



2026년 10월 건강식단 - 일반형B <0~2세>

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

일	화	수	목	금
날짜			1	2
오전간식			참깨죽	포도
점심			쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 꼬마주먹밥 +동굴레차 406/18 두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	쌀밥/백김치 차돌옥개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥ 오곡시리얼⑥+우유② 422/16 ★쇠고기: 한우 두부(콩): 국내산
오후간식				
열량(kcal)/단백질(g)				
원산지 표시				
날짜	5	6	7	8
오전간식	대채휴일	★양송이죽⑤⑥	★배	크림수프②⑥
점심	개천절	쌀밥/백김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜
오후간식		★전(군)고구마+우유②	잔치국수①⑤⑥	바나나+우유②
열량(kcal)/단백질(g)		507/19	380/15	457/20
원산지 표시		돼지고기: 국내산	★쇠고기: 한우 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산
날짜	12	13	14	15
오전간식	샤인머스켓	대구살죽	★단감	흑임자죽
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 파일샐러드①②⑤⑩	쌀밥/백김치 실과유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물
오후간식	★전(군)고구마+우유②	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ +결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	478/17	428/16	481/20	440/17
원산지 표시	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	오리고기: 국내산		★쇠고기: 한우
날짜	19	20	21	22
오전간식	바나나	땅콩죽④[작곡⑨]	오이스틱[★사과] +떠먹는요구르트②	★무수프②
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물무침⑤
오후간식	전(군)감자+우유②	전(군)단호박+메밀차③	전빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	425/19	444/18	437/18	443/18
원산지 표시	동태(명태): 러시아산 두부(콩): 국내산	★쇠고기: 한우	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
날짜	26	27	28	29
오전간식	★사과	당근치즈죽②	굴	★밤죽
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 점심⑤⑥⑩ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑩ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ ★쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 취나물들기름무침⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩ +우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차	전(군)단호박+우유②	카스텔라①②⑥ +동굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	430/19	426/17	455/20	435/16
원산지 표시	닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 동태포(명태): 러시아산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기: 한우
날짜	30			
오전간식	★배			
점심	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨			
오후간식	삶은달걀① +우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	442/22			
원산지 표시	삼치: 국내산			

10월의 저나트륨·저당 메뉴

★10월의 체질식품
단감, 사과, 배,
청경채, 무, 연근,
고구마, 밤, 고등어,
삼치, 늙은호박,
양송이버섯

날짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 106mg
저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 2g
저나트륨 메뉴 30일	배각두기(저염김치)	나트륨 0.1mg

* 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
	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)

식품알레르기 유발물질 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔
* 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.