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 공지해 드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 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(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물												수산가공품		식육가공품					기타
명태(동태)	명태(코다리)	고등어	오징어채	오징어	다랑어	전복						참치캔(다랑어)		베이컨(돈육)	훈제오리(오리)	연양식불고기(돈육)	소떡소떡(돈육)	사골곰탕(한우)	미트볼(돈육)	
러시아산	러시아산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산						원양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

☞ 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	11월 7일	알레르기	11월 8일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	흰살생선채소죽	15	찐감자 우유	2	미니우유구겔호프 우유	1,2,5,6,16 2	영양닭죽	15	삼색감자수제비	5,6	스크램블에그 우유	1 2		
점심	흥국찹쌀밥 시금치된장국 한우청경채굴소스볶음 묵은지들기름조림 깍두기/백김치	5,6 5,6,16,18 5,6,9 5,6,9	찰흑미밥 한우얼갈이국 고기듬뿍마파두부 근대나물무침 알타리김치/백김치 사과	5,16 2,5,6,10,15,18 5,6 6,9	한우나물비빔밥/부추양념장 팽이버섯미소국 파래김자반볶음 배추김치/백김치 샤인머스캣	5,6,16 5 5,6,9	차수수밥 콩나물맑은국 돈육곤약조림 감자당근채볶음 배추김치/백김치	5 5,6,10 5,6 5,6,9	차조밥 한우미역국 간장찜닭 열무나물무침 석박지/백김치	5,6,16 5,6,15 6,9	한우콩나물밥 청국장찌개 조미김 백김치 마시는요구르트	5,6,16 5 2,5		
오후 간식	단팥소보로빵 우유	1,2,6 2	수제간장닭강정 우엉차	5,6,15,18	진미채주먹밥 유기농보리차	5,6,17,18	소떡소떡(영아:군만두) 우유	2,5,6,10,16 2	꿀떡(영아:카스테라) 우유	1,2,5,6 2	미니붕어빵 우유	1,2,5,6 2		
저녁	찹쌀밥 순두부찌개 계란말이 느타리버섯볶음 백김치	5 1	찹쌀밥 달걀팟국 임연수구이 가지채소볶음 백김치	1,5 5,6	찹쌀밥 두부된장국 수제함박스테이크/소스 상추오리엔탈무침 백김치	5,6 5,6,10,12,16 5,6	찹쌀밥 가쓰오맑은장국 수제치킨텐더/허니머스타드 치커리배무침 백김치	1,2,5,6,9 1,5,6,15	찹쌀밥 해물짬뽕국 수제바싹탕수육 오이들깨볶음 백김치	5,9,17,18 6,10				
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
메뉴변동사항														

2주	11월 9일	알레르기	11월 10일	알레르기	11월 11일	알레르기	11월 12일	알레르기	11월 13일	알레르기	11월 14일	알레르기	11월 15일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	한우버섯죽	16	두유미숫가루 사과	5,6	찐고구마 우유	2	사골만둣국	5,6,10,16	구수한누룽지죽 저염꼬들단무지		찐고기만두 유기농보리차	2,5,6,10,16		
점심	강황찹쌀밥 돈육청국장찌개 삼치구이 콩나물무침 배추김치/백김치	5,6,10 5,6 5 5,6,9	찰보리밥 근대된장국 오향장육 오이겉절이 보쌈김치/백김치	5,6 5,6,10 5,6,9	찰보리밥 얼갈이된장국 춘장닭볶음 청경채나물무침 석박지/백김치	5,6 2,5,6,10,15,16 6,9	찰현미밥 연두부계란탕 생선까스/타르타르소스 오렌지샐러드/파인애플D 배추김치/백김치	1,5 1,5,6 1,5 5,6,9	기장밥 쑥갓어묵국 한우불고기숙주볶음 참나물무침 알타리김치/백김치	5,6 5,6,16 6,9	닭칼국수 계란찜 백김치 키위	5,6,15 1		
오후 간식	부드러운소금빵 우유	1,2,6 2	오지치즈후라이 우유	2,5,6,10,12,16 2	과일요거트범벅 (사과,바나나,블루베리)	2	해물부추전 우유	6,9,17 2	건포도설기(영아:우유브레드) 우유	1,2,5,6 2	도넛 우유	1,2,5,6,16 2		
저녁	찹쌀밥 숙주맑은국 순살닭갈비 크랜베리멸치볶음 백김치	5 5,6,15	찹쌀밥 참치김칫국 한우숙주찜/오리엔D 깻잎순볶음 백김치	5,6,9 5,6,16	찹쌀밥 버섯들깨탕 연근고기전 양배추된장무침 백김치	5 1,6,10 5,6	찹쌀밥 맑은대구탕 돈육장조림 시금치나물무침 백김치	5 5,6,10	한우파인애플볶음밥 애호박맑은국 우유스크램블에그 김가루 백김치	6,16,18 5 1,2				
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
메뉴변동사항														

세브란스어린이집 정귀님 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	11월 16일	알레르기	11월 17일	알레르기	11월 18일	알레르기	11월 19일	알레르기	11월 20일	알레르기	11월 21일	알레르기	11월 22일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	홍대게살채소죽	8	찐단호박/메이플시럽(영아X) 우유	 2	플레인요거트 반쪽바나나	2	불고기김치리조또	2,5,6,9,16	전복죽	18	호상요구르트	2		
점심	렌틸콩밥 북어콩나물국 한우모둠버섯불고기 미역줄기볶음 깍두기/백김치	 1,5 5,6,16 5,6,9	차조밥 건새우아욱된장국 고등어김치찜 오이지무침 배추김치/백김치 귤	 5,6,9 5,6,7,9 5 5,6,9	귀리밥 오징어뭇국 돈수육 상추쌈/저염쌈장 보쌈김치/백김치	 5,17 10 5,6 9	찰흑미밥 알배추콩가루국 대패오리불고기 부추양배추무침 석박지/백김치	 5 5,6 6,9	녹두찹쌀밥 닭곰탕 두부케찹강정 크래미오이무침 배추김치/백김치	 15 5,6,12 18 1,5,8 12 5,6,9	제육덮밥 감자국 깨간장 연두부 백김치 잘게자린토마토	5,6,10 5 5,6 12		
오후 간식	촉촉한카스테라 우유	1,2,6 2	날치알볶음밥 메밀차	6,18 3	에그누들새우완탕	1,2,5,9 15	로제떡볶이(영아:로제우동) 우유	2,5,6 12,15 16,18 2	약밥(영아:크림휘낭시에) 우유	1,2,5,6 16 2	휘낭시에 우유	1,2,5,6 16 2		
저녁	찹쌀밥 감자양파국 떡갈비구이 브로콜리두부무침 백김치	 5 2,5,6 10,16 5	찹쌀밥 들깨무챗국 훈제오리채소볶음 도토리묵무침 백김치	 5 1,2,5 6,16 5,6	찹쌀밥 청경채미소국 두부구이/간장양념장 시금치베이컨볶음 백김치	 5 5,6 5,6,10 12,16	찹쌀밥 곤드레된장국 돈육두루치기 숙주나물무침 백김치	 5,6 5,6,10	찹쌀밥 우동국 한우장똑똑이 쪽파김무침 백김치	 1,2,5 6,9 5,6,16				
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
메뉴변동사항														

4주	11월 23일	알레르기	11월 24일	알레르기	11월 25일	알레르기	11월 26일	알레르기	11월 27일	알레르기	11월 28일	알레르기	11월 29일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시	일	번호표시
오전 간식	흑임자찹쌀죽		국산온연두부/참깨양념장 조각오렌지	5,6	감자스프 크루통	2,5,6 15,16 2,5,6	바지락미역수제비	5,6,18	참치모둠채소죽		삶은계란 우유	1 2		
점심	퀴노아밥 시래기된장국 한우우엉잡채 청포묵채소무침 배추김치/백김치	 5,6 5,6,16 5,6,9	기장밥 한우사골곰탕/소면 메추리알카레조림 얼갈이나물무침 배추김치/백김치	 6,16 1,2,5,6 5,6,9	하이라이스덮밥 유부미역미소장국 버터플라이새우튀김 새콤꼬들단무지 깍두기/백김치	2,5,6 10,12 16 5 5,6,9 5,6,9	찰보리밥 열무된장국 치즈계란말이 어묵채볶음 배추김치/백김치 단감	 5,6 1,2 5,6 5,6,9	귀리밥 황태오징어국 크리스피돈강정 푸실리샐러드 배추김치/백김치	 5,17 5,6,10, 16,18 1,2,5,6 5,6,9	돈육곤드레밥 두부다시마국 계란부추전 김가루 백김치	5,6,10 5 1,6 		
오후 간식	아기궁뎅이빵 우유	1,2,6 2	니모어묵탕	1,5,6	소불고기들깨파스타 우유	2,5,6 16,18 2	고구마츄러스맛탕 우유	1,2,5,6 2	절편(영아:버터링도넛) 우유	1,2,5,6 16 2	사과팬케이크 우유	1,2,5,6 2		
저녁	찹쌀밥 게살계란국 닭다리살쪽찹 치커리사과유자청무침 백김치	 1,8 5,6,15	찹쌀밥 돈육호박찌개 코다리순살무조림 취나물볶음 백김치	 5,6,16 5,6	찹쌀밥 순살감자탕 미트볼라따뚜이 쑥갓나물무침 백김치	 5,6,10 5,6,10, 15,16	찹쌀밥 육개장 갈비양념목살구이 애호박볶음 백김치	 5,6,16 5,6,10	찹쌀밥 들기름감자국 한우브로콜리볶음 연근조림 백김치	 5 5,6,16 5,6				
영양량(영)kcal/g														
(유)kcal/g														
메뉴변동사항														

세브란스어린이집 정귀님 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기													
	월	번호표시													
오전 간식	황태콩나물죽	5													
점심 	클로렐라찹쌀밥 두부바지락젓국 돈육파채볶음 비타민나물무침 배추김치/백김치	 5,9,18 5,6,10 5,6,9													
오후 간식	퀸아망 우유	1,2,6 2													
저녁 	찹쌀밥 근대된장국 로제찜닭 취나물볶음 백김치	 5,6 2,5,6 12,15 16,18													
영양량(영)kcal/g															
(유)kcal/g															
메뉴변동사항															

세브란스어린이집 정귀님 영양사 작성