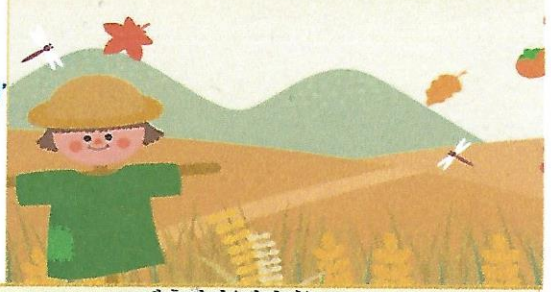


2026년 11월 건강식단 - 또래친구 <0~2세>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	⭐건강과일(샤인머스캣)	전복죽⑱	⭐사과	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	딸기챔식빵①②⑤⑥+우유②	찐(군)단호박+매실차	[찐(군)고구마]+옥수수차	채소전①⑤⑥ +결명자차	찐(군)감자+우유②
량(kcal)/단백질(g)	467/19	381/15	398/20	433/16	479/20
원산지 표시	★쇠고기:국내산(한우)	전복:국내산 돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 고등어:국내산	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	⭐건강과일(배)	야채죽	키위	⭐건강과일(배)	⭐귤
점심	쌀밥/백김치 ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 취나물무침	쌀밥/백김치 호박된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ ⭐무들깨나물⑤⑨	쌀밥/⭐[백김치] ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ ⭐브로콜리무침	쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭가슴살장조림①⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥
오후간식	찐(군)고구마+우유②	물만두⑤⑥⑩+우유②	[찐(군)감자] +보리차	[삶은달걀①]우유②	카스텔라①②⑥+우유②
량(kcal)/단백질(g)	476/18	519/23	428/15	406/19	448/21
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	건강과일(샤인머스캣)	흰콩죽	[⭐배]	⭐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+보리차③	잔치국수①⑤⑥	[찐(군)고구마]+옥수수차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
량(kcal)/단백질(g)	438/19	409/17	423/21	454/17	476/17
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		★쇠고기:국내산(한우)	★쇠고기:국내산(한우)
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	⭐건강과일(배)	미역죽	⭐사과	잣죽	⭐배
점심	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ *달지않은소불고기⑤⑥⑯ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥 (생일식단) 소고기미역국⑤⑥ [콩나물무침⑤] 잡채⑤⑥⑩ [백김치] (추) 과일	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ [양송이버섯볶음⑤]	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨⑫ 오이무침
오후간식	찐(군)고구마+우유②	해물전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	생일케이크①②⑥+우유②	[찐(군)감자] +둥굴레차	찐(군)단호박+우유②
량(kcal)/단백질(g)	493/17	427/21	459/20	398/18	406/21
원산지 표시	두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 오징어:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	
날짜	30				
오전간식	⭐단감				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ ⭐청경채나물⑤⑥	★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②				
량(kcal)/단백질(g)	438/19				
원산지 표시	오리고기:국내산				



11월제철식품
감, 사과, 배, 유자, 무, 배추, 브로콜리, 근, 시금치, 경채, 고등어, 삼치

식품알레르기 유발물질 표시
①난류 ②우유③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	
	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산

※ 식품 알레르기가 있는 원아는 미리 원으로 연락주시면 대체식품으로 제공합니다.