

2026년 11월 사랑별 건강식단
<0~2세>

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	★배	전복죽⑱	파프리카스틱 +떠먹는요구르트②	크림수프②⑥	바나나	검은콩두유⑤
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀[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	찐(군)단호박+매실차	후리가케주먹밥⑤⑥+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(콩국내산):국내산 고등어:		★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 [돼지고기함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱] ★브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	해물칼국수⑤⑥⑨⑰ 꼬마주먹밥 우엉조림⑤⑥ 백김치
오후간식	찐(군)고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	치즈주먹밥② +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	★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 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 근대나물⑤⑥	돼지고기덮밥⑤⑥⑩⑱ 게살된장국⑤⑥⑧ ★양배추볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	찐(군)단호박+우유②	팬케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥ +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:국내산	★쇠고기:국내산	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	찐(군)고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥⑯ +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/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.



★식품알러지가 있는 영유아 알러지 식품 제거, 가정식 제공

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	절감 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 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.