2026년 11월 건강식단 - 일반형B
<0~2세>

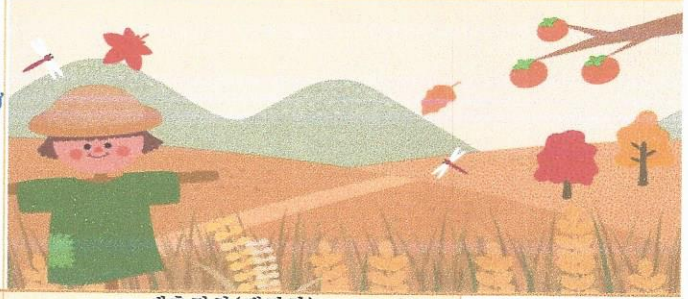
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	샤인머스캣	전복죽⑱	파프리카스틱[사과] +떠먹는요구르트②	크림수프②⑥	바나나	검은콩두유⑤
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/[백김치] 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 과일샐러드①②⑤ 백김치
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐단호박+매실차	[찐고구마]+옥수수차	채소전①⑤⑥ +결명자차	찐감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	467/19	381/15	398/20	433/16	479/20	373/15
원산지 표시	★쇠고기:국내산(한우)	전복:국내산 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산		★쇠고기:
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	단감	얼갈이죽	키위	대구살죽	귤	블루베리쉐이크②
점심	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 무들깨쩜⑤⑨	쌀밥/[백김치] 양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 우엉조림⑤⑥ 백김치
오후간식	찐고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	치즈주먹밥 +보리차	[삶은달걀①] +유자차	카스텔라①②⑥+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	476/18	519/23	428/15	406/19	448/21	315/12
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	오징어:
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	바나나	녹두죽	당근스틱[배] +떠먹는요구르트②	무수프②	단감	두유⑤
점심	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 유부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑫⑯ 근대나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 게살된장국⑤⑥⑧ 양배추볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	찐단호박+우유②	팬케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥ 작두콩차⑤⑥	찐감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	438/19	409/17	423/21	454/17	476/17	314/16
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:국내산(한우)	★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기: 꽃게:
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	귤	미역죽	사과	밤죽	배	떠먹는요구르트②
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/백김치 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ [양송이버섯볶음⑤]	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 오이무침	시금치크림파스타②⑥⑨ 두부소보로주먹밥⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치
오후간식	찐고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	[찐감자] +둥굴레차	찐(군)단호박+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	493/17	427/21	459/20	398/18	406/21	349/14
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 오징어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 ★쇠고기:국내산(한우)		두부(콩):
날짜	30					
오전간식	단감					
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	438/19					
원산지 표시	오리고기:국내산					

★ 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 중 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
	국내산	국내산	국내산

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

- 빨간색 괄호: 대체가 가능한 메뉴
- 파란색 괄호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴

※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.

식품알레르기 유발물질 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

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