

2026년 11월 건강식단 - 일반형B
굿맘언남 어린이집 <0~2세>

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀
발행일: 2026. 10. 15

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	⭐배	전복죽⑱	파프리카스틱 +떠먹는요구르트②	크림수프②⑥	샤인머스켓	검은콩두유⑤
점심	쌀밥/동치미 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/동치미 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/동치미 청국장국⑤⑥ ⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮ ⭐새송이버섯시금치나물	쌀밥/동치미 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤	쌀밥/동치미 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ 우거지된장국⑤⑥ 과일샐러드①②⑤ 백김치
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐단호박+매실차	[찐고구마]+옥수수차	채소전①⑤⑥ +결명자차	찐(군)감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	467/19	381/15	398/20	433/16	479/20	373/15
원산지 표시	★쇠고기: 호주산	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	배	대구살죽	⭐귤	블루베리쉐이크②
점심	쌀밥/동치미 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/동치미 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/동치미 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ ⭐무들깨찜⑤⑨	쌀밥/동치미 ⭐얼갈이국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/동치미 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 우엉조림⑤⑥ 백김치
오후간식	찐(군)고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	찐(군)감자] +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: 호주산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	오징어:
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	바나나	녹두죽	⭐당근스틱 +떠먹는요구르트②	⭐무수프②	샤인머스켓	두유⑤
점심	쌀밥/동치미 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/동치미 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/동치미 유부된장국⑤⑥ ⭐삼치구이⑤ 연근참깨소스무침①⑤⑥	쌀밥/동치미 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/동치미 ⭐들깨배춧국⑤⑥ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 게살된장국⑤⑥⑧ ⭐양배추볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	찐(군)단호박+우유②	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	[찐(군)고구마]+작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+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: 호주산	★쇠고기: 호주산	돼지고기: 꽃게:
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	배	미역죽	⭐사과	밤죽	⭐배	떠먹는요구르트②
점심	쌀밥/동치미 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/동치미 ⭐맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/동치미 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/동치미 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/동치미 달걀국①⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 오이무침	⭐시금치크림파스타②⑥⑨ 두부소보로주먹밥⑤ 느타리버섯볶음⑤ 백김치
오후간식	찐(군)고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	딸기식빵①②⑤⑥+우유②	[찐(군)감자] +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: 호주산 오징어: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 ★쇠고기: 호주산		두부(콩):
날짜	30					
오전간식	⭐단감					
점심	쌀밥/동치미 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ⭐청경채나물⑤⑥	★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②					
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

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	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)

※ 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.

식단 안내

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터

▶ 본 센터에서 제공하는 식단은 **"2025 한국인영양소섭취기준"**에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 유아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공함.
* 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 1~2세 유아의 경우 450kcal 내외, 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공함.

간식	점심식사
• 우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상 • 신선한 채소, 과일, 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수) 등: 주 3회 이상 • 죽 또는 스프: 주 1~2회 • 오후간식은 아이의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성	• 기름이 많이 소비되는 튀김류: 주 2회 이하 • 면요리: 월 2회 이하 • 토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성 • 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기를 주 별 각 1회 이상 구성 • 생일·견학식단표 별도 제시(일정에 맞게 활용)

▶ **식품알레르기 유발물질 표시**: 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO_2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
⑬아황산류의 경우, 식품알레르기 식단에 별도로 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.
※ 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
※ 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
※ 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

▶ **원산지**는 아래 사항에 준수하여 **식단표에 일별로** 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상품목 (미공개시 과태료)	농산물(3)	축산물(6)	수산물(20)*
	배추김치(배추, 고춧가루) **쌀***(밥, 죽, 누룽지) **콩**(두부류, 콩국수, 콩비지) ※ 해당 농산물 가공품 포함	**쇠고기***, **돼지고기, 닭고기** **오리고기, 양고기,** **염소**(유산양포함) ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함	**넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태**(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), **참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세** *해당 수산물 가공품 포함
비고	* 배추김치: 배추 OO산, 고춧가루 OO산 * 쌀 : 흑미, 찹쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	* 쇠고기: 국내산의 경우 한우, 젖소, 육우 구분표시	* 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 원양산의 경우: 원양산 이나 원양산,해역명 표시 외국산의 경우: 국가명 표시

※ 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 일별로 표시해야 합니다.(매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표 아래에 일괄표시 가능)
※ 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.
※ 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 공지해야 합니다.

▶ 재료수급이 어려운 경우, 아래 **'대체가능 식품표'**를 참고하여 **같은 식품군과 조리법 내에서 11일 미만으로 변경**하도록 권장합니다.

구 분	대체가능 식품	
밥	모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)	
국	채소국	콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등
	고깃국	쇠고깃국 ↔ 달걀국 ↔ 맑은순두부국 ↔ 어묵국 ↔ 만둣국 ↔ 황태국 ↔ 유부국 등
단백질 반찬 (주찬*) *함량이 비슷하게 권장 *가급적 가공식품 지양	육류	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어류	고등어 ↔ 삼치 ↔ 임연수 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류	달걀 ↔ 두부
채소	모든 종류의 채소류를 같은 조리법 내에서 변경(나물, 무침, 볶음, 숙회, 조림 등)	
김치	모든 종류의 김치류(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)	
제철과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 참외 ↔ 수박 ↔ 사과 ↔ 배 ↔ 귤 ↔ 바나나 등) *연속해서 같은 과일을 제공하지 않도록 주의 *통조림, 과일주스 등 가공식품으로 제공하지 않도록 주의	
떡·빵	모든 종류의 떡과 빵 *찐 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수 등)로 변경 가능	
우유	우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요구르트 ↔ 요구르트 ↔ 치즈 *우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체 *하루 2회의 우유 및 유제품 섭취 권장	

* 주찬: 멸치볶음, 진미채무침, 명엽채볶음 등 통상적으로 부찬으로 제공되는 메뉴로는 대체 불가합니다.
※ 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 변경하여 영양소·열량까지 고려하도록 권장합니다.



식단 제공 시 유의 사항

▶ **다른 식품군 또는 다른 조리법으로** 식단 수정이 필요한 경우 **아래 절차에 따라** **식단 감수**를 진행 합니다.

'대체가능 식품표'를 참고하여 식단 수정 → 식단 감수 요청서 작성 (센터로 메일 송부) → 식단 검토 및 감수 진행 **(약 3~4일 소요)** → 식단 감수 확인서 발송 (급식소로 메일 송부)

※ 감수 기간: **매월 식단 게시일(15일 경)부터 약 10일간(공휴일 포함) 가능**합니다. 급식이 제공된 이후 감수는 불가합니다.

※ 원활한 식단 감수를 위하여 **식단 감수 기간을 꼭 준수**해 주시기 바랍니다.

▶ 급·간식 제공 시 유의사항

※ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급·간식을 제공하여 주시기 바랍니다.

※ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로, 아래를 참고하여 배식하시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘 될 수 있도록 충분히 불려 사용
	볶음밥/덮밥	• 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 • 1-2세의 경우 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다라살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공(순살 생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드, 쌈채소	• 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 유아에게 제공 시 주의
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	• 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	• 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타류	국수/ 잡채 등의 면류	• 1-2세: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 • 3-5세: 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	• 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리 • 1-2세: 3×3cm 정도의 크기로 제공 • 3-5세: 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공
아몬드, 땅콩, 콩류 등		• 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의를 요함 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 알레르기 원아 확인 후 제공
표면이 미끄러운 음식		• 메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도		• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류		• 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능
찐감자, 찐고구마		• 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 • 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		• 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함

[어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 식품의약품안전처, 2025]