

# 2026년 11월 식단 <0~2세>

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 오전간식 | ⭐샤인머스켓 | 전복죽⑱ | ⭐단감+우유② | 채소죽 | 바나나 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>근대된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑯<br>오이나물⑤ | 쌀밥/백김치<br>⭐맑은뭇국⑤⑥<br>⭐돼지고기양배추볶음⑤⑩<br>김자반⑤ | 쌀밥/백김치<br>청국장국⑤⑥<br>⭐닭살당근볶음⑤⑥⑮<br>⭐새송이버섯시금치나물 | 쌀밥/백김치<br>맑은순두부국⑤<br>⭐고등어간장조림⑤⑥⑦<br>*애호박들깨볶음⑤ | 쌀밥/백김치<br>부추수제비국⑤⑥⑨<br>스크램블에그①②<br>잔멸치볶음⑤⑥ |
| 오후간식 | 잼식빵①②⑤⑥+우유② | 찐단호박+매실차 | 후리가케주먹밥⑤⑥ | 채소전①⑤⑥+결명자차 | 찐감자+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 467/19 | 381/15 | 398/20 | 433/16 | 479/20 |
| 원산지 표시 | ★쇠고기:국내산 한우 | 전복:국내산<br>돼지고기:국내산 | 두부(콩):국내산<br>닭고기:국내산 | 순두부(콩):국내산<br>고등어:연근해산 | |
| 날짜 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 오전간식 | ⭐배 | 밤죽 | 키위 | 대구살죽 | ⭐귤 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>⭐청경채맑은국⑤⑥<br>해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱<br>청포묵무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮<br>두부구이⑤⑥<br>취나물무침 | 쌀밥/백김치<br>단호박된장국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑯<br>⭐무들깨찜⑤⑨ | 쌀밥/⭐사과깍두기<br>⭐양배추맑은국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>⭐브로콜리무침 | 쌀밥/백김치<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>닭가슴살장조림①⑤⑥⑮<br>가지나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 찐고구마+우유② | 물만두⑤⑥⑩+우유② | 찐감자+보리차 | 삶은달걀①+⭐유자차 | 카스텔라①②⑥+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 476/18 | 519/23 | 428/15 | 406/19 | 448/21 |
| 원산지 표시 | 오징어:연근해산 | 닭고기:국내산<br>두부(콩):국내산 | 두부(콩):국내산<br>★쇠고기:국내산 한우 | 돼지고기:국내산 | 닭고기:국내산 |
| 날짜 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 샤인머스켓 | 녹두죽 | ⭐배+우유② | ⭐무죽 | ⭐단감 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>느타리된장국⑤⑥<br>돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫<br>⭐시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>콩나물국⑤<br>*닭살간장구이⑤⑥⑮<br>오이채볶음⑤ | 쌀밥/백김치<br>유부된장국⑤⑥<br>⭐삼치구이⑤<br>연근참깨소스무침①⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>쇠고깃국⑤⑥⑯<br>치즈달걀말이①②⑤<br>애호박나물⑤⑥⑨ | 쌀밥/백김치<br>⭐들깨배춧국⑤⑥<br>쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯<br>근대나물⑤⑥ |
| 오후간식 | 찐단호박+우유② | 팬케이크①②⑤⑥+메밀차③ | 잔치국수①⑤⑥ | 찐고구마+작두콩차⑤⑥ | 찐감자+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 438/19 | 409/17 | 423/21 | 454/17 | 476/17 |
| 원산지 표시 | 두부(콩):국내산<br>돼지고기:국내산 | 닭고기:국내산 | | ★쇠고기:국내산 한우 | ★쇠고기:국내산 한우 |
| 날짜 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 오전간식 | ⭐배 | 미역죽 | ⭐사과 | 밤죽 | ⭐귤 |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>만둣국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱ | 쌀밥/백김치<br>⭐맑은무챗국⑤⑥<br>*달지않은소불고기⑤⑥⑯<br>취나물들기름무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>숙주된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>구운가지무침⑤⑥ | 쌀밥/백김치<br>시래깃국⑤⑥<br>닭살연근조림⑤⑥⑮<br>양송이버섯볶음⑤ | 쌀밥/백김치<br>달걀국①⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑨⑫<br>오이무침 |
| 오후간식 | 찐고구마+우유② | 해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱ | 호빵①②⑤⑥+우유② | 유부초밥⑤⑥⑯+둥굴레차 | 찐단호박+우유② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 493/17 | 427/21 | 459/20 | 398/18 | 406/21 |
| 원산지 표시 | 두부(콩):국내산 | ★쇠고기:국내산 한우<br>오징어:연근해산 | 돼지고기:국내산 | 닭고기:국내산<br>★쇠고기:국내산 한우 | |
| 날짜 | 30 | | | | |
| 오전간식 | ⭐단감 | | | | |
| 점심 | 쌀밥/백김치<br>미역국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>⭐청경채나물⑤⑥ | | | | |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥+우유② | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 438/19 | | | | |
| 원산지 표시 | 오리고기:국내산 | | | | |

★ 세계의 음식

11월 10일(화)

: 멕시코 음식

'치킨포솔레(치킨수프)'

⭐11월의 제철식품

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

### 11월의 저나트륨·저당 메뉴

| 날 짜 | | 메 뉴 | 점심 중 함량 | |
|---|---|---|---|---|
| 저나트륨 메뉴 | 5일 | 애호박들깨볶음 | 나트륨 | 44mg |
| 저나트륨 메뉴 | 17일 | 닭살간장구이 | 나트륨 | 106mg |
| 저당 메뉴 | 24일 | 달지않은소불고기 | 당 | 2g |

| 원산지 표시 | 쌀(백미) | 배추김치 (깍두기) | |
|---|---|---|---|
| | 밥, 죽, 누룽지 | 배추, 무, 파 | 고춧가루, 마늘 |
| | 국 내 산 | 국 내 산 | 국 내 산 |

* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

| 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 |
|---|---|