2026년 11월 건강식단 - 일반형B
<0~2세>

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6
오전간식	전복죽⑱	샤인머스켓(건강과일)	사과+떠먹는요구르트②	크림수프②⑥	바나나
점심	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 오이나물⑤	쌀밥/백김치 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 청국장국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯시금치나물	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ *애호박들깨볶음⑤	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+매실차	찐(군)고구마+옥수수차	채소전①⑤⑥+결명자차	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	525/21	345/12	412/18	433/16	479/20
이유식	근대죽 58/1	돼지고기무죽⑩ 77/3	닭살파프리카죽⑮ 69/3	흰살생선양배추죽 66/3	부추죽 58/1
변동사항					
원산지 표시	전복: 국내산 쇠고기:국내산 한우	돼지고기:국내산	두부(콩):닭고기:국내산	고등어:두부(콩):국내산	

날짜	9	10	11	12	13
오전간식	얼갈이죽	배(건강과일)	키위	대구살죽	귤
점심	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 닭조림⑤⑥⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 단호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 무들깨볶음⑤⑥	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥
오후간식	찐(군)고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	찐(군)감자+보리차	삶은달걀①+유자차	카스텔라①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	529/18	467/21	696/14	387/18	448/21
이유식	청경채죽 56/1	두부얼갈이죽⑤ 66/2	단호박죽 63/1	돼지고기브로콜리죽⑩ 78/3	닭살아욱죽⑮ 70/4
변동사항					
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:두부(콩):국내산	쇠고기:국내산한우	돼지고기:국내산	닭고기:국내산

날짜	16	17	18	19	20
오전간식	녹두죽	샤인머스켓(건강과일)	배+떠먹는요구르트②	무수프②	단감
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
오후간식	찐(군)단호박+우유②	팬케이크①②⑤⑥+메밀차③	잔치국수①⑤⑥	찐(군)고구마+작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	502/21	345/15	432/20	436/13	476/17
이유식	느타리버섯죽 57/1	닭살오이죽⑮ 68/4	당근죽 60/1	달걀노른자애호박죽① 90/3	쇠고기시금치죽⑯ 78/3
변동사항					
원산지 표시	두부(콩):돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:국내산한우	★쇠고기:국내산한우

날짜	23	24	25	26	27
오전간식	미역죽	배(건강과일)	사과	밤죽	배
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
오후간식	찐(군)고구마+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	찐(군)감자+둥굴레차	찐(군)단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	549/19	370/19	459/20	345/15	406/21
이유식	두부브로콜리죽⑤ 68/2	쇠고기양상추죽⑯ 80/3	양송이버섯죽 57/1	밤죽 78/1	달걀노른자파프리카죽① 88/3
변동사항					
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:구내산한우 오징어:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 ★쇠고기:국내산한우	

날짜	30
오전간식	단감
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥
오후간식	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	438/19
이유식	고구마죽 71/1
변동사항	
원산지 표시	오리고기:국내산

알레르기가 있는 영아는 어린이집에서 제공되는 대체음식으로 제공됩니다



11월의 제철식품
단감, 사과, 배, 귤, 유자, 무, 배추, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 청경채, 고등어, 삼치

11월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜		메뉴	점심 총 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 위와 같이 표시
- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 란에 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 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.

감수 확인

※ **원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시**는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.