2026년 11월 건강식단(만1.2세)

용인시
어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 10. 15

날짜	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6
오전간식	파프리카스틱+떠먹는요구르트②	전복죽⑱	건강과일(샤인머스켓)	고구마수프②	바나나
점심	*닭살백김치볶음밥⑤⑥⑮⑱ 청국장국⑤⑥/백김치 새송이버섯시금치나물 귤	쌀밥/백김치 맑은뭇국⑤⑥ 돼지고기유자청조림⑤⑥⑩ 김자반⑤	쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑯ 우엉무침⑤⑥	쌀밥/백김치 맑은순두부국⑤ 고등어간장조림⑤⑥⑦ 양배추당근무침	쌀밥/백김치 부추수제비국⑤⑥⑨ 스크램블에그①② 잔멸치볶음⑤⑥
오후간식	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ +옥수수차	채소전①⑤⑥ +결명자차	딸기잼식빵①②⑤⑥+우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ +매실차	웨지감자구이② +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	407/24	401/15	469/19	426/16	488/19
원산지 표시	닭고기:국내산 두부(콩):미국,캐나다,중국	전복:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):미국,캐나다,중국 고등어:노르웨이	
날짜	9	10	11	12	13 생일잔치
오전간식	키위	얼갈이죽	건강과일(배)	대구살죽	건강과일(배)
점심	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박된장국⑤⑥/백김치 무들깨찜⑤⑨ 오렌지주스	쌀밥/백김치 치킨포솔레(치킨수프)⑫⑮ 두부구이⑤⑥ 곤드레나물	쌀밥/백김치 청경채맑은국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰⑱ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/무피클 양배추맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 황태미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑦⑫ 잡채⑤⑥⑩
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥+보리차	구운달걀①+우유②	카스텔라①②⑥+우유②	물만두⑤⑥⑩+유자차	생일케이크①②⑤⑥+과일+주스
열량(kcal)/단백질(g)	499/22	494/25	458/20	429/17	531/14
원산지 표시	★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):미국,캐나다,중국	닭고기:국내산 두부(콩):미국,캐나다,중국	오징어:외국산,페루,중국,인도네시아 돼지고기:국내산		치킨:국내산
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	당근스틱+떠먹는요구르트②	녹두죽	건강과일(샤인머스켓)	양파크림수프②⑥	단감
점심	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥/백김치 삼치구이⑤	쌀밥/백김치 콩나물국⑤ *닭살간장구이⑤⑥⑮ 오이채볶음⑤	쌀밥/백김치 느타리된장국⑤⑥ 돼지고기케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 우거지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 쇠고깃국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥⑨	쌀밥/백김치 백김치찌개⑤ 쇠고기토마토조림⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥
오후간식	잔치국수①⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥+메밀차③	오곡시리얼⑥+우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ +작두콩차⑤⑥	찐(군)감자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	420/21	410/17	448/19	447/16	477/18
원산지 표시		닭고기:국내산	두부(콩):미국,캐나다,중국 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	★쇠고기:국내산(한우)
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	사과	미역죽	건강과일(배)	밤죽	배
점심	돼지고기양송이필라프①⑤⑥⑩⑱ 숙주된장국⑤⑥/백김치 단감오이무침 짜먹는요구르트②	쌀밥/백김치 맑은무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양상추유자청무침	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥⑱	쌀밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥	쌀밥/백김치 달걀국①⑤⑥ *갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 파프리카샐러드⑤⑥
오후간식	해물부추전⑤⑥⑨⑰⑱+매실차	찐(군)단호박+우유②	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②	유부초밥⑤⑥ +둥굴레차	고구마범벅①⑤ +우유②
열량(kcal)/단백질(g)	379/18	493/19	477/19	390/17	536/21
원산지 표시	돼지고기:국내산 오징어:국내산	★쇠고기:국내산(한우)	두부(콩):미국,캐나다,중국	닭고기:국내산	
날짜	30				
오전간식	단감				
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 도라지나물⑤				
오후간식	호빵②⑤⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	486/16				
원산지 표시	오리고기:국내산				

★ 11월 10일(화): 멕시코 음식 '치킨포솔레(치킨수프)'

※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.



11월의 저나트륨·저당 메뉴

날 짜		메 뉴	점심 중 함량
저나트륨 메뉴	4일	닭살백김치볶음밥	나트륨 104mg
저나트륨 메뉴	17일	닭살간장구이	나트륨 106mg
저당 메뉴	27일	갈릭마요새우볶음	당 0.6g

어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.

11월의 제철식품

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

쌀 (백미,흑미,찹쌀현미)			김치		절임류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			수산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	소금 (정제염,천일염등)					두부류	콩비지	콩국수	오징어	고등어	꽃게
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 미수급시 수입산 (호주산,미국산)	국내산	국내산	국내산	국내산 수입산	국내산 수입산	국내산	국내산 수입산	국내산 수입산	국내산 미수급시 수입산

식품 알레르기 유발식품 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣(2020.1.1. 시행)