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.

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

→ 알레르기 대체식품 :난류->제거식 또는 두부로 대체/ 우유->두유로 제공/
밀가루,견과류 ->제거식/메밀->제거식,소면으로 대체/ 청경채->제거식or김제공

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (영아는 백김치 제공)

*영유아의 소화기관 발달 단계를 고려하여 식단 내 영아는 견과류를 제외하고 있으며 괄호표시 되어 있습니다.

*푸르니 앱 사진 식판은 유아반 제공식단으로 게시 됩니다.

*이 외에 구별된 다른 메뉴는 별도로 표시 되어 있으니 확인 부탁드립니다.

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

출처 : 식품의약품안전처 영유아 단체급식 가이드라인

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	사과/스트링치즈	2	단호박크림스프	2,5,6,16	삶은계란/바나나	1	소고기미역죽	15	흰살생선죽	
	옥수수차		모닝빵	2,5,6	유기농우유	2	둥굴레차		유기농보리차	
점심	찹쌀밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,15,16	강황쌀밥		찹쌀밥	
	순두부백탕	5,6	근대국	5,6	밥도제공		온도토리묵국	5,9	육개장	5,6,16
	돈육곤약장조림	5,6,10	짜장불고기	2,5,6,10,15,16	물만두	5,6,15,16	가자미카레구이	5,6	채소계란찜	1
	치커리사과무침	5,6	비타민무침	5,6	배추김치	9	참나물무침	5,6	우엉볶음	5,6
	배추김치	9	깍두기	9	뽀로로요구르트	2	깍두기	9	배추김치	9
오후 간식	유기농밀롤케이크	1,2,5,6	토마토스파게티	2,5,10,12,15,16,18	크림감자뇨끼	2,5,6,10.15.16	짜장어묵볶이	2,5,6,10,15,16	찐고구마	
	유기농우유	2	오미자차		매실차		옥수수차		유기농우유	2
저녁	밥		밥		밥		밥		닭고기하이라이스밥	2,5,6,10,12,15,16,18
	감자양파국	5,6	소고기미역국	5,6,16	유부된장국	5,6	소고기뭇국	5,6,16	동태쑥갓국	5,6
	소고기양배추볶음	5,6,16	가자미구이	5,6	돈육장똑똑이	5,6,10	두부조림	5,6	감자조림	5,6
	청포묵김무침	5,6	치커리배무침	5,6	오이무침		다시마튀각		김치	9
	김치	9	김치	9	김치	9	김치	9	귤	
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	순두부계란죽	1,5,6	닭녹두죽	2,5,6,15.16	토마토&아가베시럽	12	만둣국	5,6,15,16	감자치즈죽	2
	둥굴레차		유기농보리차		유기농우유	2	유기농보리차		유기농보리차	
점심	기장밥		차조밥		소고기비빔밥	5,6,16	기장밥		강황쌀밥	
	황태뭇국	5,6	김치찌개	5,6,9,10	두부된장국	5,6	팽이버섯된장국	16	소고기버섯전골	5,6,16
	돈육쭈꾸미볶음	5,6,10	버섯소불고기	5,6,16	계란후라이	1	수제돈가스	5,6,10	코다리무조림	5,6
	콩나물무침	5	열무나물무침	5,6	배추김치	9	양배추샐러드	5,6	구이김	
	배추김치	9	깍두기	9	짜요짜요-딸기맛	2	배추김치	9	배추김치	9
오후 간식	잼모닝빵	2,5,6	군만두	5,6,15,16	멜론&고칼슘치즈	2	오징어김치전	5,6,17	찐빵	2,5,6
	유기농우유	2	매실차		무첨가주스		옥수수차		유기농우유	2
저녁	밥		밥		밥		밥		김가루밥	
	건새우호박된장국	5,6,9	다시마감자국	5,6	새우뭇국	9	얼갈이된장국	5,6	소고기뭇국	5,6,16
	닭야채볶음	5,6,15	임연수구이	5,6	오징어야채볶음	5,6,17	돈목살데리야끼	5,6,15,18	시금치나물	5,6
	새송이버섯조림	5,6	양배추샐러드	5,6	무쌈채무침	5,6	깻잎순나물	5,6	김치	9
	김치	9	김치	9	김치	9	김치	9	단감	
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										

IBK 참! 좋은 어린이집 천송이 영양사

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	순두부백탕	5,6	블루베리		단호박죽		소고기야채죽	16
	유기농보리차		둥굴레차		플레인요거트	2	유기농보리차		옥수수수염차	
점심	찹쌀밥		찹쌀밥		찹쌀밥		강황쌀밥		돈육자장밥	2,5,6,10,15,16
	소고기숙주국	5,6,16	미역국	5,6	설렁탕/소면	5,6,16	순살감자탕	5,6,10	계란파국	5,6
	두부조림	5,6	돈육콩나물볶음	5,6,10	멸치볶음	5,6	어묵잡채	5,6	오이크래미샐러드	5,6,8
	상추무침	5	도토리묵오이무침	5,6	콩나물무침	5,6	세발나물	5,6	깍두기	9
	깍두기	9	배추김치	9	깍두기		배추김치	9	파인애플	
오후 간식	핫케이크&메이플시럽	2,5,6	오이비빔국수	5,6	탕수육	1,5,6, 10	과일요거트샐러드	2	버터감자구이	2
	유기농우유	2	유자차		오미자차		유기농보리차		유기농우유	2
저녁	밥		밥		밥		밥		새우볶음밥	5,6,9
	돈육콩비지찌개	5,6,10	소고기양배추국	5,6,16	닭곰탕	5,6,15	근대국	5,6	아욱국	5,6
	새우스크램블에그	1,9	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10	소고기당면볶음	5,6,16	토마토양상추샐러드	5,6
	돌자반		유채된장무침	5,6	물파래무초무침		양배추사과무침	5,6	다시마부각	5,6
	김치	9	김치	9	김치	9	김치	9	김치	9
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	닭녹두죽	15	사과/체다치즈	2	찐감자		토마토소고기스튜	2,5,10, 12,15,16,18	양송이크림리조또	2,5,6,10,15,16
	둥굴레차		유기농보리차		두유	5	모닝빵	2,5,6	유기농보리차	
점심	차조밥		차수수밥		유부쑥갓우동	5,6,7	강황쌀밥		차조밥	
	느타리버섯된장국	5	소고기된장찌개	5,6,16	밥도제공		청국장	5,6,10	아욱국	6,16
	돈육김치불고기	5,6,10	계란말이	1	돈채야채볶음	5,6,10	임연수구이	5,6	돈수육	5,6
	온두부	5	연근조림	5,6	배추김치	9	청포묵김무침	5,6	양배추쌈	
	배추김치	9	배추김치	9	귤		깍두기	9	배추김치	9
오후 간식	수수부꾸미	2,5,6	연유버터토스트	2,5,6	소고기김치리조또	2,5,6,9, 15.16	궁중어묵볶이	5,6,10,16	안흥찐빵	1,2,5,6
	유기농우유	2	유기농우유	2	우엉차		매실차		유기농우유	2
저녁	밥		밥		밥		밥		돈육짜장밥	2,5,6,10,15,16
	만둣국	5,6,15,16	홍합뭇국	18	콩나물국	5	새우계란국	1,9	미역국	5,6
	코다리무조림	5,6	돈채파프리카볶음	5,6,10	닭고구마조림	5,6,15	돈육깨소스무침	1,5,6, 10	연근조림	2,5,6
	김치	9	치커리배무침	5,6	도라지나물	5,6	감자조림	5,6	김치	9
	오렌지		김치	9	김치	9	김치	9	매일요구르트	2
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										

IBK 참! 좋은 어린이집 천송이 영양사

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	참치야채죽 옥수수수염차	5,6								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물무침 배추김치	 5,6 5,6,10,17 5,6 9								
오후 간식	또띠아피자 유기농우유	2,5,6,16 2								
저녁 	밥 육개장 계란말이 세발나물 김치	 5,6,16 1 5,6 9								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

IBK 참! 좋은 어린이집 천송이 영양사

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		어묵	크래미(맛살)	비엔나소세지					
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			연육(베트남)	연육(외국산)	국내산(돼지)					

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 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