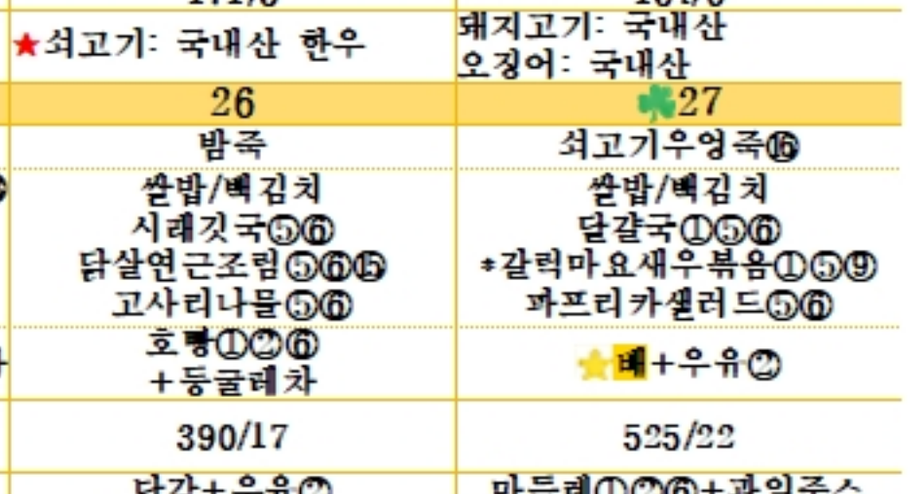


2026년 11월 건강식단
<0~2세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	⭐브로콜리죽	전복죽⑬	파프리카스틱+타락죽㉑	고구마수프㉑	참깨죽
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/백김치 ⭐새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	쌀밥 미역국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	⭐배+우유㉑	제소튀김①⑤⑥ +결명자차	로제파스타㉑⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	웨지감자구이㉑ +우유㉑	바나나+요구르트㉑
열량(kcal)/단백질(g)	448/18	401/15	421/22	517/20	476/18
오후간식2	체다치즈㉑+과일주스	큘+우유㉑	단감+우유㉑	마들렌①㉑⑥+과일주스	시리얼+우유㉑
열량(kcal)/단백질(g)	85/4	143/6	147/6	131/2	181/7
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우	전복: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	순두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	장국죽⑤⑥⑮	얼갈이죽	병아리콩죽⑤	대구살죽	⭐당근죽
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 🇲🇽치킨포솔레(치킨수프)①⑤ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쇠고기카레라이스㉑⑤⑥⑫⑮⑱ 단호박된장국⑤⑥/백김치 ⭐무들깨쩜⑤⑨ [오렌지주스]	쌀밥/백김치 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	⭐단감+우유㉑	키위+우유㉑	치즈스틱①㉑⑤⑥ +보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	⭐큘+우유㉑
열량(kcal)/단백질(g)	436/20	470/21	550/24	429/17	419/20
오후간식2	약과①㉑⑤⑥+요플레㉑	구운도넛①㉑⑤⑥+과일주스	바나나+우유㉑	사과+우유㉑	롤케익①㉑⑤⑥+요구르트㉑
열량(kcal)/단백질(g)	144/5	111/2	155/7	148/6	166/4
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우 오징어: 국내산	닭고기: 국내산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	가지죽	녹두죽	새우살채소죽⑨	양파크림수프㉑⑥	달걀죽①
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	♡가을소풍♡ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑯ 큘 사과주스	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①㉑⑤ 에호박나물⑤⑥⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ 백김치
오후간식	바나나+우유㉑	찐(군)고구마+우유㉑	잔치국수①⑤⑥	⭐단감+우유㉑	꿀호떡㉑④⑤⑥ +작두콩차⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	390/19	299/9	488/18	492/23
오후간식2	체다치즈㉑+과일주스	큘+요플레㉑	시리얼+우유㉑	마들렌①㉑⑥+요구르트㉑	배+우유㉑
열량(kcal)/단백질(g)	85/4	88/5	181/7	171/3	154/6
원산지 표시	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	★쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산 오징어: 국내산
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	근대죽	미역죽	닭살죽⑮	밤죽	쇠고기우엉죽⑯
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무젯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/백김치 ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트㉑]	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	⭐큘+우유㉑	⭐사과+우유㉑	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+메실차	호빵①㉑⑥ +등굴레차	⭐배+우유㉑
열량(kcal)/단백질(g)	476/18	467/18	432/20	390/17	525/22
오후간식2	약과①㉑⑤⑥+짜먹는요플레㉑	치즈케익①㉑⑤⑥+요구르트㉑	바나나+우유㉑	단감+우유㉑	마들렌①㉑⑥+과일주스
열량(kcal)/단백질(g)	104/3	194/4	155/7	147/6	131/2
원산지 표시	두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산 오징어: 국내산	닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우
날짜	30				
오전간식	누룽지죽				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 에호박나물⑤⑥⑨	★ 11월 10일(화): 🇲🇽 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'			
오후간식	⭐단감+우유㉑	※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			
열량(kcal)/단백질(g)	476/16				
오후간식2	체다치즈㉑+과일주스				
열량(kcal)/단백질(g)	85/4				
원산지 표시	오리고기: 국내산				



⭐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	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 104㎎
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 106㎎
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 0.6g

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

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.