

2026년 11월 건강 식단
(1~2세, 3~5세)

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월 2	화 3	수 4(생일잔치)	목 5	금 6
오전간식	누룽지죽+보리차	전복죽⑱+결명자차	떠먹는요구르트②+보리차	고구마수프②+ 식빵①②⑤⑥+보리차	참깨죽+보리차
점심	쌀밥/깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉무침⑤⑥/김자반⑤	잡곡밥/안매운김치 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤/근대나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 황태미역국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 파프리카양파볶음⑤ [경기과일]샤인머스캣	잡곡밥/안매운김치 시금치맑은국⑤⑥ 연어간장조림⑤⑥ 배추당근볶음/오이나물⑤	쌀밥/깍두기 부추수제비국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮/콩나물무침⑤ 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식1	배+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	롤케이크①②⑤⑥+우유②	군감자+우유②	바나나+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	451/19	411/16	596/29	569/24	539/24
오후간식2	핫도그	쫘요쫘요②	유기농 치즈②	곡물과자	두부과자
열량(kcal)/단백질(g)	78/2	36/2	60/3	65/1	78/2
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우	전복: 국내산 돼지고기: 국내산		연어: 노르웨이산	닭고기: 국내산

날짜	9	10	11(유아반 견학)	12	13
오전간식	누룽지죽+보리차	얼갈이죽+보리차	바나나②+옥수수차	야채스프②⑥+ 모닝빵①②⑤⑥+보리차	당근죽+보리차
점심	쌀밥/깍두기 청경채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥/김자반⑤	잡곡밥/안매운김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 쌈무&쌈장⑤⑥	쇠고기김치볶음밥⑤⑥⑨⑯ 청국장국⑤⑥/홍시깍두기 새송이버섯나물⑤ 오렌지주스	잡곡밥/안매운김치 가지된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침/김구이	쌀밥/깍두기 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 상추사과무침 시래기나물⑤⑥
오후간식1	단감+우유②	[경기과일]배+우유②	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	물만두⑤⑥⑩+ 유자차	귤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	432/19	497/23	421/22	473/16	447/21
오후간식2	카스테라①②⑤⑥	팬케익①②⑤⑥	딸기우유②	계란과자①②⑤⑥	두부과자
열량(kcal)/단백질(g)	47/2	100/2	103/3	85/5	103/3
원산지 표시	오징어: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우 두부(콩): 국내산		닭고기: 국내산

날짜	16	17	18(유아반 견학)	19	20
오전간식	누룽지죽+보리차	녹두죽+보리차	[경기과일]샤인머스캣②+보리차	양파크림스프②⑥+ 식빵①②⑤⑥+보리차	달걀죽①+작두콩차⑤⑥
점심	쌀밥/깍두기 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥/숙주나물무침	잡곡밥/안매운김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤/김자반⑤	돼지고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/깍두기 무들깨찜⑤⑨ 떠먹는요구르트	잡곡밥/안매운김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨/김구이	쌀밥/깍두기 안매운김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥/우엉조림⑤⑥
오후간식1	바나나+우유②	찐고구마+우유②	잔치국수①⑤⑥	경기과일]배+우유②	꿀호떡②④⑤⑥+작두콩차⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	462/20	404/20	496/22	565/21	481/15
오후간식2	핫도그	쫘요쫘요②	유기농 치즈②	계란과자①②⑤⑥	마시는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	78/2	36/2	60/3	85/5	65/1
원산지 표시	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	★쇠고기: 국내산 한우

날짜	23	24	25	26	27
오전간식	누룽지죽+보리차	미역죽+보리차	떠먹는요구르트②+보리차	밤스프②+ 모닝빵①②⑤⑥++둥굴레차	쇠고기우엉죽⑯+보리차
점심	쌀밥/깍두기 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥/김자반⑤ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	잡곡밥/안매운김치 맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/깍두기 단감오이무침 버섯볶음⑤⑥	잡곡밥/안매운김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥/ 배추나물⑤⑥	쌀밥/깍두기 아욱된장국⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥/김구이
오후간식1	귤+우유②	사과+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	호빵②⑤⑥+둥굴레차	[경기과일]배+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	513/19	478/19	433/21	459/19	518/22
오후간식2	팬케익①②⑤⑥	쫘요쫘요②	딸기우유②	유기농 치즈②	두부과자
열량(kcal)/단백질(g)	100/2	36/2	103/3	60/3	78/2
원산지 표시	두부(콩): 국내산	★쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산 오징어: 국내산	닭고기: 국내산	★쇠고기: 국내산 한우

날짜	30
오전간식	누룽지죽+보리차
점심	쌀밥/깍두기 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박들깨볶음⑤/부추나물
오후간식1	단감+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	522/17
오후간식2	물만두⑤⑥⑩
열량(kcal)/단백질(g)	68/3
원산지 표시	오리고기: 국내산

★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'

※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.



원산지 표시	쌀(백미, 현미)	백김치/ 안매운깍두기	
	밥, 죽, 누룽지	배추	무우
	국내산	국내산	국내산

* 영유아에게는 유기농 유제품 (치즈/우유/요구르트/떠먹는요구르트)과 음료를 제공합니다.

★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	17일	닭살간장구이	나트륨	106mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당	0.6g

* 어린이 한 끼 식사 시 나트륨 권고 섭취량은 300mg 미만, 당류 권고 섭취량은 11g 미만입니다.

* 위 식단은 어린이집 사정에 따라 변경될 수 있으며 변경 내용은 키즈노트를 통해 안내합니다. * 1~2세 아이들에게는 더 잘게 잘라 급식을 제공하고 있습니다.
* 식품알레르기가 있는 영유아들을 위한 제거 및 대체식품이 제공됩니다. 오후간식2는 17:00 이후에 제공됩니다.

용인서부경찰서어린이집

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양 · 교육지원팀

2026년 11월 이유식 식단(0세)

발행일: 2026. 10. 15.



	월			화			수			목			금		
날짜	**2**			**3**			**4**			**5**			**6**		
오전간식	누룽지죽+보리차			전복죽⑱+결명자차			떠먹는요구르트②+옥수수차			고구마수프②+ 식빵①②⑤⑥+보리차			참깨죽+보리차		
점심	쇠고기근대양파진밥⑯			돼지고기 무당근진밥⑩			흰살생선파프리카진밥			연어양배추 양파진밥			닭살부추당근진밥⑮		
오후간식1	잘게자른배			아기치즈②			잘게자른구운식빵①②⑤⑥			으깬고구마			바나나		
열량(kcal)/단백질(g)	48	125	18	59	125	60	46	107	42	105	94	66	66	112	31
	1	5	0	2	5	4	3	5	1	2	5	0	2	5	0
원산지 표시	★쇠고기: 국내산 한우			전복: 국내산 돼지고기: 국내산						연어: 노르웨이산			닭고기: 국내산		
날짜	**9**			**10**			**11**			**12**			**13**		
오전간식	누룽지죽+보리차			얼갈이죽+보리차			바나나②+보리차			야채스프②+ 모닝빵①②⑤⑥+보리차			당근죽+보리차		
점심	두부청경채진밥⑤			닭살양배추진밥⑮			쇠고기양파진밥⑯			계란노른자브로콜리진밥①			닭살아욱진밥⑮		
오후간식1	떠먹는요구르트②			잘게자른배			잘게자른구운식빵①②⑤⑥			으깬감자			으깬단호박		
열량(kcal)/단백질(g)	48	108	45	59	113	18	47	126	42	113	145	27	62	99	23
	1	3	3	1	6	0	3	5	1	3	5	1	1	2	0
원산지 표시	두부(콩): 국내산			닭고기: 국내산			★쇠고기: 국내산 한우						닭고기: 국내산		
날짜	**16**			**17**			**18**			**19**			**20**		
오전간식	누룽지죽+보리차			녹두죽+보리차			샤인머스켓②+보리차			양파크림스프②⑥+ 식빵①②⑤⑥+보리차			달걀죽①+작두콩차⑤⑥		
점심	돼지고기느타리버섯 진밥⑩			닭살양파진밥⑮			돼지고기무우진밥⑩			쇠고기애호박진밥⑯			쇠고기시금치진밥⑯		
오후간식1	바나나			으깬고구마			잘게자른구운식빵①②⑤⑥			잘게자른배			아기치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)	48	124	31	71	113	66	47	125	42	105	125	18	59	126	60
	1	5	0	2	5	0	3	5	1	3	5	0	2	5	4
원산지 표시	돼지고기: 국내산			닭고기: 국내산			돼지고기: 국내산			★쇠고기: 국내산 한우			★쇠고기: 국내산 한우		
날짜	**23**			**24**			**25**			**26**			**27**		
오전간식	누룽지죽+보리차			미역죽+보리차			떠먹는요구르트②+보리차			밤스프②+ 모닝빵①②⑤⑥+둥굴레차			쇠고기우엉죽⑯+보리차		
점심	두부브로콜리양파진밥⑤			쇠고기양상추진밥⑯			돼지고기양송이버섯 진밥⑩			닭살배추진밥⑮			달걀노른자아욱진밥①		
오후간식1	떠먹는요구르트②			잘게자른사과			잘게자른구운식빵①②⑤⑥			아기치즈②			잘게자른배		
열량(kcal)/단백질(g)	48	110	45	59	124	22	47	124	42	126	111	60	65	144	18
	1	3	3	1	5	0	3	5	1	3	5	4	2	4	0
원산지 표시	두부(콩): 국내산			★쇠고기: 국내산 한우			돼지고기: 국내산			닭고기: 국내산			★쇠고기: 국내산 한우		
날짜	**30**														
오전간식	누룽지죽+보리차														
점심	두부미역양파진밥⑤														
오후간식1	떠먹는요구르트②														
열량(kcal)/단백질(g)	48	111	45												
	1	4	3												
원산지 표시	두부(콩): 국내산														



* 위 식단은 어린이집 사정에 따라 변경될 수 있으며 변경 내용은 키즈노트를 통해 안내합니다.
* 식품알레르기가 있는 영유아들을 위한 제거 및 대체식품이 제공됩니다.





11월 세계 여러 나라의 음식 이야기

BOARDING PASS

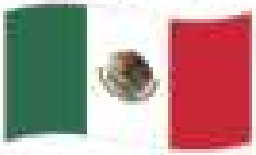
멕시코

I 가정통신문

멕시코는 어떤 나라일까요?

- 멕시코는 북아메리카에 위치하며, 수도는 멕시코시티입니다.
- 면적은 1,964,375km²이며, 한반도의 약 19.7배 크기입니다.
- 연평균 기온은 지역에 따라 크게 다르며, 대체로 16~28℃ 사이입니다.
- 한국과의 시차는 15시간 느립니다(한국 오후 4시일 때 멕시코는 오전 1시).

출처: 고교부 제외인전이미 홈페이지



멕시코 음식의 특징을 알아 보아요!

출처: 글로벌시대의 음식과 문화(학문사, 2006)



옥수수를 활용한 음식 발달

옥수수는 약 9,000년 전 멕시코에서 기원한 작물로, 멕시코는 세계 옥수수의 주요 생산지로 알려져 있습니다. 멕시코 사람들은 옥수수를 활용한 토르티야, 타말레, 포솔레 등 다양한 음식을 일상식으로 즐기고 있습니다.



길거리 음식 발달

멕시코는 다양한 문화와 민족의 융합, 실용성, 축제 문화가 복합적으로 작용해 길거리 음식이 발달했습니다. 타코, 퀘사디아, 토스타다, 구운 옥수수 등은 멕시코를 대표하는 길거리 음식입니다.



강렬한 향신료와 소스 사용

멕시코 음식은 고추(칠리), 라임, 고수, 커민 등 강렬한 향신료를 다양하게 사용합니다. 또 살사, 사워크림, 과카몰리 같은 소스가 곁들여져 음식의 풍미를 더욱 풍부하게 합니다.

'치킨포솔레(치킨수프)'를 만들어 보아요!



재료(상인, 2인 기준)

닭가슴살 120g(1개), 옥수수(통조림) 80g, 양파 100g(작은 것 1개), 마늘 4개, 토마토 2개, 치킨 스톡 2큰술, 소금 1작은술, 후추 약간, 오레가노 약간

만드는 방법

① 냄비에 물을 넣고 닭가슴살, 마늘 2개, 양파 ½개, 후추를 약간 넣고 삶은 후 먹기 좋은 크기로 찢고, 옥수는 망에 걸러 놓는다.
② 옥수수를 흐르는 물에 씻은 후 끓는 물에 살짝 데친다.
③ 토마토도 끓는 물에 살짝 데친 후 껍질을 제거한다.
④ 믹서에 ③과 마늘 2개, 양파 ½개, 소금, 후추, 오레가노를 넣고 간다.
⑤ ①의 옥수에 ②와 ④, 치킨 스톡을 넣어 끓인다.
⑥ ⑤에 ①의 닭가슴살을 넣고 함께 끓여 완성한다.