



2026년 10월 건강식단 - 향상어린이집

<1~2세>, <3~5세>

용인시 어린이·사회복지서비스지원센터
영양·교육지원팀
발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				참깨죽	샤인머스켓
점심	★ 10월 7일(수): 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)'			쌀밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	흑미밥/배추김치⑨ 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥
오후간식				차장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	★고구마맛탕⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				690/29	622/21
원산지 표시				고등어:국내산 ★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	흑미:국내산 ★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대채휴일	★양송이죽⑤⑥	★배	샤인머스켓	한글날
점심		녹두밥/배추김치⑨ ★다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	튀르키예 필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑩⑫⑬ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 떠먹는요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑫ 양배추찜	
오후간식		★늪은호박채전⑤⑥ +우유②	꼬마주먹밥+등굴레차	탕수육①⑤⑩+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		713/27	672/22	722/40	
원산지 표시		돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	샤인머스켓	대구살죽	★단감	바나나	단호박죽
점심	쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기채삼볶음⑤⑥⑩⑫ 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 파일샐러드①②⑤⑫	새우크림리조토②⑨ 실파유부국⑤/깍두기⑨ 구운가지무침⑤⑥ 양상추샐러드①⑤	차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	참쌀밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 양배추당근무침
오후간식	★전고구마+우유②	미니우동⑤⑥	유부초밥⑤⑥⑩+우유②	김가루주먹밥①⑤⑥+결명차	삶은달걀①+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	650/24	651/23	697/23	554/20	645/32
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	현미:국내산 오리고기:국내산			참쌀:국내산 쇠고기:국내산(한우)
날짜	19	20 생일파티	21	22	23
오전간식	배	갯죽⑨	콩나물죽⑤	바나나	★사과
점심	쌀밥/배추김치⑨ 대구살맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 잡채⑤⑥⑩	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치콩가루국⑤⑥⑨/배추김치⑨ 우영조림⑤⑥	차조밥/★배각두기 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	차조밥/★사과깍두기 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨
오후간식	편감자+우유②	생일케이크①②⑤⑥+우유②	야채해물전①⑤⑥⑦+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	편단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	605/28	808/33	668/28	682/32	610/31
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 오징어:국내산		
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	샤인머스켓	당근치즈죽②	굴	★밤죽	★단감
점심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ ★무쌈	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ 다시마튀각⑤	보리밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑩⑫ 진미채무침①⑤⑥⑦	기장밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침
오후간식	편만두⑤⑥⑩+우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ +보리차	잔멸치주먹밥⑤⑥+등굴레차	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +우유②	★고구마참쌀무침⑤ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	559/24	668/25	632/27	723/29	642/23
원산지 표시	닭고기:국내산	동태포(명태):러시아산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 오징어:페루	★쇠고기:국내산(한우)

★10월의 제철식품	★ 10월의 저나트륨·저당 메뉴			원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)		1-2세에겐 백김치가 제공되며, 연령의 특성에 맞게 음식의 크기와 양을 조절하여 맵지 않게 제공합니다.
	날 짜	메뉴	점심 중 함량		밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루	
	저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 163mg		국내산	국내산	국내산	
	저나트륨 메뉴 22일	배각두기(저염김치)	나트륨 0.2mg					
* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.				- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시 - 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시 ★ 예시: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시 예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)				
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 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.								

1-2세에겐 백김치가 제공되며, 연령의 특성에 맞게 음식의 크기와 양을 조절하여 랍시 않게 제공합니다.