11월의 식단 [만1-2세/만 3-5세]

2026년

11월 1주간식단 - 원산지/만1-2세,만 3-5세/영양량/알레르기표시

1주	11월 2일	알레르기	11월 3일	알레르기	11월 4일	알레르기	11월 5일	알레르기	11월 6일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	콩죽	5,6	바나나		참치당근죽	5,6	양송이크림스프	2,5,6,16	닭죽	5,6,15
	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	검은콩두유/우유	2,5	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	조각식빵	2,6	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9
점심	토마토찹쌀밥	12	기장밥		차조밥		강황찹쌀밥		차수수밥	
	계란양파국	1,5,6	소고기감자국	5,6,16	미역된장국	5,6	모둠버섯국	5,6	황태콩나물국	5,6
	돈육찹스테이크	2,5,6,12,18	오징어당면볶음	5,6,17	안동찜닭	5,6,15	순살아귀찜	5,6	데리야끼소불고기	5,6,15,16
	들깨무나물	5,6	숙주나물	5,6	새송이버터볶음	2,5,6	가지양파나물	5,6	청경채나물	5,6
	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9
오후 간식	귤		어묵우동	5,6,7	새우달걀스크램블	1,2,5,6,9	고구마/치즈	2	밤식빵	1,2,4,5,6,13
	떠먹는요거트	2			오미자차		우유	2	우유	2
저녁	밥		밥		밥		밥		돈육짜장밥	2,5,6, 10,15,16
	유부쑥갓국	5,6	무채된장국	5,6	순두부애호박국	5,6	배추된장국	5,6	게살계란국	1,5,6,8
	닭고기단호박조림	5,6,15	고등어카레구이	2,5,6,7,12,15,16,18	대패목살볶음	5,6,10	훈제오리볶음	5,6	김치	5,6,9,12
	도토리묵백김치무침	5,6	깻잎나물	5,6	쌈무깨무침		상추무침	5,6		
	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12		
영양량(영)kcal/g	440/18		545/17		500/20		475/17		575/25	
(유)kcal/g	520/22		695/22		635/25		615/22		780/31	
메뉴변동사항										

SK행복어린이집 박예진 영양사 작성

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미		배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔		훈제오리					
러시아산	러시아산	국내산		국내산		국내산	베트남산		원양산		국내산					

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

2026년

11월 2주간식단 - 원산지/만1-2세,만3-5세/영양량/알레르기표시

2주	11월 9일	알레르기	11월 10일	알레르기	11월 11일	알레르기	11월 12일	알레르기	11월 13일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우미역죽 깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9 5,6,9	찐고구마 우유	 2	연두부청경채죽 깍두기(토,다,파,종,기)	5,6 5,6,9	옥수수크림스프 조각식빵	2,5,6,16 2,6	단호박죽	
점심	차조밥 두부된장국 돈육대패불고기 감자채볶음 백김치/배추김치	 5,6 5,6,10 5,6 5,6,9,12	차수수밥 황태달걀국 당면소불고기 취나물무침 백김치/깍두기	 1,5,6 5,6,16 5,6 5,6,9	흑미밥 콩나물맑은국 로제닭갈비 애호박볶음 백김치/배추김치	 5,6,9 2,5,6,12,15,16,18 5,6 5,6,9,12	기장밥 팽이미소장국 고등어카레구이 김구이 백김치/깍두기	 5,6 2,5,6,7,12,15,16,18 5,6,9	강황찹쌀밥 백김치유부국 돈육폭찹 오이들깨나물 백김치/배추김치	 5,6,9 5,6,10,12,16 5,6 5,6,9,12
오후 간식	골드키위/크림치즈 우유	2 2	만두탕수 보리차	1,5,6,10,18	온메밀국수 파프리카스틱	3,5,6	순두부 양념장	5 5,6	카스텔라 우유	1,2,5,6 2
저녁	밥 오징어콩나물국 가자미무찜 브로콜리깨소스무침 김치	 5,6,17 5,6 1,5,6 5,6,9,12	밥 백김치맑은국 메추리알장조림 치커리무침 김치	 5,6,9 1,5,6 5,6 5,6,9,12	밥 소고기미역국 들기름두부구이/양념장 근대나물무침 김치	 5,6,16 5,6 5,6 5,6,9,12	밥 닭고기뭇국 치즈계란말이 시금치나물 김치	 5,6,15 1,2,5,6 5,6 5,6,9,12	하와이안볶음밥 다시마감자국 김치	5,6,18 5,6 5,6,9,12
영양량(영)kcal/g	490/19		510/16		415/18		515/16		520/16	
(유)kcal/g	645/25		705/24		545/24		670/21		675/22	
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔		훈제오리					
		국내산		국내산												

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

SK행복어린이집 박예진 영양사 작성

2026년

11월 3주간식단 - 원산지/만1-2세,만3-5세/영양량/알레르기표시

3주	11월 16일	알레르기	11월 17일	알레르기	11월 18일	알레르기	11월 19일	알레르기	11월 20일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	건새우김가루죽	5,6,9	바나나		누룽지죽		당근스프	2,5,6,16	소고기야채죽	5,6,16
	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	떠먹는요거트/영아:요거트	2	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	조각식빵	2,6	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9
점심	차조밥		차수수밥		<김장하는날>		기장밥		흑미밥	
	아욱된장국	5,6	감자양파국	5,6	찹쌀밥		소고기미역국	5,6,16	얼갈이된장국	5,6
	제육볶음	5,6,10	깨소스소불고기	1,5,6,16	콩나물맑은국	5,6	삼치감자조림	5,6	훈제오리숙주찜/소스	5,6
	시금치나물	5,6	봄동나물	5,6	돈수육	5,6,10	애호박들깨나물	5,6	쌈무깨무침	5,6
	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	상추쌈/저염쌈장	5,6	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12
					백김치/배추김치	5,6,912				
오후 간식	사과		블루베리잼샌드위치	1,2,5,6	미니돈육짜장면	2,5,6,10,15,16	삶은계란	1	미니치즈롤빵	1,2,6
	크림치즈/우유	2	영아:모닝빵/ 우유	2			유자차		우유	2
저녁	밥		밥		밥		밥		참치데리야끼볶음밥	5,6,15,18
	닭안심맑은국	5,6,15	우거지된장국	5,6	두부새우젓국	5,6,9	건새우맑은국	5,6,9	팽이미소장국	5,6
	임연수카레구이	2,5,6,12,16,18	두부조림	2,5,6,12,15,16,18	닭장조림	5,6,15	돈목살허브구이	5,6,10	김치	5,6,9,12
	콩나물무침	5,6	세발나물	5,6	비타민나물	5,6	오이지무침	5,6		
	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12		
영양량(영)kcal/g	430/18		430/11		540/18		445/18		480/17	
(유)kcal/g	560/24		590/18		670/25		555/25		675/24	
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔		훈제오리					
				국내산					원양산		국내산					

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

SK행복어린이집 박예진 영양사 작성

2026년

11월 4주간식단 - 원산지/만1-2세,만3-5세/영양량/알레르기표시

4주	11월 23일	알레르기	11월 24일	알레르기	11월 25일	알레르기	11월 26일	알레르기	11월 27일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	황태콩나물죽	5,6	단호박찜		현미누룽지죽		브로콜리크림스프	2,5,6,16	닭살찹쌀죽	5,6,15
	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9	우유	2	깍두기(토,다,파,종,기)	2	조각식빵	2,6	깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,9
점심	차조밥		현미밥		강황찹쌀밥		토마토찹쌀밥	12	기장밥	
	미역국	5,6	게살계란국	1,5,6,8	유부미소장국	5,6	콩비지김치찌개	5,6,9,10	건새우아욱된장국	5,6
	두부구이/달래양념장	5,6	소고기짜장볶음	2,5,6,10,15,16	수제등심까스/소스	1,2,5,6,10,12,16,18	오징어당면볶음	5.6.17	대패목살볶음	5,6,10
	연근깨소스무침	1,5,6	청경채나물	5,6	오이토마토샐러드	5,6,12	숙주나물	5,6	다시마튀각	
	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5,6,9	백김치/배추김치	5,6,9,12	백김치/깍두기	5.6.9	백김치/배추김치	5,6,9,12
오후 간식	모둠과일		로제파스타	2,5,6,12,15,16	달걀물토스트	1,2,5,6	로제파스타	1,5,6,9,17	크로와상	1,2,6,13
	우유	2			우유	2			우유	2
저녁	밥		밥		밥		빕		마파두부덮밥	1,5,6,12
	감자양파국	5,6	두부새우젓국	5,6,9	순두부찌개	5,6	소고기버섯국	5,6,16	콩나물맑은국	5,6
	토마토닭갈비	2,5,6,12,15,16,18	코다리무조림	5,6	메추리알장조림	1,5,6	야채계란찜	1,2,5,6	김치	5,6,9,12
	취나물	5,6	고사리나물	5,6	시금치나물	5,6	어묵볶음	5,6		
	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12	김치	5,6,9,12		
영양량(영)kcal/g	556/32		611/44		546/21		624/28		554/18	
(유)kcal/g	742/42		814/58		728/27		832/38		739/24	
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔		훈제오리					
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산				국내산					

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

SK행복어린이집 박예진 영양사 작성

2026년

11월 5주간식단 - 원산지/만1-2세,만 3-5세/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기	12월 1일	알레르기	12월 2일	알레르기	12월 3일	알레르기	12월 4일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기장국죽 깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,16 5,6,9	찐고구마 우유	 2	닭살브로콜리죽 깍두기(토,다,파,종,기)	5,6,15 5,6,9	당근크림스프 조각식빵	2,5,6,16 2,6	콩죽 깍두기(토,다,파,종,기)	5,6 5,6,9
점심	차수수밥 오징어맑은국 돼지고기볶음 애호박새우조림 백김치/배추김치	 5,6,17 5,6,10 5,6,9 5,6,9,12	흑미밥 어묵국 돈육불고기 미역줄기볶음 백김치/깍두기	 5,6 5,6,10 5,6 5,6,9	흑미밥 소고기미역국 돈육감자조림 애호박나물 백김치/배추김치	 5,6,16 5,6,10 5,6,912	차수수밥 황태된장국 고구마닭조림 들깨무나물 백김치/깍두기	 5,6 5,6,15 5,6 5,6,9	차조밥 두부된장국 소고기깻잎볶음 숙주나물무침 백김치/배추김치	 5,6 5,6,15 5,6 5,6,9,12
오후 간식	씨없는포도 우유	 2	바나나핫케이크 우유	2,5,6 2	잔치국수	5,6,7	만두찜 매실차	1,5,6,10	찐빵 우유	2,5,6 2
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 김치	 5,6 5,6,16 5,6 5,6,9,12	밥 소고기버섯국 두부구이 오이지무침 김치	 5,6,16 5,6 5,6 5,6,9,12	차조밥 배추콩가루된장국 간장당면찜닭 열무나물 김치	 5,6 5,6,15 5,6 5,6,9,12	밥 팽이맑은국 장똑독이 시금치나물 김치	 5,6,16 5,6 5,6,9,12	소고기피망볶음밥 두부장국 김치	5,6,16,18 5,6 5,6,9,12
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔		훈제오리					
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산		원양산		국내산					

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

SK행복어린이집 박예진 영양사 작성