2026년 11월 건강식단
<0~2세>

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6(생일식단)
오전간식	⭐배	전복죽⑱	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	건강과일(샤인머스캣)	바나나
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ ⭐새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯/백김치 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐단호박+매실차	찐고구마+옥수수차	채소전①⑤⑥+결명자차	생일케이크①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	467/19	381/15	398/20	433/16	479/20
원산지 표시	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산	전복:외국산(필리핀,인도네시아) 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	⭐단감	얼갈이죽	키위	건강과일(배)	⭐귤
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ ⭐무들깨찜⑤⑨	쌀밥/백김치 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥
오후간식	찐고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	치즈주먹밥②+보리차	구운달걀①+⭐유자차	카스텔라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	476/18	519/23	428/15	406/19	448/21
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	바나나	녹두죽	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	건강과일(샤인머스캣)	⭐단감
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	찐단호박+우유②	팬케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥+작두콩치⑤⑥	찐감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/19	409/17	423/21	454/17	476/17
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	⭐귤	미역죽	⭐사과	건강과일(배)	건강과일(배)
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	찐고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥⑯+둥굴레차	찐단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	493/17	427/21	459/20	398/18	406/21
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산한우 오징어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	⭐단감				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ⭐청경채나물⑤⑥	★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			
열량(kcal)/단백질(g)	438/19				
원산지 표시	오리고기:국내산				



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

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

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

*우리 어린이집은 알레르기 반응을 일으키는 영유아에게 대체식품을 제공합니다.
*건강과일은 경기 과일 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

완 두 콩 어 린 이 집



11월 세계 여러 나라의 음식 이야기

BOARDING PASS

멕시코

I

가정통신문

멕시코는 어떤 나라일까요?

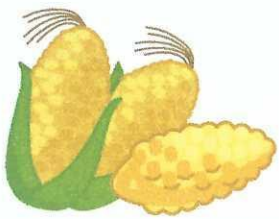
- 멕시코는 북아메리카에 위치하며, 수도는 멕시코시티입니다.
- 면적은 1,964,375km^{2}이며, 한반도의 약 19.7배 크기입니다.
- 연평균 기온은 지역에 따라 크게 다르며, 대체로 16~28℃ 사이입니다.
- 한국과의 시차는 15시간 느립니다(한국 오후 4시일 때 멕시코는 오전 1시).

출처: 외교부 해외안전여행 홈페이지



멕시코 음식의 특징을 알아 보아요!

출처: 글로벌시대의 음식과 문화(학문사, 2006)



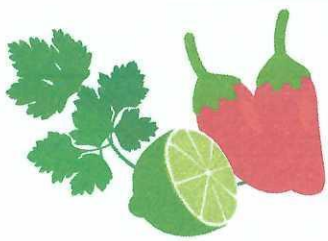
옥수수를 활용한 음식 발달

옥수수는 약 9,000년 전 멕시코에서 기원한 작물로, 멕시코는 세계 옥수수의 주요 생산지로 알려져 있습니다. 멕시코 사람들은 옥수수를 활용한 토르티야, 타말레, 포솔레 등 다양한 음식을 일상식으로 즐기고 있습니다.



길거리 음식 발달

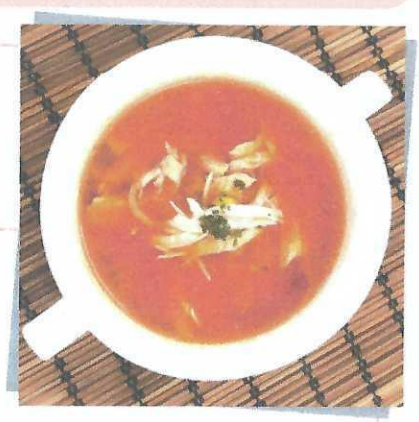
멕시코는 다양한 문화와 민족의 융합, 실용성, 축제 문화가 복합적으로 작용해 길거리 음식이 발달했습니다. 타코, 퀘사디야, 토스타다, 구운 옥수수 등은 멕시코를 대표하는 길거리 음식입니다.



강렬한 향신료와 소스 사용

멕시코 음식은 고추(칠리), 라임, 고수, 커민 등 강렬한 향신료를 다양하게 사용합니다. 또 살사, 사워크림, 과카몰리 같은 소스가 곁들여져 음식의 풍미를 더욱 풍부하게 합니다.

'치킨포솔레(치킨수프)'를 만들어 보아요!



재료(성인, 2인 기준)

닭가슴살 120g(1개), 옥수수(통조림) 80g, 양파 100g(작은 것 1개), 마늘 4개, 토마토 2개, 치킨 스톡 2큰술, 소금 1작은술, 후추 약간, 오레가노 약간

만드는 방법

① 냄비에 물을 넣고 닭가슴살, 마늘 2개, 양파 ½개, 후추를 약간 넣고 삶은 후 먹기 좋은 크기로 찢고, 육수는 망에 걸러 놓는다.
② 옥수수를 흐르는 물에 씻은 후 끓는 물에 살짝 데친다.
③ 토마토도 끓는 물에 살짝 데친 후 껍질을 제거한다.
④ 믹서에 ③과 마늘 2개, 양파 ½개, 소금, 후추, 오레가노를 넣고 간다.
⑤ ①의 육수에 ②와 ④, 치킨 스톡을 넣어 끓인다.
⑥ ⑤에 ①의 닭가슴살을 넣고 함께 끓여 완성한다.