# 2026년 11월 시립하이브엘어린이집 건강식단[중식]

(0세~2세, 3세기준)

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | 브로콜리죽+배 | 전복죽⑱ | 타락죽②+*샤인머스캣 | 크림수프②⑥ | 달걀죽①+사과 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>근대된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑯<br>오이나물⑤ | 쌀밥/깍두기<br>맑은뭇국⑤⑥<br>돼지고기양배추볶음⑤⑩<br>김자반⑤ | 쌀밥/백김치<br>청국장국⑤⑥<br>닭살당근볶음⑤⑥⑮<br>새송이버섯시금치나물 | 쌀밥/깍두기<br>맑은순두부국⑤<br>고등어간장조림⑤⑥⑦<br>애호박들깨볶음⑤ | 쌀밥/김장김치<br>숙주된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>구운가지무침⑤⑥ |
| 오후간식 | 딸기잼식빵①②⑤⑥+우유② | 찐 단호박+우유② | 후리가케주먹밥⑤⑥<br>+옥수수차 | 채소전①⑤⑥+결명자차 | 유부초밥⑤⑥⑯+둥굴레차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 537/21 | 452/19 | 412/18 | 433/16 | 430/17 |
| 원산지 표시 | 쇠고기: 국내산 한우 | 전복: 국내산<br>돼지고기: 국내산 | 두부(콩): 국내산<br>닭고기: 국내산 | 순두부(콩): 국내산<br>고등어: 국내산 | 돼지고기: 국내산<br>쇠고기: 국내산 한우 |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | 장국죽⑤⑥⑯+단감 | 얼갈이죽 | 병아리콩죽⑤+*배 | 대구살죽 | 당근죽+귤 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>청경채맑은국⑤⑥<br>해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱<br>청포묵무침⑤⑥ | 쌀밥/깍두기<br>치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮<br>두부구이⑤⑥<br>취나물무침 | 쌀밥/백김치<br>단호박된장국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑯<br>무들깨찜⑤⑨ | 쌀밥/깍두기<br>양배추맑은국⑤⑥<br>돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>브로콜리무침 | 쌀밥/백김치<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>닭가슴살장조림①⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 찐 고구마+우유② | 물만두⑤⑥⑩+우유② | 치즈주먹밥②+보리차 | 삶은달걀①+유자차 | 카스텔라①②⑥+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 551/20 | 519/23 | 500/17 | 406/19 | 517/22 |
| 원산지 표시 | 쇠고기: 국내산 한우<br>오징어: 국내산 | 닭고기: 국내산<br>두부(콩): 국내산 | 두부(콩): 국내산<br>쇠고기: 국내산 한우 | 돼지고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 새우살채소죽⑨+바나나 | 녹두죽 | 단팥죽⑤+*샤인머스캣 | 무수프② | 닭살죽⑮+단감 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>느타리된장국⑤⑥<br>돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫<br>시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/깍두기<br>콩나물국⑤<br>닭살간장구이⑤⑥⑮<br>오이채볶음⑤ | 쌀밥/백김치<br>유부된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>연근참깨소스무침①⑤⑥ | 쌀밥/깍두기<br>쇠고깃국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>애호박나물⑤⑥⑨ | 쌀밥/백김치<br>들깨배춧국⑤⑥<br>쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯<br>근대나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 찐 단호박+우유② | 팬케이크①②⑤⑥+우유② | 잔치국수①⑤⑥ | 잔멸치주먹밥⑤⑥<br>+작두콩차⑤⑥ | 찐 감자+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 505/22 | 536/23 | 439/20 | 454/17 | 546/20 |
| 원산지 표시 | 두부(콩): 국내산<br>돼지고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | | 쇠고기: 국내산 한우 | 닭고기: 국내산<br>쇠고기: 국내산 한우 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | 누룽지죽+귤 | 미역죽 | 연근죽+바나나 | 밤죽 | 쇠고기우엉죽⑯+*배 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>만둣국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>브로콜리볶음⑤⑥⑱ | 쌀밥/깍두기<br>맑은무챗국⑤⑥<br>달지않은소불고기⑤⑥⑯<br>취나물들기름무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>부추수제비국⑤⑥⑨<br>스크램블에그①②<br>잔멸치볶음⑤⑥ | 쌀밥/깍두기<br>시래깃국⑤⑥<br>닭살연근조림⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>달걀국①⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑨⑫<br>오이무침 |
| 오후간식 | 찐 고구마+우유② | 해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱<br>+매실차 | 찐 감자+우유② | 후레쉬번①②⑤⑥+우유② | 찐 단호박+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 552/18 | 427/21 | 553/21 | 502/23 | 488/23 |
| 원산지 표시 | 두부(콩): 국내산 | 쇠고기: 국내산 한우<br>오징어: 국내산 | | 닭고기: 국내산 | 쇠고기: 국내산 한우 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | 가지죽+*배 | | | | |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>미역국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥ | | | | |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥+우유② | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 507/20 | | | | |
| 원산지 표시 | 오리고기: 국내산 | | | | |



☺ 시립하이브엘어린이집에서는 알레르기를 유발하는 원아에게 대체식품을 제공합니다.
☺ 연령특성을 고려한 급·간식(양, 크기, 맛, 조리형태 등)을 제공합니다.

☘ 11월의 저나트륨·저당 메뉴

| 날 짜 | | 메 뉴 | 점심 중 함량 |
|---|---|---|---|
| 저나트륨 메뉴 | 5일 | 애호박들깨볶음 | 나트륨 44mg |
| 저나트륨 메뉴 | 17일 | 닭살간장구이 | 나트륨 106mg |
| 저당 메뉴 | 24일 | 달지않은소불고기 | 당 2g |

| 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 |
|---|---|

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

# 2026년 11월 시립하이브엘어린이집 건강식단[야간연장]

(0세~2세, 3세기준)

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 저녁 | 쌀밥/백김치<br>실파유부국⑤<br>새우살크림소스볶음②⑨<br>근대나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>게살달걀국①⑤⑥⑧<br>두부그라탕②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>상추사과무침 | 쌀밥/백김치<br>숙주맑은국<br>쇠고기잡채⑤⑥⑯<br>단호박견과류찜④⑭⑲ | 쌀밥/백김치<br>고사리된장국⑤⑥<br>돼지고기양배추볶음⑤⑩<br>오이나물⑤ | 쌀밥/백김치<br>애호박맑은국<br>가[illegible]<br>부추무침 |
| 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<br>미역된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>청경채볶음⑤⑥⑱ | 쌀밥/백김치<br>어묵국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>연근무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>근대맑은국⑤⑥<br>가자미구이⑤<br>가지볶음⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>미소된장국⑤⑥<br>브로콜리달걀찜①⑨<br>참나물샐러드⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>맑은버섯국⑤⑥<br>쇠고기육전①⑤⑥⑯<br>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<br>황태국①⑤⑥<br>두부굴소스조림⑤⑥⑱<br>느타리버섯볶음⑤ | 쌀밥/백김치<br>부추된장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤ | 쌀밥/백김치<br>바지락맑은국⑱<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>무나물 | 쌀밥/백김치<br>다시마두부국⑤<br>찜닭⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>시금치콩가루국⑤⑥⑨<br>생선가스&타르타르소스①⑤⑥<br>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<br>닭고기: 국내산 | 동태포(명태): 국내산 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 저녁 | 쌀밥/백김치<br>가지된장국⑤⑥<br>닭살당근볶음⑤⑥⑮<br>근대나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>콩비지국⑤⑨<br>고등어구이⑤⑦<br>청경채나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>쇠고기당면국⑤⑥⑯<br>오믈렛①⑤⑫<br>양송이버섯볶음⑤ | 쌀밥/백김치<br>얼갈이맑은국⑤⑥<br>함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑯<br>연근참깨소스무침①⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 225/12 | 243/12 | 241/9 | 270/11 | 247/11 |
| 원산지 표시 | 닭고기: 국내산 | 콩비지(콩): 국내산<br>고등어: 국내산 | 쇠고기: 국내산 한우 | 쇠고기: 국내산 한우<br>돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 저녁 | 쌀밥/백김치<br>맑은감잣국⑤⑥<br>쇠고기찜⑤⑥⑯<br>김가루무침⑤⑥ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 240/10 | | | | |
| 원산지 표시 | 쇠고기: 국내산 한우 | | | | |



☺ 시립하이브엘어린이집에서는 알레르기를 유발하는 원아에게 대체식품을 제공합니다.
☺ 연령특성을 고려한 급·간식(양, 크기, 맛, 조리형태 등)을 제공합니다.

### ☘ 11월의 저나트륨·저당 메뉴

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

| 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 |
|---|---|