



2026년 10월 나린어린이집 건강식단

<만1~2세(영아반) 만3~5세(유아반) 기준>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심				참깨죽 흑미밥/배추김치⑨ 차돌육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	사과 쌀밥/깍두기⑨ 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤
오후간식				김가루꼬마주먹밥+등굴레차	오곡시리얼⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)				586/22	613/26
원산지 표시				흑미:국내산 두부(콩):국내산 ★쇠고기:호주산	고등어: 노르웨이산
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	★배	크림수프②④	한글날
점심	개천절 	녹두밥/배추김치⑨ ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	쇠고기볶음밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]	수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ ★닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜	
오후간식		★애호박채전⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	샤인머스켓+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		713/27	672/22	637/27	
원산지 표시		돼지고기:국내산	★쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	대구살죽	샤인머스켓	바나나	흑미자죽	★사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑩	새우볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파우부국⑤/깍두기⑨ 가지무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	기장밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침
오후간식	★찐(군)고구마+우유②	미니우동⑤⑥	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬+우유②	김가루주먹밥①⑤⑥+결명자차	찐(군)단호박+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	662/22	651/23	682/22	661/23	596/24
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	현미:국내산 오리고기:국내산	소시지(돼지고기):		★쇠고기:호주산
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	땅콩죽④	배	오이스틱+떠먹는요구르트②	★무수프②	바나나
점심	쌀밥/배추김치⑨ 대구살맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	기장밥/깍두기⑨ 고사리들깨국⑤ ★달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치콩가루국⑤⑥/배추김치⑨ 우영조림⑤⑥ [샤인머스켓]	찐쌀밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	현장학습 [김밥]
오후간식	찐(군)감자+우유②	치즈주먹밥②+매일차③	찐빵⑤⑥+매실차	들기름매일국수③⑤⑥	삶은달걀①+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	605/28	687/27	649/28	683/28	610/31
원산지 표시	동태(명태):러시아산 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:호주산	닭고기:국내산	참쌀:국내산 돼지고기:국내산	
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	당근치즈죽②	★샤인머스켓	굴	★밤죽	★단감
점심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추우자청무침	돼지고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥/배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ [다시마튀각⑤]	보리밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑧⑬⑭ 진미채무침①⑤⑥⑦	차조밥/★배추김치[깍두기⑨] 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ +보리차	찐(군)단호박+우유②	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +등굴레차	★고구마찐쌀부침⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	600/26	668/25	670/28	673/28	673/29
원산지 표시	닭고기:국내산	★쇠고기:호주산 동태포(명태):러시아산 베이컨(돼지고기):외국산 - 덴마크, 스페인, 아일랜드등	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:호주산 오징어&외국산-페루,칠레,중국산등	

10월의 저나트륨-저당 메뉴

날짜	메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 3g
저나트륨 메뉴 30일	배추김치(저염김치)	나트륨 0.2mg

* 만성질환 위험 감소를 위한 3~5세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,500mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

①난류 ②우유 ③매일 ④당콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.

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

원산지 표시	쌀(백미)	배추김치(백김치)	빨간색 팔호: 대체가 가능한 메뉴
	밥, 죽, 누룽지	배추 고춧가루	파란색 팔호: 추가로 제공할 수 있는 메뉴
	국내산	국내산	※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 팔호 메뉴 삭제 후 사용해 세요.

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지표 제공되는 경우 위의 칸에 원산지 표시

- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시

★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 구분표시

예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)