩니다.
- * 토요일·미일시 토요일 식단은 제공하지 않습니다.
- * 본원의 식품공급업체는 CJ아이누리, 용인시농협조합입니다.
- * 🍌'경기도 어린이 건강과일 공급 사업'으로 지원되는 건강과일입니다.

▶ 본 식단은 “2020 한국인 영양소섭취기준”에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 영아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

* 점심 열량은 1일 영양섭취 기준에서 간식으로 부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량 필요량의 15% 전후로 제공함.

* 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 만 1~2세 영아의 경우 450kcal 내외, 만 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공함.