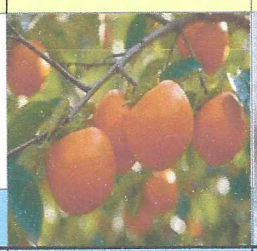
2026년 11월(종합) 식단

(★12개월이상~2세 백김치 제공/ 3~5세에 비해 작게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽⑮	단호박크림스프②⑤⑥ 조각식빵①②⑤⑥	삶은계란① 우유②	콩나물국밥⑤	흰살생선죽
점심	찹쌀밥 순두부찌개⑤⑩ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨	차수수밥 근대국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양상추비타민무침⑤⑥ 깍두기(영아:백김치)⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑯ 밥 1/3 제공 새우브로컬리볶음⑨ 단감 배추김치(영아:백김치)⑨	차조밥 온도토리묵국⑤⑨ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 알타리김치(영아:백김치)⑨	찹쌀밥 육개장⑯ 채소계란찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨
오후 간식	올리브치아바타①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	멸치채소주먹밥⑤⑥ 연근차	닭가슴살샐러드⑤⑮	찐고구마(12개월이상~2세)/중편(3세~5세) 우유②
영양량(영)	562/25	513/21	598/29	677/26	609/25
영양량(유)	749/34	684/28	798/39	903/35	812/33
2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전 간식	새우버섯죽⑨	토마토스크램블에그②⑤⑫	만둣국①⑤⑥⑩	황태국밥⑤⑥	소고기두부죽⑤⑯
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 배추김치(영아:백김치)⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부강정⑤⑥ 양상추리코타샐러드②⑤⑥ 깍두기(영아:백김치)⑨	뿌리채소영양밥(연근)⑤⑥ 계란파국①⑤⑥ 오이크래미샐러드 ⑤⑥ 홍시 배추김치(영아:백김치)⑨	찰보리밥 소고기버섯전골⑯ 삼치무조림⑤⑥ 구이김 깍두기(영아:백김치)⑨	찹쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨
오후 간식	미니핫도그 ①②⑤⑥ 우유②	돈육부추잡채⑤⑥⑩ 매실차	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	치즈김치전①②⑨ 옥수수차	안흥찐빵①②⑤⑥/홍시 우유②
영양량(영)	568/20	513/24	517/18	507/24	663/28
영양량(유)	757/27	684/32	689/24	676/32	884/37
3주	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)
오전 간식	게살채소죽⑧	바나나 플레인요거트②	아욱국밥⑤⑥	소고기미역죽⑯	감자양파죽
점심	찰현미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육김치불고기⑤⑥⑨⑩ 온두부⑤ 깍두기(영아:백김치)⑨	차수수밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 채소계란찜①⑤⑥ 연근감자조림⑤ 알타리김치(영아:백김치)⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 도토리묵쑥갓무침⑤⑥ 감말랭이 배추김치(영아:백김치)⑨	기장밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 세발나물 깍두기(영아:백김치)⑨	찹쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추/쌈장⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨
오후 간식	소보로빵①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥⑨ 유자차	계란토스트①②⑤⑥ 우유②	모둠과일샐러드②	찐감자(12개월이상~2세)/바람떡(3세~5세) 우유②
영양량(영)	581/33	573/23	502/21	507/25	556/23
영양량(유)	775/45	764/31	670/27	676/34	742/31
4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽⑮	전복죽⑱	단호박찜 우유②	소고기채소죽⑯	간장계란밥①⑤⑥
점심	차조밥 유부김칫국⑤⑥⑨ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 숙주나물 깍두기(영아:백김치)⑨	찰보리밥 들깨미역국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨	유부쑥갓우동⑤⑥ 밥 1/3 제공 새우양배추볶음⑨ 귤 깍두기(영아:백김치)⑨	찰흑미밥 청국장⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 알타리김치(영아:백김치)⑨	찹쌀밥 설렁탕/소면⑥⑯ 세멸치볶음⑤⑥ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨
오후 간식	미니크로와상①②⑤⑥ 우유②	탕수육①⑤⑥⑩ 보리차	소고기김치리조또②⑤⑥⑨⑯ 우엉차	온매밀국수③⑤⑥/곶감	찐만두(12개월이상~2세)/콩시루떡(3~5세) 연근부각/ 우유②
영양량(영)	556/32	611/44	546/21	624/28	554/18
영양량(유)	742/42	814/58	728/27	832/38	739/24
5주	11월 30일 (월)	11월 양양	11월 양양		
오전 간식	소고기미역국밥⑯	감	연근		
점심	찰현미밥 황태두부국⑤ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 배추김치(영아:백김치)⑨				
오후 간식	단팥빵①②⑤⑥ 우유②				
영양량(영)					
영양량(유)	782/40				

19가지 알레르기 유발식품표시사항.
①난류(가금류포함) ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존제, 산화방지제 등)
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲잣

*"표시사항 확인"으로 기재된 항목은 어린이집에서 사용하는 식재료 뒷면 표기사항 확인 후 알레르기 유발 식품을 표시하여 제공하시기 바랍니다.
브랜드에 따라 알레르기 유발 식품 표시내용 다를 수 있음니다.

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

11월의 식단♡

〈 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 의논 하시기 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	돼지고기	닭고기	오리고기
차수수	찰보리	차조	기장												
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	새우살	전복									
미국산	러시아산/미국산	국내산	국내산	베트남산	원양산	베트남산	국내산									

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 블락 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	단호박크림스프	2,5,6	삶은계란	1	콩나물국밥	5	흰살생선죽	
			조각식빵	1,2,5,6	우유	2				
점심	참쌀밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,16	차조밥		참쌀밥	
	순두부찌개	5,10	근대국	5,6	밥 1/3 제공		은도토리묵국	5,9	육개장	16
	돈육곤약장조림	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	새우브로컬리볶음	9	임연수구이	5,6	채소계란찜	1
	치커리사과무침		양상추비타민무침	5,6	단감		참나물무침	5,6	우엉조림	5,6
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	올리브치아바타	1,2,5,6	잔치국수	5,6	멸치채소주먹밥	5,6	닭가슴살샐러드	5,15	전고구마(12개월이상~2세)/중편(3세~5세)	
	우유	2			연근차				우유	2
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	토마토스크램블에그	2,5,12	만둣국	1,5,6,10	황태국밥	5,6	소고기두부죽	5,16
점심	기장밥		차조밥		뿌리채소영양밥(연근)	5,6	찰보리밥		참쌀밥	
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	계란파국	1,5,6	소고기버섯전골	16	팽이버섯된장국	5,6
	소고기주꾸미볶음	5,6,16	두부강정	5,6	오이크래미샐러드	5,6,9	삼치무조림	5,6	수제돈가스	1,5,6, 10,12
	숙주나물		양상추리코타샐러드	2,5,6	홍시		구이김		양배추샐러드	1,5,6
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	미니핫도그	1,2,5,6	돈육부추잡채	5,6,10	핫케이크	1,2,5,6	치즈김치전	1,2,9	안흥꽌빵/홍시	1,2,5,6
	우유	2	매실차		우유	2	옥수수차		우유	2
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	계살채소죽	8	바나나 플레인요거트	2	아욱국밥	5,6	소고기미역죽	16	감자양파죽	5,6
점심	찰현미밥		차수수밥		소고기비빔밥	5,6,16	기장밥		찹쌀밥	
	느타리버섯된장국	5,6	돈육우거지국	5,6,10	두부된장국	5,6	소고기된장찌개	5,6,16	아욱국	5,6
	돈육김치볼고기	5,6,9,10	채소계란찜	1,5,6	도토리묵쑥갓무침	5,6	가자미구이	5,6	돈수육	10/9
	온두부	5	연근감자조림	5	감말랭이		세발나물		양배추/쌈장	5,6
	깍두기(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	소보로빵	1,2,6	볶음우동	5,6,9	계란토스트	1,2,5,6	모듬과일샐러드	2	찐감자(12개월이상~2세)/바람떡(3세~5세)	
	우유	2	유자차		우유	2			우유	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	닭브로컬리죽	15	전복죽	18	단호박찜 우유	2	소고기채소죽	16	간장계란밥	1,5,6
점심	차조밥		찰보리밥		유부쑥갓우동	5,6	찰흑미밥		찹쌀밥	
	유부김칫국	5,6,9	들깨미역국	5,6,16	밥 1/3 제공		청국장	5,6,10	설렁탕/소면	6,16
	돈육오징어볶음	5,6,10	닭다리살간장조림	1	새우양배추볶음	9	고등어구이	5,6,7	세멸치볶음	5,6
	숙주나물		콩나물무침	5,6	귤		청포묵김무침	5,6	도토리묵오이무침	5,6
	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	미니크로와상	1,2,5,6	탕수육	1,5,6,10	소고기김치리조또	2,5,6,9,16	은메밀국수/곶감	3,5,6	찐만두(12개월이상~2세)/콩시루떡(3~5세)	1,2,5,6
	우유	2	보리차		우엉차				연근부각/ 우유	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										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기미역국밥	16								
점심 	찰현미밥									
	황태두부국	5								
	돈육콩나물볶음	5,6,10								
	상추/쌈장	5,6								
	배추김치(영아:백김치)	9								
오후 간식	단팥빵	1,2,5,6								
	우유	2								
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성