2026년 11월 나린어린이집 건강식단
<만1~2세(영아반) 만3~5세(유아반) 기준>

용인시 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	☘4	5	6
오전간식	새우살죽⑨	[건강과일] 샤인머스캣	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	고구마수프②	바나나
점심	기장밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ⭐맑은뭇국⑤⑥ ⭐돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/깍두기⑨ ⭐새송이버섯시금치나물 [⭐귤]	수수밥/깍두기⑨ 맑은순두부국⑤ ⭐고등어간장조림⑤⑥⑦ ⭐양배추당근무침	보리밥/배추김치⑨ 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	채소전①⑤⑥+결명자차	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	후리가케주먹밥⑤⑥+매실차	웨지감자구이②+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	655/27	618/22	585/35	661/24	685/26
원산지 표시	★쇠고기:호주산	돼지고기: 국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	순두부(콩):국내산 고등어:노르웨이	
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	얼갈이죽	⭐[건강과일] 배	키위	대구살죽	⭐[건강과일] 배
점심	차조밥/깍두기⑨ ⭐청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 호박된장국⑤⑥/배추김치⑨ ⭐무들깨찜⑤⑨ [오렌지주스]	현미밥/⭐사과깍두기 ⭐양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일.야채샐러드	쌀밥/백김치 닭곰탕⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카양파볶음⑤
오후간식	카스텔라①②⑥+우유②	삶은달걀①+우유②	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	물만두⑤⑥⑩+⭐유자차	찐(군)고구마+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	639/28	693/35	772/34	660/27	660/26
원산지 표시	오징어:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:호주산 두부(콩):국내산	현미:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
날짜	16	☘17	18	19	20
오전간식	녹두죽	[건강과일]샤인머스캣	⭐당근스틱+떠먹는요구르트②	양파크림수프②⑥	나린 가족 운동회
점심	쌀밥/깍두기⑨ 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 ⭐삼치구이⑤ [⭐배]	찹쌀밥/배추김치⑨ 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥+우유②	잔치국수①⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥+작두콩차⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	623/26	635/27	606/30	692/24	
원산지 표시	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		찹쌀:국내산 ★쇠고기:호주산	
날짜	23	24	25	26	☘27
오전간식	미역죽	⭐[건강과일] 배	⭐사과	밤죽	⭐귤
점심	흑미밥/깍두기⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ⭐브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 ⭐맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ ⭐양상추유자청무침	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 어묵탕①⑤⑥/배추김치⑨ ⭐단감오이무침 [짜먹는요구르트②]	현미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	핫도그①②⑤⑥+우유②	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	꼬마김밥①⑤⑥⑧+둥굴레차	고구마범벅①⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	667/26	668/26	588/27	599/26	759/29
원산지 표시	흑미:국내산두부(콩):국내산	★쇠고기:호주산	돼지고기:국내산 오징어:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	⭐단감				
점심	현미밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	682/22				
원산지 표시	현미:국내산 오리고기:국내산				

★ 11월 10일(화):
치킨포솔레(치킨수프)' 맥시코 음식
※ 자세한 내용은
「세계 여러 나라의 음식 이야기」
가정통신문을 확인해 주세요.





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

☘ 11월의 저나트륨·저당 메뉴

날짜		메뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 160mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 163mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 1g

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

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

빨간색 괄호:
대체가 가능한 메뉴
- 파란색 괄호:
추가로 제공할 수 있는 메뉴
※ 대체 및 추가메뉴를 제공 하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 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)

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.

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