용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 건강식단

영양•교육지원팀 [0세 ~ 1세] 시설명: 신아어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	브로콜리죽	전복죽⑱	타락죽②	크림수프②⑥	연근죽
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/홍시깍두기 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	찐(군)단호박+우유②	바나나+우유②	후리가케주먹밥⑤⑥+옥수수차	채소전①⑤⑥+결명자차	배+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	475/19	454/20	409/18	433/16	492/19
원산지 표시	★쇠고기: 한우/국내산	전복: 국내산 돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 고등어: 노르웨이산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	얼갈이죽	병아리콩죽⑤	대구살죽	당근죽
점심	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 무들깨찜⑤⑨	쌀밥/사과깍두기 양배추맑은국⑤⑥ 돼지고기함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥
오후간식	단감+우유②	귤+우유②	삶은달걀① +보리차	카스텔라①②⑥ +유자차	키위+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	466/19	464/20	468/21	459/17	428/20
원산지 표시	★쇠고기:한우/국내산 오징어: 국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:한우/국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	새우살채소죽⑨	녹두죽	단팥죽⑤	무수프②	닭살죽⑮
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 유부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥
오후간식	바나나+우유②	팬케이크①②⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥ +배	잔멸치주먹밥⑤⑥+작두콩차⑤⑥	단감+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	461/21	536/23	436/20	454/17	494/19
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:한우/국내산	닭고기:국내산 ★쇠고기:한우/국내산
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	누룽지죽	미역죽	달걀죽①	밤죽	쇠고기우엉죽⑯
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 오이무침
오후간식	귤+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	유부초밥⑤⑥⑯ +둥굴레차	사과+우유②	배+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	467/18	427/21	412/17	438/20	443/22
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:한우/국내산 오징어: 국내산	돼지고기:국내산 ★쇠고기:한우/국내산	닭고기: 국내산	★쇠고기:한우/국내산
날짜	30				
오전간식	가지죽				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥				
오후간식	단감+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	424/18				
원산지 표시	오리고기:국내산				

★ 11월 10일(화): 멕시코 음식
'치킨포솔레(치킨수프)'

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



11월의 제철식품

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

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	5일	애호박들깨볶음	나트륨 4 mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 10 mg
저당 메뉴	24일	달지않은소불고기	당 g

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

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)

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.

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월

건강한 이유식 식단

영양•교육지원팀

시설명: 신아어린이집

	월			화			수			목			금			토		
날짜	2			3			4			5			6			7		
초기	파프리카미음			파프리카미음			파프리카미음			양배추미음			양배추미음			양배추미음		
중기	근대죽			돼지고기무죽⑩			닭살파프리카죽⑮			흰살생선양배추죽			부추죽			쇠고기당근죽⑯		
후기	근대진밥			돼지고기무진밥⑩			닭살파프리카진밥⑮			흰살생선양배추진밥			부추진밥			쇠고기당근진밥⑯		
열량(kcal)	27	58	96	27	77	125	27	69	112	27	66	109	27	58	106	27	78	126
/단백질(g)	1	1	2	1	3	5	1	3	5	1	3	5	1	1	2	1	3	5
원산지 표시				돼지고기:국내산			닭고기:국내산									★쇠고기:한우/국내산		
날짜	9			10			11			12			13			14		
초기	단호박미음			단호박미음			단호박미음			브로콜리미음			브로콜리미음			브로콜리미음		
중기	청경채죽			두부얼갈이죽⑤			단호박죽			돼지고기브로콜리죽⑩			닭살아욱죽⑮			양파죽		
후기	청경채진밥			두부얼갈이진밥⑤			단호박진밥			돼지고기브로콜리진밥⑩			닭살아욱진밥⑮			양파진밥		
열량(kcal)	28	56	94	28	66	110	28	63	102	27	78	127	27	70	114	27	59	99
/단백질(g)	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	3	5	1	4	6	1	1	2
원산지 표시				두부(콩): 국내산						돼지고기:국내산			닭고기:국내산					
날짜	16			17			18			19			20			21		
초기	오이미음			오이미음			오이미음			애호박미음			애호박미음			애호박미음		
중기	느타리버섯죽			닭살오이죽⑮			당근죽			달걀노른자애호박죽①			쇠고기시금치죽⑯			돼지고기양배추죽⑩		
후기	느타리버섯진밥			닭살오이진밥⑮			당근진밥			달걀노른자애호박진밥①			쇠고기시금치진밥⑯			돼지고기양배추진밥⑩		
열량(kcal)	26	57	95	26	68	111	26	60	98	27	90	114	27	78	126	27	78	126
/단백질(g)	1	1	2	1	4	5	1	1	2	1	3	4	1	3	5	1	3	5
원산지 표시				닭고기:국내산									★쇠고기:한우/국내산			돼지고기:국내산		
날짜	23			24			25			26			27			28		
초기	양송이버섯미음			양송이버섯미음			양송이버섯미음			무미음			무미음			무미음		
중기	두부브로콜리죽⑤			쇠고기양상추죽⑯			양송이버섯죽			밤죽			달걀노른자파프리카죽①			무죽		
후기	두부브로콜리진밥⑤			쇠고기양상추진밥⑯			양송이버섯진밥			밤진밥			달걀노른자파프리카진밥①			무진밥		
열량(kcal)	26	68	112	26	80	124	26	57	95	27	78	121	27	88	144	27	58	96
/단백질(g)	1	2	4	1	3	5	1	1	2	1	1	2	1	3	4	1	1	2
원산지 표시	두부(콩): 국내산			★쇠고기:한우/국내산														
날짜	30																	
초기	고구마미음						쌀(백미)											
중기	고구마죽						미음, 죽, 진밥											
후기	고구마진밥						(국내)산											
열량(kcal)	34	71	118				매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표에 일괄표시 가능											
/단백질(g)	1	1	2															
원산지 표시																		

- 식단 변경 시 센터 내 담당 영양사에게 식단 감수를 받아야 합니다.

