



2026년 1월 건강식단 - 죽식형B(오후과일)

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

<0~2세>

발행일: 2025. 12. 15

월		화		수		목		발행일: 2025. 12. 15					
날짜						1		2					
오전간식		★ 1월 22일(목): 🇺🇸 미국 음식 '무스비(미국식김밥)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.				신정		연근죽					
점심								쌀밥/백김치 들깨시래깃국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 감자당근조림⑤⑥					
오후간식								★쌀+우유②					
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시								487/20 고등어:노르웨이					
날짜		5		6		7		8		9			
오전간식		쇠고기채소죽⑩		자죽⑩		닭살죽⑩		녹두죽		가지죽			
점심		쌀밥/백김치 달걀양파국①⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ ★*시금치된장무침⑤⑥		쌀밥/백김치 맑은감자국⑤⑥ [동태전①⑤⑥] ★우영조림⑤⑥		쌀밥/백김치 복엇국①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑫ 청경채버섯무침		쌀밥/백김치 ★봄동된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★브로콜리볶음⑤⑥⑫		쌀밥/백김치 다시마묵국 닭살애호박볶음⑤⑥⑫ 김구이			
오후간식		키위+우유②		[딸기잼식빵①②⑤⑥] +옥수수차		미니우동⑤⑥+토마토⑫		배+떠먹는요구르트②		물만두⑤⑥⑩+우유②			
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시		488/19 ★쇠고기: 호주산 두부(콩):국내산		412/15 동태포(명태):원양어선		398/22 닭고기: 국내산 ★쇠고기: 호주산		477/19 돼지고기:국내산		464/22 닭고기: 국내산			
날짜		12		13		14		15		16			
오전간식		녹두죽		연두부죽⑤		★시금치찹쌀죽		★브로콜리죽		복어영양죽①⑤⑥			
점심		쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★봄동들깨소스무침⑤⑥		쌀밥/백김치 애호박맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑫ ★연근볶음⑤		쌀밥/[백김치] 콩비지국⑤⑨⑩ 가지달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥		쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑫ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 무나물		쌀밥/백김치 배추당면국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑫ 오이무침			
오후간식		사과+우유②		전빵⑤⑥+우유②		잔치국수①⑤⑥+바나나		★쌀+떠먹는요구르트②		꼬마주먹밥 + 쌀			
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시		474/21 돼지고기:국내산		514/21 연두부(콩):국내산 닭고기: 국내산		402/17 찹쌀: 국내산 콩비지(콩): 국내산 돼지고기:국내산		449/21 ★쇠고기:호주산		434/16 ★쇠고기:호주산			
날짜		19		20		21		22		23			
오전간식		달걀죽①		검은콩죽⑤		타락죽②		[밤수프②]		근대죽			
점심		쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ ★삼치구이⑤ ★우영채볶음⑤⑥		쌀밥/백김치 ★시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ ★브로콜리무침		쌀밥/백김치 맑은무쌈국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥		쌀밥/백김치 양배추된장국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥		쌀밥/백김치 부추달걀국① 두부조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥			
오후간식		배+우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		키위+우유②		[꼬마김밥①⑤⑥⑧] +작두콩차⑤⑥		★딸기+우유②			
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시		458/21 순두부(콩):국내산		430/18 ★쇠고기:호주산 돼지고기:국내산		465/20 돼지고기:국내산		468/21 두부(콩):국내산 닭고기:국내산 햄(돼지고기):국내산		436/16 두부(콩):국내산			
날짜		26		27		28		29		30			
오전간식		누룽지죽		참깨죽		순두부죽⑤		당근죽		참치채소죽			
점심		쌀밥/백김치 감자미역국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑫⑬ 오이탕탕이		쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 김자반⑤		쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ 해물볶음⑤⑥⑨⑫ ★시금치나물⑤⑥		쌀밥/백김치 복어콩나물국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥		쌀밥/백김치 얼갈이된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯콩가루무침⑤			
오후간식		바나나+우유②		[미니크루아상①②⑥] +겉명자차		★한라봉+★쌀+우유②		어묵탕⑤⑥+찐고구마		사과+우유②			
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시		425/19 닭고기:국내산		424/16 두부(콩):국내산 ★쇠고기:호주산		426/21 순두부(콩):국내산 오징어:국내산		456/18 ★쇠고기:호주산		482/22 참치(다랑어):원양어선 돼지고기:국내산			
★1월의 제철식품		🌱 1월의 저나트륨·저당 메뉴				원산지 표시		쌀(백미)					
우영, 연근, 시금치, 브로콜리, 파래, 매생이, 봄동, 삼치, 딸기, 한라봉, 귤		날 짜		메뉴		점심 중 함량		배추김치(백김치)					
		저나트륨 메뉴		5일		시금치된장무침		나트륨: 20mg		배추		고춧가루	
		저나트륨 메뉴		22일		닭살간장구이		나트륨: 106mg		국내산		국내산	
		저당 메뉴		29일		달지않은소불고기		당: 2g					
		* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 210mg 미만, 당류 권고 섭취량은 7g 미만입니다.											
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) ⑲갯											
		* 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.													

동원초록아이어린이집은 알레르기 식단표를 사용합니다.