



2026년 10월 건강식단 - 일반형B

<0~2세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

월		화		수		목		금	
날짜		5		6		7		8	
오전간식		대체휴일		★양송이죽⑤⑥		★배		샤인머스켓(건강과일)	
점심				쌀밥/백김치 ★다시마국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬ 늪은호박채전⑤⑥+우유②		쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 잔치국수①⑤⑥		쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *달걀간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜 바나나+우유②	
오후간식				507/19		380/15		401/18	
열량(kcal)/단백질(g)				브로콜리죽 60/2		쇠고기아욱죽⑬ 79/3		달걀양배추죽⑬ 69/4	
이유식									
변동사항									
원산지 표시				돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산한우 돼지고기:국내산		닭고기:국내산	
날짜		12		13		14		15	
오전간식		대구살죽		샤인머스켓(건강과일)		★단감		흑임자죽	
점심		쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥		쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤ 과일샐러드①②⑤⑩⑫		쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥		쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	
오후간식		★편(군)고구마+우유②		미니우동⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥+우유②		편(군)감자+결명자차	
열량(kcal)/단백질(g)		524/19		381/14		481/20		440/17	
이유식		돼지고기청경채죽⑩ 77/3		애호박죽 58/1		감자당근죽 63/1		달걀노른자가지죽① 89/3	
변동사항									
원산지 표시		돼지고기:국내산 두부(콩):국내산		오리고기:국내산				★쇠고기:국내산한우	
날짜		19		20		21		22	
오전간식		★갯죽⑩		배(건강과일)		사과+떠먹는요구르트②		★무수프②	
점심		쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침		쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥		쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 달걀표고버섯볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥		쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 콩나물무침⑤	
오후간식		편(군)감자+우유②		편(군)단호박+메밀차③		편빵⑤⑥+매실차		들기름메밀국수③⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		470/20		353/14		437/18		443/18	
이유식		두부브로콜리죽⑤ 68/2		쇠고기얼갈이죽⑬ 76/3		시금치죽 60/2		돼지고기가지죽⑩ 77/3	
변동사항									
원산지 표시		동태(명태):러시아 두부(콩):국내산		★쇠고기:국내산한우		닭고기:국내산		돼지고기:국내산	
날짜		26		27		28		29	
오전간식		★당근치즈죽②		샤인머스켓(건강과일)		★굴		★밤죽	
점심		쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물		쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑩⑫ 시금치나물⑤⑥		쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥		쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑩ 취나물들기름무침⑤⑥	
오후간식		물만두⑤⑥⑩+우유②		토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차		편(군)단호박+우유②		카스텔라①②⑥+동굴레차	
열량(kcal)/단백질(g)		483/20		375/15		455/20		435/16	
이유식		사과죽 63/1		흰살생선당근죽 89/4		돼지고기콩나물죽⑩ 80/3		쇠고기감자죽⑬ 81/3	
변동사항									
원산지 표시		닭고기:국내산		오징어:국내산 베이컨(돼지고기): 국내산		두부(콩):국내산 돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산한우	
날짜		30		31		1		2	
오전간식		★단감		★배		★단감		★배	
점심		쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥		쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨		쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물		쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물	
오후간식		★편(군)고구마+우유②		삶은달걀①+우유②		편(군)감자+우유②		편(군)감자+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		483/21		442/22		470/20		470/20	
이유식		고구마죽 71/1		청경채죽 56/1		두부브로콜리죽⑤ 68/2		두부브로콜리죽⑤ 68/2	
변동사항									
원산지 표시									
★10월의 계절식품		단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯		10월의 저나트륨·저당 메뉴		10월의 저나트륨·저당 메뉴		10월의 저나트륨·저당 메뉴	
식품알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어		* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.		* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.		* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.	
유발물질 표시		⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑪감		⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑪감		⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑪감		⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑪감	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시									

