2026년 11월 건강식단 - 일반형
<0~2세 , 3~5세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀
발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	☘4	5	6
오전간식	⭐배	전복죽⑱	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	고구마수프②	바나나
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살야채볶음밥⑤⑥⑮ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ⭐새송이버섯시금치나물 ⭐샤인머스캣	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	머핀①②⑤⑥+매실차	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	618/22	546/24	661/24	685/26
원산지 표시	★쇠고기:국내산(한우)	전복:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산(국산)	순두부(콩):국내산(국산) 고등어:국내산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	⭐단감	얼갈이죽	배	대구살죽	⭐굴
점심	차조밥/깍두기⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨ 오렌지주스	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)	639/28	693/35	772/34	660/27	660/26
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산(국산)	★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산(국산)	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	바나나	녹두죽	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥	⭐단감
점심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리두부된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 ⭐삼치구이⑤ ⭐샤인머스캣	찹쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	기장밥/깍두기⑨ 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	꿀호떡②④⑤⑥+작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	606/30	692/24	668/25
원산지 표시	두부(콩):국내산(국산) 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		찹쌀:국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	★쇠고기:국내산(한우)
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	⭐굴	미역죽	⭐사과	밤죽	⭐배
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침 짜먹는요구르트②	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	소보로빵①②④⑥+둥굴레차	찐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	668/26	588/27	599/26	759/29
원산지 표시	흑미:국내산 두부(콩):국내산(국산)	★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 오징어:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	⭐배				
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	682/22	⭐11월의 제철식품			
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산	단감, 사과, 배, 굴, 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 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

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

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

*시립달빛 어린이집에서는 식품알레르기 질환이 있는 영유아에게는 같은 식품군으로 대체하여 제공하고 있습니다.

*0-2세 영아들은 쌀밥과 백김치를 제공하고 잘게 잘라서 제공하고 있습니다.

2026년 11월 건강식단 - 일반형/야간연장 <3~5세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	찹쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우살크림소스볶음②⑨ 근대나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 게살달걀국①⑤⑥⑧ 두부조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ ⭐상추사과무침	흑미밥/배추김치⑨ 숙주맑은국 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 고사리된장국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 애호박맑은국 가라아게(닭다리살튀김)①⑤⑥⑮ 구운가지무침⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	409/22	424/19	404/14	344/17	416/20
원산지 표시	찹쌀:국내산	두부(콩):국내산(국산)	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 연근조림⑤⑥	쌀밥/백김치 근대맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤ 가지볶음⑤⑥	서리태밥⑤/배추김치⑨ 미소된장국⑤⑥ ⭐브로콜리달걀찜①⑨ 참나물샐러드⑤⑥	보리밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑥⑯ 시래기나물⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	380/18	473/26	341/19	353/19	392/17
원산지 표시	돼지고기:국내산	흑미:국내산 오리고기:국내산		두부(콩):국내산(국산)	★쇠고기:국내산(한우)
날짜	16	17	18	19	20
저녁	현미밥/배추김치⑨ 황태국①⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 느타리버섯볶음⑤	차조밥/백김치 부추된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤	보리밥/배추김치⑨ 바지락맑은국⑱ 돼지고기찜⑤⑥⑩ ⭐무나물	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(국산)	★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	흑미:국내산 두부(콩):국내산(국산) 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(국산) 고등어:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산
날짜	30				
저녁	쌀밥/깍두기⑨ 맑은감잣국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 미역초무침[김가루무침⑤⑥]				
열량(kcal)/단백질(g)	373/16				
원산지 표시	★쇠고기:국내산(한우)				



⭐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
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		

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.