용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

2026년 11월 건강식단 - 일반형B

<0~2세>

발행일: 2026. 10. 15

월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5 (생일잔치)	6
오전간식	⭐브로콜리죽	크림수프②⑥	샤인머스캣 +떠먹는요구르트②	바나나	바나나
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/[백김치] ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ ⭐새송이버섯사금치나물	쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 치킨너겟⑮⑥⑮ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+매실차	[찐고구마]+옥수수차	케이크①②⑤⑥+우유②	찐감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	522/21	384/14	398/20	491/20	479/20
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국산	두부(콩):국산 닭고기:국산	쇠고기:국내산한우 닭고기:국산	
날짜	9	10	11	12	13 (견학))
오전간식	장국죽⑤⑥⑯	얼갈이죽	배	대구살죽	요구르트②
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 🇲🇽치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑱ ⭐무들깨찜⑤⑨	쌀밥/⭐사과깍두기[백김치] ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ ⭐브로콜리무침	김가루주먹밥⑤⑥⑯ 바나나 [감귤 주스]
오후간식	찐(군)고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	[찐감자] +보리차	[삶은달걀①] +⭐유자차	모닝빵①②⑤⑥+보리차
열량(kcal)/단백질(g)	535/20	519/23	428/15	406/19	296/7
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우 오징어:원양산	닭고기:국산 두부(콩):국산	두부(콩):국산 ★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국산	
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	새우살채소죽⑨	녹두죽	샤인머스캣 +떠먹는요구르트②	⭐무수프②	⭐단감
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ ⭐시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 유부된장국⑤⑥ ⭐고등어구이⑤⑦ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 ⭐들깨배추국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥
오후간식	찐단호박+우유②	팬케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	[찐고구마]+작두콩차⑤⑥	찐감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	480/21	409/17	423/21	454/17	476/17
원산지 표시	두부(콩):국산 돼지고기:국산	닭고기:국산	고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	누룽지죽	미역죽	⭐배	밤죽	⭐사과
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 시금치들기름무침⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ [양송이버섯볶음⑤]	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 오이무침
오후간식	찐고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	찐감자 +둥굴레차	찐단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	540/18	427/21	459/20	398/18	406/21
원산지 표시	두부(콩):국산	★쇠고기:국내산한우 오징어:원양산	돼지고기:국산	닭고기:국산 ★쇠고기:국내산한우	
날짜	30				
오전간식	⭐가지죽				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ⭐청경채나물⑤⑥				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	490/20				
원산지 표시	오리고기:국산				

★ 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

날짜	메뉴	점심 총 함량
저나트륨 메뉴 5일	애호박들깨볶음	나트륨 44mg
저나트륨 메뉴 17일	닭살간장구이	나트륨 106mg
저당 메뉴 24일	달지않은소불고기	당 2g

* 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
	국산	국산	국산

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 원산지 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시'란에 일괄로 표시
★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 구분 표시
예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)

감수 확인

식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.