11월의 식단 [3-5세]

< 2026년 11월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.
(2025 한국인 영양소 섭취기준)
※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

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	

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

☞ 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 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

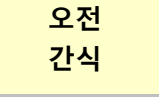
1주	11월 2일	알레르기	11월 3일	알레르기	11월 4일	알레르기	11월 5일	알레르기	11월 6일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	닭고기채소죽	15	연두부채소죽	5	삶은계란/방울토마토 우유	1/12 2	사과 우유미숫가루	 2	흰살생선죽	
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치	 5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 청경채무침 배추김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우채소볶음 깍두기 바나나	5,6, 15,16 9 9	강황쌀밥 소고기뭇국 임연수구이 오이무침 알타리김치	 5,6,16 5,6 5,6 9	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치	 16 1 5,6 9
오후 간식	우유스틱빵 우유	1,2,5,6 2	미트스파게티	1,5,12 ,16	멸치야채주먹밥 옥수수차		닭가슴살샐러드 무첨가두유	1,5,15 5	찐고구마/귤 우유	 2
저녁 간식	소고기미역국밥	5,6,16	스크램블에그 우유	1,2 2	두부조림 쌀밥	5,6	감자양파국 쌀밥		오징어뭇국 쌀밥	5,6,17
영양량(영)kcal/g	562/25		513/21		598/29		677/26		609/25	
(유)kcal/g	749/34		684/28		798/39		903/35		812/33	
메뉴변동사항										

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	새우버섯죽	9	단호박찜 우유	 2	계란채소죽	1	만둣국	1,2	소고기미역죽	16
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 양배추쌈 배추김치	 5,6,16 5,6 9	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 깍두기	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵무침 배추김치 샤인머스캣	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치	 16 5,6 9	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 배추김치	 5,6 1,5,6, 10,12 1,5,6 9
오후 간식	천혜향카스테라 우유	1,5,6 2	돈육부추잡채 메밀차	5,6,10 3	사과핫케이크 우유	1,2,5,6 2	치즈백김치전/배 옥수수차	2,9	찐고구마/크림치즈 우유	2 2
저녁 간식	메추리알버섯장조림 쌀밥	1,5,6	임연수구이 쌀밥	5,6	건새우시금치국 쌀밥	5,6,9	삶은계란 우유	1 2	소고기채소볶음밥	5,6,16
영양량(영)kcal/g	568/20		513/24		517/18		507/24		663/28	
(유)kcal/g	757/27		684/32		689/24		676/32		884/37	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/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	대게살야채죽	8	바나나 플레인요거트	 2	순두부백탕	5,6	소고기버섯죽	16	누룽지채소죽	
점심 	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 근대국 닭다리살간장조림 콩나물무침 알타리김치	 5,6 5,6,15 5 9	차수수밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 배추김치	 15 5,6,10 9	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 깍두기	 5,6,10 5,6 9	차조밥 아욱국 돈수육 양배추쌈 배추김치	 5,6 10 5,6 9
오후 간식	치즈모닝빵 우유	1,2,6 2	소고기잔치국수	5,6,9,18	계란토스트 우유	1,2,6 2	모둠과일(포도,배,귤) 우유	 2	단호박찜/사과 우유	 2
저녁 간식	새우계란볶음밥	1,9	삼치무조림 쌀밥	5,6	소불고기 쌀밥	5,6,16 9	연두부오징어국 쌀밥	5,17	스크램블에그 우유	1,2 2
영양량(영)kcal/g	581/33		573/23		502/21		507/25		556/23	
(유)kcal/g	775/45		764/31		670/27		676/34		742/31	
메뉴변동사항										

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	닭채소죽	15	찐감자/유아치즈 우유	2 2	모닝빵/귤 우유	1,2,6 2	소고기채소죽	16	버섯누룽지죽	
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기	 5 5,6,10 5,6 9	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치	 5,6,16 1 5,6 9	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	5,6,9 5 5,6,15 9	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 알타리김치	 5,6,10 5,6 5,6 9	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	머핀 우유	1,2,5,6 2	수제탕수육 보리차	1,5,6,10	소고기백김치주먹밥 우엉차	5,6,16	메밀국수	3,5,6	우리밀찐빵 우유	6 2
저녁 간식	코다리무조림 쌀밥	5,6	돈육채소볶음밥	5,6,10	유부우동	1,5,6	삶은계란 우유	1 2	두부구이덮밥	5,6
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										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기미역죽	16								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	치즈스틱빵 우유	1,2,5,6 2								
저녁 간식	채소계란찜 쌀밥	1								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성