

2026년 11월 건강식단 – 죽식형

< 1~4세, 5~7세 >

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	⭐브로콜리죽+⭐배	전복죽⑱+건강과일(샤인머스캣)	타락죽②+파프리카스틱	고구마수프②	참깨죽+바나나
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ⭐새송이버섯시금치나물	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	머핀①②⑤⑥+요구르트②	웨지감자구이②+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	764/29	618/22	648/35	704/26	812/30
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	장국죽⑤⑥⑯+⭐단감	얼갈이죽+건강과일(배)	병아리콩죽⑤+키위	대구살죽+건강과일(배)	⭐당근죽+⭐귤
점심	차조밥/깍두기⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ ▮•▮치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨	현미밥/사과깍두기 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	구운달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	찐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	754/31	693/35	882/37	660/27	706/28
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우 오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	가지죽+바나나	녹두죽+건강과일(샤인머스캣)	새우살채소죽⑨+⭐당근스틱	양파크림수프②⑥	달걀죽①+⭐단감
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+우유②	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥+작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	729/28	762/33	634/29	692/24	783/28
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		찹쌀:국내산 ★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	근대죽+⭐귤	미역죽+건강과일(배)	닭살죽⑮+⭐사과	밤죽	쇠고기우엉죽⑯+⭐배
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	호박설기+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	유부초밥⑤⑥+둥굴레차	고구마범벅①⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	772/28	688/26	697/31	599/26	885/33
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산 오징어:국내산 돼지고기:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우
날짜	30				
오전간식	누룽지죽+⭐단감				
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	⭐11월의 제철식품 단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치	★ 11월 10일(화): ▮•▮ 멕시코 음식 치킨포솔레(치킨수프) ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.		
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	773/24				
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산				



원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치		수산물							
		배추	고춧가루	고등어	명태(동태,코다리)	오징어/진미채	주꾸미	다랑어	낙지	꽃게	갈치
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산/페루산	베트남	원양산	-	-	-
									제공시 기재		
	쇠고기	돼지고기	닭고기		오리고기	양고기	염소(유산양포함)	콩(두부류, 콩비지, 콩국수)			
	국내산 한우	국내산	국내산		국내산	-	-	국내산			
						제공시 기재					

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 16㎎
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 16㎎
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 ㎏

* 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) ②우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(최종제품에 SO_2로 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.

- 시립동천자이어린이집 -

2026년 11월 건강식단 – 죽식형/야간연장
< 1~4세, 5~7세 >

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	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 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ [구운가지무침⑤⑥]
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 [쇠고기육전①⑤⑥⑯] 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 [근대나물⑤⑥]	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 [김가루무침⑤⑥]				
열량(kcal)/단백질(g)	373/16				
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우				



원산지 표시											
	쌀 (밥,죽 누룽지)	배추김치		수산물							
		배추	고춧가루	고등어	명태 (동태,코다리)	오징어/진미채	주꾸미	다랑어	낙지	꽃게	갈치
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산/페루산	베트남	원양산	-	-	-
									제공시 기재		
	쇠고기	돼지고기		닭고기	오리고기	양고기	염소 (유산양포함)	콩(두부류, 콩비지, 콩국수)			
	국내산 한우	국내산		국내산	국내산	-	-	국내산			
						제공시 기재					

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

10월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 16(mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 16(mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 g

* 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) ②우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류(최종제품에 SO_2로 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.