

2026년 11월 골드건강식단 - 일반형
<만1세 ~ 5세>

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

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	☘4	5	6 - 생일식단
오전간식	⭐배	흑임자죽	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	고구마수프②	**건강과일-샤인머스캣**
점심	쌀밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐새송이버섯시금치나물	쌀밥/배추김치⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 콩나물무침⑤
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소튀김①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	머핀①②⑤⑥+매실차	생일케이크①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/26	653/22	565/34	659/24	680/25
원산지 표시	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	⭐단감	얼갈이죽	키위	게살죽①⑤⑥⑧	**건강과일-배**
점심	쌀밥/배추김치⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨	쌀밥/배추김치⑨ 북어두부국①⑤⑥ 달걀찜① ⭐브로콜리무침	쌀밥/배추김치⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	찐고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	638/28	693/35	726/33	600/30	609/26
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	닭고기:국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	바나나	녹두죽	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥	**건강과일-샤인머스캣**
점심	쌀밥/배추김치⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	돼지고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐삼치구이⑤	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/배추김치⑨ 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ ⭐시금치나물⑤⑥
오후간식	오곡시리얼⑥+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	꿀호떡②④⑤⑥+작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	575/35	692/24	675/24
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우	★쇠고기:국내산 한우
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	⭐귤	미역죽	**건강과일-배**	밤죽	⭐사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/배추김치⑨ ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침	쌀밥/배추김치⑨ 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	찐단호박+우유②	미니우동⑤⑥	크루아상①②⑥+둥굴레차	찐고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	692/26	505/18	603/26	759/29
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산 오징어:국내산	닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	**건강과일-배**				
점심	쌀밥/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				
원산지 표시	오리고기:국내산				



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

☘ 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

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

삼치	20% 이내로 제한합니다.	경될 수 있습니다.
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.