11월 식단_주간식단표 및 원산지표시

SK telecom

< 2026년 11월 식단 소개 >

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하셨습니다. (2020 한국인 영양소 섭취기준)
※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	20

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조리료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)
③나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다.

④ 방사능을 고려한 안전한 메뉴와 영양의 균형을 최대한 고려하여 식단을 작성하였습니다.
과일과 생야채는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며, 우유도 가급적 매일 제공됩니다.

⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우,
당일 반드시 부모님들께 공지해 드리므로 양해 부탁드립니다.

⑥ 메뉴에 따라 영유아의 발달상황을 고려하여 크기, 질감, 염도, 당도 등의 차이를 두어 제공하고 있습니다.

⑦ 저염식을 위해 월 1회 "국 없는 날"을 실시하고 있습니다. (11월의 저염식의 날은 11일입니다.)

⑧ 원산지표시는 주간식단으로 게시판에 제공합니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다
이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

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

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다.
(식판 크기에 따라 음식량이 적어 보일 수 있습니다.)

연령	구분	급식적정배식량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1⅓ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g 140g	140ml	50g	40g (50g)	20g
	목측량	1½ 주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

11월 식단_주간식단표 및 원산지표시

SK telecom

1주	요일 / 내용	11월 2일 (월)	알레르기 번호 표시	11월 3일 (화)		11월 4일 (수)		11월 5일 (목)		11월 6일 (금)	
	오전 간식	찐감자 미숫가루	⑤	단호박죽*대추채		요거트*열대과일	②	대구살크림스튜	②⑤⑥ ⑩⑮⑯	김치숙주죽	⑤⑥⑨
	점심	시금치찹쌀밥 소고기된장찌개 온두부 알타리지짐 구운김	⑤⑥⑯ ⑤ ⑤⑥⑨	현미밥 애호박찌개 순살찜닭*넓적당면 꼬시래기초무침 열무김치	⑤⑥⑩ ⑤⑥⑮ ⑨	어묵김치우동 적은밥 데리야끼두부돈저냐 과일사라다 단무지	⑤⑥⑨⑱ ②⑤⑥⑨⑮⑯ ⑤⑥	귀리밥 닭개장 임연수카레구이 양배추들깨나물 석박지	⑤⑥⑮ ②⑤⑥⑫⑮⑱ ⑨	잡채덮밥 게살스프 청경채소고기볶음 고구마샐러드 배추김치	⑤⑥⑩ ⑤⑥⑧ ⑤⑥⑯ ①②⑤ ⑨
	오후 간식	소금빵 우유	⑤⑥ ②	수제연근새우강정 우유	⑤⑥⑨ ②	수제갈릭닭살주먹밥 모과차	⑮	수제만다린소스만두탕수 우유	⑤⑥⑩ ⑫⑮⑯ ②	크림치즈볼*파인애플 우유	①②④⑤ ⑥⑩⑫⑭ ②
	저녁	흰쌀밥 오징어뭇국 고기곤약볶음 고구마순나물 배추김치	⑤⑥⑰ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 나주곰탕 갈치살조림 얼갈이나물 석박지	⑯ ⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 건새우된장국 아스파라거스소고기채볶음 숙주나물 배추김치	⑤⑥⑨ ⑤⑥⑯ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 감자호박국 계란마파두부 명엽채볶음 열무김치	⑤⑥ ①⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 새우완탕국 닭봉조림 유부채초무침 석박지	⑤⑥⑨ ⑤⑥⑮ ⑤ ⑨

원산지											
	쇠고기	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)				국내산(한우)	
	돼지고기	국내산						국내산		국내산	
	닭고기			국내산		국내산		국내산		국내산	
	배추김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
	쌀	시금치찹쌀,쌀: 국내산		현미, 쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산	
		☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
	식육가공품										
	낙지										
	고등어										
	오징어	국내산									
	콩류	두부-대두: 국내산						두부-대두: 국내산			
		☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
	명태							대구: 러시아산 임연수: 미국산			
		☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
	기타			갈치: 모로코산							

11월 식단_주간식단표 및 원산지표시

SK telecom

2주	요일 / 내용	11월 9일 (월)	알레르기 번호 표시	11월 10일 (화)		11월 11일 (수)		11월 12일 (목)		11월 13일 (금)	
	오전 간식	찐고구마 수국차		녹두닭살죽	⑤⑮	바나나 우유	②	베이컨포테이토스프	②⑤⑥ ⑩⑮⑯	누룽지계란죽	①⑤⑥
	점심	강황찹쌀밥 소고기뭇국 돈민찌감자조림 깻잎순나물 배추김치	⑤⑥⑯ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	소고기톳밥 도토리묵사발 계란찜 도라지초무침 열무김치	⑯ ⑤⑥⑱ ①② ⑤⑥ ⑨	클로렐라찹쌀밥 누룽지숭늉(국없는날) 수제돈까스 꽃맛살샐러드 배추김치	②⑤⑥⑩ ①⑤⑥⑧ ⑨	찹쌀밥 당면감자탕 메추리알장조림 연근유자샐러드 총각김치	⑤⑥⑩ ①⑤⑥ ①⑤ ⑨	귀리밥 맑은미역국 묵은지고등어무조림 감자채볶음 열무김치	⑤⑥ ⑤⑥⑦⑨ ⑨
	오후 간식	사과잼크림소보로빵 우유	①②⑤⑥ ②	수제방울치즈샐러드	②⑬	수제참치김치주먹밥 케모마일티	⑤⑥⑨	수제흑임자감자뇨끼 우유	②⑤⑥⑩ ⑮⑯ ②	동물모양찐빵*귤 우유	⑥⑰ ②
	저녁	흰쌀밥 콩가루배춧국 오징어구이*요거트 딥치즈소스 가지무침 총각김치	⑤⑥ ②⑤⑥⑰ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 맑은동태탕 간장제육볶음 상추겉절이 오이소박이	⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 매생이무국 돈사태시래기지짐 브로콜리참깨무침 열무김치	⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 두부김칫국 통들깨마요닭가슴살무침 건포도우엉조림 오이소박이	⑤⑥⑨ ①⑤⑮ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 맑은버섯탕 코코넛카레새우볶음 청포묵무침 배추김치	⑤⑥ ⑨ ⑨

원산지											
	쇠고기	국내산(한우)		국내산(한우)							
	돼지고기	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	닭고기			국내산				국내산			
	배추김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
	쌀	강황찹쌀,쌀: 국내산		쌀: 국내산		클로렐라찹쌀, 쌀: 국내산		쌀: 국내산		누룽지, 쌀: 국내산	
		☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
	식육가공품										
	낙지										
	고등어									노르웨이산	
	오징어	국내산									
	콩류							두부-대두: 국내산			
		☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
	명태			동태: 러시아산							
		☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
	기타					참치-가다랑어: 원양산					
		오리고기 냉채 조림불갈 참돈 밀꼬리찜 배장어 참깨 참조기 감칠 종꼬막 당랑어 이리 사용 시 별도기재									

11월 식단_주간식단표 및 원산지표시

SK telecom

요일 / 내용		11월 16일 (월)	알레르기 번호 표시	11월 17일 (화)		11월 18일 (수)		11월 19일 (목)		11월 20일 (금)	
3주	오전 간식	찐단호박 두유	②⑤	황태콩나물죽	⑤⑥	연두부 *사과요거트드레싱	⑤ ⑤⑥	사과 검은콩두유	②⑤	날치알게살죽	⑤⑥⑧
	점심	김가루양념밥 우동장국 콩나물어묵볶이 물만두찜 꼬들단무지무침	①②⑤⑥⑨⑩ ⑤⑥⑱ ⑤⑥⑮⑲	기장밥 순두부찌개 수제떡갈비*파채 명이나물 들깨묵은지무침	⑤⑥ ⑤⑥⑩⑯ ⑤⑥ ⑨	차돌숙주볶음밥 유부장국 허니팝콘치킨 양배추샐러드 배추김치	⑤⑥⑯ ⑤⑥ ①②⑤⑥⑮ ③⑤ ⑨	토마토찹쌀밥 근대된장국 훈제오리*콘마요소스 오이곤약면무침 깍두기	⑤⑥ ①⑤ ⑤⑥ ⑨	찰흑미밥 삼겹김치찌개 스크램블에그 건파래자반 열무김치	⑤⑥⑨⑩ ①② ⑨
	오후 간식	양파치즈브레드 우유	①②⑤⑥ ②	새우볼강정*단감 우유	⑤⑥⑨ ②	수제야끼소바	⑤⑥⑫ ⑯⑱	군호박고구마 우유	②	채소핫바 우유	①⑤ ②
	저녁	흰쌀밥 김치당면국 매실된장연어구이 애호박나물 오이소박이	⑤⑥⑨ ①②⑤ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 바지락탕 소고기장조림 열무나물 깍두기	⑤⑥⑯ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 배추닭곰탕 삼치무조림 방풍나물 열무김치	⑮ ⑤⑥ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 딤섬국 돈채감자볶음 느타리부추초무침 오이소박이	④⑤⑥ ⑤⑥⑩ ⑨	흰쌀밥 북어뭇국 베이컨쑥갓전 샐러리장아찌 배추김치	⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨

원산지											
	쇠고기			국내산(한우)		국내산(한우)					
	돼지고기			국내산				국내산		국내산	
	닭고기					국내산					
	배추김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
	쌀	쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		토마토찹쌀, 쌀: 국내산		찰흑미, 쌀: 국내산	
		☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
	식육가공품					팝콘치킨-계육: 국내산					
	낙지										
	고등어										
	오징어										
	콩류			순두부-대두: 국내산		연두부-대두: 국내산					
		☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
	명태										
		☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
	기타	연어: 칠레산						훈제오리: 국내산		베이컨-돈육: 국내산	
		☞ 우리고기 넛치 조피볼락 참돔 미꾸라지 뱀장어 참게 참조기 갈치 주꾸미 다랑어 아귀 사용 시 별도기재									

11월 식단_주간식단표 및 원산지표시

SK telecom

요일 / 내용		11월 23일 (월)	알레르기 번호 표시	11월 24일 (화)		11월 25일 (수)		11월 26일 (목)		11월 27일 (금)	
4주	오전 간식	물만둣국	①⑤ ⑥⑩	시래기된장죽	⑤⑥	요플레 모듬채소스틱	②	구운계란 오미자차	①	청경채해물죽	⑨⑰
	점심	차수수밥 청국장찌개 들깨소불고기 양배추찜*두부된장 총각김치	⑤⑥ ⑤⑥⑯ ⑤⑥ ⑨	찹쌀밥 건호박김칫국 허니갈릭돼지갈비찜 목이버섯초무침 열무김치	⑤⑥⑨ ⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	하이라이스 쪽파장국 크리미어니언두부카츠 사과비타민샐러드 총각김치	②⑥⑫ ⑮⑯⑱ ⑤⑥ ①②⑤⑥ ①⑤ ⑨	후리가께양념밥 맑은콩나물국 목살유자된장구이 요거트오이샐러드 배추김치	⑤⑥ ⑤ ⑤⑥⑩ ② ⑨	닭살참깨크림파스타 쌀국수장국 미트볼폭찹 하트단무지 망고코코푸딩	②⑤⑥⑩ ⑮⑯ ⑤⑥ ②⑤⑥⑩ ⑫⑬⑯
	오후 간식	애플파이 우유	①②⑤⑥ ②	수제돈육잡채*배 페퍼민트티	⑤⑥⑩	수제잔치국수	⑤⑥	수제단호박고구마그라탕 우유	② ②	수제카야잼샌드위치 우유	②⑥ ②
	저녁	흰쌀밥 해물누룽지탕 닭살지삼선볶음 배망고샐러드 배추김치	⑨ ⑤⑥⑮ ⑨	흰쌀밥 깍두기콩비지국 치즈계란말이 무채장아찌 다시마튀각	⑤⑥⑨ ①② ⑤⑥	흰쌀밥 닭고기뭇국 흑임자돈채무침 조각서리태조림 배추김치	⑮ ①⑤⑥⑧⑩ ⑤⑥ ⑨	흰쌀밥 돈사태시래기국 참치깻잎전 파프리카냉채 열무김치	⑤⑥⑩ ⑤⑥ ⑨	유부볶음밥 무순장국 치즈스틱구이 미역초무침 총각김치	⑤ ⑤⑥ ②⑤⑥ ⑨

원산지											
	쇠고기	국내산(한우)									
	돼지고기			국내산		국내산		국내산			
	닭고기	국내산				국내산				국내산	
	배추김치	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재									
	쌀	쌀,누룽지: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산		쌀: 국내산	
		☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재									
	식육가공품										
	낙지										
	고등어										
	오징어	국내산								국내산	
	콩류	청국장,두부-대두: 국내산		콩비지-대두: 국내산							
		☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함									
	명태										
		☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)									
	기타							참치-가다랑어: 원양산			
		☞ 오리고기 넙치 조피볼락 참돔 미꾸라지 뱅장어 참게 참조기 갈치 주꾸미 다랑어 아귀 사용 시 별도기재									

11월 식단_주간식단표 및 원산지표시

SK telecom

요일 / 내용		11월 30일 (월)	알레르기 번호 표시									
5주	오전 간식	비프토마토스튜	②⑤⑥ ⑫⑯									
	점심	기장밥 샤브샤브국 만두오꼬노미야끼 쯔유오이무침 배추김치	⑤⑥⑯ ⑤⑥⑩⑮⑱ ⑤⑥ ⑨									
	오후 간식	무화과잼팬케이크 우유	①②⑤⑥ ②									
	저녁	흰쌀밥 맑은감자국 로제소스닭조림 취나물 깍두기	⑤⑥ ②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ ⑤⑥ ⑨									
원산지	쇠고기	국내산(한우)										
	돼지고기											
	닭고기	국내산										
	배추김치	국내산										
		☞ 배추김치 외 겉절이로 제공하는 얼갈이, 봄동 포함 원산지 표시 기재										
	쌀	쌀: 국내산										
		☞ 밥, 죽, 누룽지 포함 원산지 표시 기재 /백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 포함 원산지 표시 기재										
	식육가공품											
	낙지											
	고등어											
	오징어											
	콩류											
		☞ 두부, 콩국수, 콩비지 포함										
	명태											
		☞ 명태 = 황태 = 생태 = 동태 = 코다리 (건어물을 제외한 반건조제품 모두 원산지 표시 대상임)										
	기타											
		☞ 오리고기,넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,참게,참조기,갈치,주꾸미,다랑어,아귀 사용 시 별도기재										