11월의 식단 [3-5세]

< 2026년 11월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하
하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하
(2025 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양

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

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

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

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 ㅁ
부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 ㄷ
하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고 (한우/육
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산

수산물									수산가공품		
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 원

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알러

1주	11월 2일	알레르기	11월 3일	알레르기	11월 4일	알레르기	1
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	
오전 간식	닭고기채소죽	15	감자스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6	삶은계란/파프리카스틱 무첨가주스	1	사과/
점심 	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 (잘게썬)(백)배추김치	 5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 (잘게썬)(백)배추김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 어린이깍두기 바나나	5,6,15,16 9 9	온 임 참 (잘게썬
오후 간식	치즈감자치아바타 우유	2,5,6 2	크림카레우동 우유	2,5,10,12,16,18 2	멸치야채주먹밥 옥수수차		닭가
저녁 	찹쌀밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 백김치	 5,6,16 5,6 9	차수수밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 백김치	 5,6,16 5,6 5,6 9	찰현미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	 5,6 5,6,10 9	소 다
영양량(영)kcal/g	562/25		513/21		598/29		
(유)kcal/g	749/34		684/28		798/39		
메뉴변동사항							

2주	11월 9일	알레르기	11월 10일	알레르기	11월 11일	알레르기	1
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	
오전 간식	새우버섯죽	9	단호박크림스프	2,5,6,15,16	만둣국	2	해물
점심 	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 (잘게썬)(백)배추김치	 5,6,16 9	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 어린이깍두기	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 (잘게썬)(백)배추김치 샤인머스캣	5,6,16 5,6 5,6 9	소고 코다 (잘게썬

오후 간식	롤치즈빵 우유	2,5,6 2	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	사과핫케이크 우유	1,2,5,6 2	치즈 우
저녁 	기장밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	차조밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	 5,6 9	흑미밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	 9 9	잡 얼갈 돈목 깻
영양량(영)kcal/g	568/20		513/24		517/18		
(유)kcal/g	757/27		684/32		689/24		
메뉴변동사항							

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알

3주	11월 16일	알레르기	11월 17일	알레르기	11월 18일	알레르기	1
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	
오전 간식	대게살야채죽	8	바나나		순두부백탕	5	버
			플레인요거트	2	양념장	5,6	
점심	차조밥		찹쌀밥		돈육자장밥	2,5,6, 10,15,16	강
	느타리버섯된장국	5,6	바지락매생이국	18	계란파국	1	돈육
	돈육김치불고기	5,6,9, 10	닭다리살간장조림	5,6,15	오이크래미샐러드	1,5,6,8	가
	온두부	5	콩나물무침	5	어린이깍두기	9	사
	어린이깍두기	9	(잘게썬)(백)알타리김치	9	파인애플		어린
	#REF!		#REF!		#REF!		
오후 간식	잼치즈빵	1,2,6	마제우동	5,6,9, 18	연유버터토스트	1,2,6	모둠과
	우유	2	유자차		우유	2	
저녁	차조밥		찹쌀밥		차수수밥		강
	돈육콩비지찌개	5,6,10	소고기양배추국	16	닭곰탕	15	
	새우스크램블에그	1,9	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10	소고
	돌자반		유채된장무침	5,6	물파래무초무침		양배
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	
영양량(영)kcal/g	581/33		573/23		502/21		
(유)kcal/g	775/45		764/31		670/27		
메뉴변동사항							
4주	11월 23일	알레르기	11월 24일	알레르기	11월 25일	알레르기	1
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	
오전 간식	닭브로컬리죽	15	찐감자/치즈	2	모닝빵	1,2,6	소고
			우유	2	우유	2	
점심	찹쌀밥		차수수밥		유부쑥갓우동	5,6,9	강
	황태두부국	5	소고기된장찌개	5,6,16	밥도제공		
	돈육콩나물볶음	5,6,10	채소계란찜	1	새우양배추볶음	9	임
	상추쌈	5,6	새송이버섯조림	5,6	(잘게썬)(백)배추김치	9	청포

	어린이깍두기	9	(잘게썬)(백)배추김치	9	귤		(잘게썬
오후 간식	곡물빵 우유	1,2,5,6 2	탕수육 오미자차	1,5,6, 10	소고기김치리조또 우엉차	2,5,6,9, 15,16	
저녁 	찹쌀밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 백김치	 1,5,6,10 5,6 9	차수수밥 홍합뭇국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 백김치	 18 5,6,10 9	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	 5 5,6,15 9	검 새 돈육 검
영양량(영)kcal/g	556/32		611/44		546/21		
(유)kcal/g	742/42		814/58		728/27		
메뉴변동사항							

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알러

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

ㅏ되 어린이집에서의 급간식이

하여 식단을 작성하였습니다.

셤, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

습니다.

·합니다.)

· 0.5 이하)

메뉴로 변경되는 경우 당일

해 담임교사와 미리 의논

육류					
고기 우/젖소)	돼지고기	닭고기		오리고기	
(한우)	국내산	국내산		국내산	
식육가공품		기타			
원산지 기재					
호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣					

레르기표시

1월 5일	알레르기	11월 6일	알레르기
목	번호표시	금	번호표시
/스트링치즈	2	흰살생선죽	
우유	2		
강황쌀밥		찹쌀밥	
도토리묵국	5,9	육개장	16
연수구이	5,6	채소계란찜	1
나물무침	5,6	우엉볶음	5,6
)(백)알타리김치	9	(잘게썬)(백)배추김치	9
슴살샐러드	1,5,15	찐고구마	
두유	5	우유	2
강황쌀밥		닭고기톳밥	5,6,15
고기뭇국	5,6,16	동태쑥갓국	
두부조림	5,6	감자조림	5,6
시마튀각		백김치	9
백김치	9	귤	
677/26		609/25	
903/35		812/33	
1월 12일	알레르기	11월 13일	알레르기
목	번호표시	금	번호표시
크림리조또	2,5,6,9,15,16,17	소고기미역죽	16
강황쌀밥		기장밥	
기버섯전골	16	팽이버섯된장국	5,6
다리무조림	5,6	수제돈가스	1,5,6,10,12
구이김		양배추샐러드	1,5,6
)(백)배추김치	9	(잘게썬)(백)배추김치	9

ㄷ김치전/배		찐고구마/크림치즈	2
옥수수차		우유	2
강황쌀밥		소고기콩나물밥	5,6,16
갈이된장국	5,6	계란파국	1
·살데리야끼	5,6,10,18	시금치나물	
잎순나물		백김치	9
백김치	9	단감	
507/24		663/28	
676/32		884/37	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

레르기표시

1월 19일	알레르기	11월 20일	알레르기
목	번호표시	금	번호표시
셧수제비	6	누룽지죽	
		꼬들단무지	
강황쌀밥		차조밥	
육우거지국	5,6,10	아욱국	5,6
자미구이	5,6	돈수육/새우젓	10/9
세발나물		양배추쌈	5,6
린이깍두기	9	(잘게썬)(백)배추김치	9
#REF!		#REF!	
일(포도,배,귤)		단호박찜/메이플시럽(영아제외)	
우유	2	우유	2
강황쌀밥		닭고기채소볶음밥	15
근대국	5,6	연두부오징어국	5,17
기당면볶음	5,6,16	연근조림	5,6
추사과무침		백김치	9
백김치	9	오렌지	
507/25		556/23	
676/34		742/31	
1월 26일	알레르기	11월 27일	알레르기
목	번호표시	금	번호표시
고기채소죽	16	양송이누룽지스프	2,5,6,15,16
강황쌀밥		찹쌀밥	
청국장	5,6,10	설렁탕/소면	6,16
연수구이	5,6	멸치볶음	5,6
포묵김무침	5,6	도토리묵오이무침	5,6

)(백)알타리김치	9	어린이깍두기	9
메밀국수	3,5,6	안흥찐빵 우유	1,2,5,6 2
강황쌀밥		돈육하이라이스	2,5,6,10,12,15,16,18
우계란국	1,9	아욱국	5,6
깨소스무침	1,5,6,10	리코타치즈샐러드	2,5,6
감자조림	5,6	백김치	9
백김치	9	토마토	12
624/28		554/18	
832/38		739/24	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

레르기표시
