



2026년 10월 건강식단 - 일반형

<0~2세, 3~5세>

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금												
날짜 오전간식				1	2												
점심	★ 10월 7일(수): 🇰🇷 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'			참깨죽 쌀밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ ★ 고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	포도 흑미밥/배추김치⑨ 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥												
오후간식	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			후레쉬번①②⑤⑥+동굴레차	오곡시리얼⑥+우유②												
열량(kcal)/단백질(g)				628/27	619/23												
원산지 표시				고등어: 국내산	흑미: 국내산 ★ 쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 국내산(국산)												
날짜 오전간식	5	6	7	8	9												
점심	대체휴일 	★ 양송이죽⑤⑥ 녹두밥/배추김치⑨ ★ 다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	★ 배 🇰🇷 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 짜먹는요구르트②	크림수프②⑥ 수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ * 닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜	한글날 												
오후간식		찐(군)단호박+우유②	잔치국수①⑤⑥	바나나 +우유②													
열량(kcal)/단백질(g)		660/27	621/22	637/27													
원산지 표시		돼지고기: 국내산	★ 쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산													
날짜 오전간식	12	13	14	15	16												
점심	샤인머스켓 쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	대구살죽 현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑩	★ 단감 새우볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파유부국⑤/깍두기⑨ 구운가지무침⑤⑥ 양상추샐러드①⑤	흑임자죽 차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	★ 사과 기장밥/백김치 ★ 맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침												
오후간식	★ 찐(군)고구마+우유②	미니우동⑤⑥	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬+우유②	김가루주먹밥①⑤⑥+결명자차	찐(군)단호박+우유②												
열량(kcal)/단백질(g)	662/22	651/23	656/26	661/23	596/24												
원산지 표시	돼지고기: 국내산	현미: 국내산 오리고기: 국내산	소시지(돼지고기): 국내산		★ 쇠고기: 국내산(한우)												
날짜 오전간식	19	20	21	22	23												
점심	바나나 쌀밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	땅콩죽④ 기장밥/깍두기⑨ 고사리들깨국⑤ * 달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	오이스틱 +떠먹는요구르트② 닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 두부얼갈이나물/배추김치⑨ 우렁조림⑤⑥ 샤인머스켓	★ 무수프② 참쌀밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	★ 배 차조밥/깍두기⑨ ★ 청경채된장국⑤⑥ ★ 삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨												
오후간식	찐(군)감자+우유②	치즈주먹밥②+메밀차③	찐빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	구운달걀①+우유②												
열량(kcal)/단백질(g)	606/28	687/27	652/27	683/28	589/31												
원산지 표시	동태(명태): 러시아산 두부(콩): 국내산(국산) 돼지고기: 국내산	★ 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산(국산)	참쌀: 국내산 돼지고기: 국내산													
날짜 오전간식	26	27	28	29	30												
점심	★ 사과 수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ ★ 무나물	당근치즈죽② 쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	굴 돼지고기콩나물&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ 다시마튀각⑤	★ 밤죽 보리밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑩⑬ 치미채무침①⑤⑥⑦ 딸기잼식빵①②⑤⑥ +동굴레차	★ 단감 차조밥/깍두기⑨ 황태국①⑤⑥ ★ 메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥												
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토마토소파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차	찐(군)단호박+우유②		★ 찐(군)고구마+우유②												
열량(kcal)/단백질(g)	597/26	668/25	670/28	672/25	663/29												
원산지 표시	닭고기: 국내산	★ 쇠고기: 국내산(한우) 동태포(명태): 러시아산 베이컨(돼지고기): 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산(국산)	★ 쇠고기: 국내산(한우) 오징어: 국내산													
★ 10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늙은호박, 양송이버섯			★ 10월의 저나트륨·저당 메뉴 <table><tr><th>날 짜</th><th>메뉴</th><th>점심 중 함량</th></tr><tr><td>저나트륨 메뉴 8일</td><td>닭살간장구이</td><td>나트륨 163mg</td></tr><tr><td>저당 메뉴 20일</td><td>달지않은소불고기</td><td>당 3g</td></tr><tr><td>저나트륨 메뉴 30일</td><td>배짜두기(저염김치)</td><td>나트륨 0.2mg</td></tr></table> * 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다			날 짜	메뉴	점심 중 함량	저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 163mg	저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 3g	저나트륨 메뉴 30일	배짜두기(저염김치)	나트륨 0.2mg
날 짜	메뉴	점심 중 함량															
저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 163mg															
저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 3g															
저나트륨 메뉴 30일	배짜두기(저염김치)	나트륨 0.2mg															
			원산지 표시	쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지 국내산	배추김치(백김치) 배추 고춧가루 국내산												
			식품 알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장													
* 시립달빛 어린이집에서는 식품알레르기 질환이 있는 영유아에게는 같은 식품군으로 대체하여 제공하고 있습니다.			* 0~2세 영아들은 쌀밥과 백김치를 제공하고 잘게 잘라서 제공하고 있습니다.														



2026년 10월 건강식단 - 일반형/야간연장 <3~5세>

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터

영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				보리밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥	현미밥/백김치 시금치맑은국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)				387/18	349/22
원산지 표시				두부(콩):국내산(국산) 돼지고기:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산
날짜	5	6	7	8	9
저녁		기장밥/깍두기⑨ 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 김구이	차조밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		326/14	362/20	392/16	
원산지 표시		연두부(콩):국내산(국산)	참치(다랑어):원양산 두부(콩):국내산(국산)	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	녹두밥/배추김치⑨ 복쌈국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ★늪호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥	수수밥/백김치 숙주맑은국 닭살강정①⑤⑥⑬ ★연근조림⑤⑥	찰쌀밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 가자미유채구이⑤ ★무나물
열량(kcal)/단백질(g)	361/21	363/15	365/16	400/19	364/20
원산지 표시	두부(콩):국내산(국산)	흑미:국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	찰쌀:국내산 두부(콩):국내산(국산)
날짜	19	20	21	22	23
저녁	흑미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥	보리밥/배추김치⑨ 근대양파국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 단호박견과류찜④⑬⑭	수수밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 오물렛①⑤⑫ 명엽채볶음⑤⑥	녹두밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	365/17	350/18	359/17	378/19	389/19
원산지 표시	흑미:국내산 닭고기:국내산	오징어:국내산		★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산
날짜	26	27	28	29	30
저녁	현미밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑮ 김구이	찰쌀밥/배추김치⑨ 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	기장밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈
열량(kcal)/단백질(g)	387/18	325/13	318/19	367/19	343/17
원산지 표시	현미:국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	찰쌀:국내산 두부(콩):국내산(국산)	닭고기:국내산	고등어:국내산	돼지고기:국내산
★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪호박, 양송이버섯	원산지 표시	쌀(백미)		배추김치(백김치)	
		밥, 죽, 누룽지		배추	
	식품알레르기 유발물질 표시	국내산		국내산	
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯		10월의 저나트륨·저당 메뉴	
			날 짜		메뉴
		저나트륨 메뉴 8일		닭살간장구이 나트륨 163mg	
		저당 메뉴 20일		달지않은소불고기 당 3g	
		저나트륨 메뉴 30일		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			