

2026년 11월 시립골드타운어린이집 건강식단
<0세, 1~2세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	⭐감귤+얼갈이죽	샤인머스캣	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	고구마수프②+모닝빵	바나나	검은콩두유⑤
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기 ⭐새송이버섯시금치나물 배도라지주스	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 채소샐러드② 백김치
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소튀김①⑤⑥ +결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	후리가케주먹밥⑤⑥+매실차	웨지감자구이②+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	469/19	401/15	407/24	426/16	488/19	338/15
원산지 표시	★쇠고기:국내산 육우	전복:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산		★쇠고기:국내산 한우
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	밤죽	⭐배	키위	대구살죽	⭐배+두부와플	블루베리쉐이크②
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/백김치 ⭐무들깨찜⑤⑨ 유기농사과오렌지케일주스	쌀밥/무비트피클 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 오이지무침 백김치
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	찐(군)고구마+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	458/20	494/25	499/22	429/17	436/19	301/12
원산지 표시	오징어:원양산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	오징어:원양산
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	녹두죽	샤인머스캣	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥+구운식빵	⭐단감	두유⑤
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/깍두기 ⭐삼치구이⑤ 유기농푸룬사과주스	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 게살된장국⑤⑥⑧ ⭐양배추볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥+작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	448/19	410/17	420/21	447/16	477/18	314/16
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산 꽃게:국내산
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	미역죽	⭐배	⭐사과+우유②	전복죽⑱	골드키위+치즈②	떠먹는요구르트②
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이떡갈비①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/백김치 ⭐단감오이무침 짜먹는요구르트②	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥	⭐시금치크림파스타②⑥⑨ 두부소보로주먹밥⑤ ⭐무비트피클 백김치
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	유부초밥⑤⑥+둥굴레차	고구마범벅①⑤+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	477/19	493/19	379/18	390/17	536/21	352/13
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산 오징어:원양산	닭고기:국내산		두부(콩):국내산
날짜	30					
오전간식	⭐단감					
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨					
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	486/16					
원산지 표시	오리고기:국내산					

★ 11월 10일(화) 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'

※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.



11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량		
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨	104	mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨	106	mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당	0.6	g

* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g미만입니다.

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

⭐11월의 제철식품

단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

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.

※ 급간식에 제공 되는 우유는 유기농 우유를 제공합니다.
※ 경기도 어린이 건강과일 공급사업'으로 지원되는 건강과일입니다.



2026년 11월 시립골드타운어린이집 건강식단
야간연장 <1~2세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우살크림소스볶음②⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ ⭐상추사과무침	쌀밥/백김치 숙주맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 깻잎찜⑤⑥	쌀밥/백김치 고사리된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ 구운가지무침⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	266/14	272/12	285/11	221/11	271/13
원산지 표시		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	9	10	11	12	13
저녁	쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ⭐청경채볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 어묵국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근무침⑤⑥	쌀밥/백김치 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤ 가지볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	244/12	232/12	222/12	225/11	252/11
원산지 표시	돼지고기:국내산	오리고기:국내산		두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우
날짜	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
저녁	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ⭐무나물	쌀밥/백김치 다시마두부국⑤ 찜닭⑤⑥⑮ ⭐배추나물⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐시금치콩가루국⑤⑥⑨ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	268/16	244/12	221/12	216/10	263/12
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	
날짜	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**
저녁	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩비지국⑤⑨ ⭐고등어구이⑤⑦ ⭐청경채나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 오믈렛①⑤⑫ 양송이버섯볶음⑤	쌀밥/백김치 얼갈이맑은국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/⭐사과깍두기 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ⭐양배추찜
열량(kcal)/단백질(g)	225/12	243/12	241/9	270/11	247/11
원산지 표시	닭고기:국내산	콩비지(콩):국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 육우 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	**30**				
저녁	쌀밥/백김치 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 구운김⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	240/10				
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우				



- 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): 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)

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 104 mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 106 mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 0.6 g

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지 섭취량의 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.