# 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.

## 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 | | | | | | | | | |
| 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 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 | 감자스프<br>조각식빵 | 2,5,6,15,16<br>1,2,6 | 삶은계란/파프리카스틱<br>무첨가주스 | 1 | 사과/스트링치즈<br>우유 | 2<br>2 | 흰살생선죽 | |
| 점심 | 찹쌀밥<br>순두부백탕<br>돈육곤약장조림<br>치커리사과무침<br>배추김치 | <br>5<br>5,6,10<br><br>9 | 차수수밥<br>근대국<br>순살닭갈비<br>비타민무침<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 소고기쌀국수<br>밥도제공(영아)<br>새우청경채볶음<br>깍두기<br>바나나 | 5,6,15,16<br><br>9<br>9 | 강황쌀밥<br>온도토리묵국<br>임연수구이<br>참나물무침<br>알타리김치 | <br>5,9<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찹쌀밥<br>육개장<br>채소계란찜<br>우엉볶음<br>배추김치 | <br>16<br>1<br>5,6<br>9 |
| 오후 간식 | 치즈감자치아바타<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 크림카레우동<br>우유 | 2,5,10,12,16,18<br>2 | 멸치야채주먹밥<br>옥수수차 | | 닭가슴살샐러드<br>두유 | 1,5,15<br>5 | 찐고구마<br>우유 | <br>2 |
| 저녁 | 기장밥<br>감자양파국<br>소고기양배추볶음<br>청포묵김무침<br>백김치 | <br><br>5,6,16<br>5,6<br>9 | 차조밥<br>소고기미역국<br>가자미구이<br>도라지배무침<br>백김치 | <br>5,6,16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>유부된장국<br>돈육장똑똑이<br>오이무침<br>백김치 | <br>5,6<br>5,6,10<br><br>9 | 흑미밥<br>소고기뭇국<br>두부조림<br>다시마튀각<br>백김치 | <br>5,6,16<br>5,6<br><br>9 | 닭고기톳밥<br>동태쑥갓국<br>감자조림<br>백김치<br>귤 | 5,6,15<br><br>5,6<br>9<br> |
| 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 | 단호박크림스프 | 2,5,6,15,16 | 만둣국 | 2 | 해물크림리조또 | 2,5,6,9,15,16,17 | 소고기미역죽 | 16 |
| 점심 | 기장밥<br>황태뭇국<br>소고기주꾸미볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | <br><br>5,6,16<br><br>9 | 차조밥<br>돈육김치찌개<br>두부강정<br>양상추비타민리코타샐러드<br>깍두기 | <br>5,6,9,10<br>5,6<br>2,5,6<br>9 | 소고기비빔밥<br>두부된장국<br>도토리묵쑥갓무침<br>배추김치<br>샤인머스캣 | 5,6,16<br>5,6<br>5,6<br>9<br> | 강황쌀밥<br>소고기버섯전골<br>코다리무조림<br>구이김<br>배추김치 | <br>16<br>5,6<br><br>9 | 기장밥<br>팽이버섯된장국<br>수제돈가스<br>양배추샐러드<br>배추김치 | <br>5,6<br>1,5,6,10,12<br>1,5,6<br>9 |
| 오후 간식 | 롤치즈빵<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 돈육부추잡채/꽃빵<br>매실차 | 5,6,10 | 사과핫케이크<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 치즈김치전/배<br>옥수수차 | | 찐고구마/크림치즈<br>우유 | 2<br>2 |
| 저녁 | 차수수밥<br>건새우호박된장국<br>닭야채볶음<br>새송이버섯조림<br>백김치 | <br>5,6,9<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>다시마감자국<br>임연수구이<br>감자채볶음<br>백김치 | <br><br>5,6<br><br>9 | 흑미밥<br>새우뭇국<br>오리고기양파구이<br>무쌈채무침<br>백김치 | <br>9<br><br><br>9 | 찹쌀밥<br>얼갈이된장국<br>돈목살데리야끼<br>깻잎순나물<br>백김치 | <br>5,6<br>5,6,10,18<br><br>9 | 소고기콩나물밥<br>계란파국<br>시금치나물<br>백김치<br>단감 | 5,6,16<br>1<br><br>9<br> |
| 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 | 대게살야채죽 | 8 | 바나나 | | 순두부백탕 | 5 | 버섯수제비 | 6 | 누룽지죽 | |
| | | | 플레인요거트 | 2 | 양념장 | 5,6 | | | 꼬들단무지 | |
| 점심 | 차조밥 | | 찹쌀밥 | | 돈육자장밥 | 2,5,6, 10,15,16 | 강황쌀밥 | | 차조밥 | |
| | 느타리버섯된장국 | 5,6 | 바지락매생이국 | 18 | 계란파국 | 1 | 돈육우거지국 | 5,6,10 | 아욱국 | 5,6 |
| | 돈육김치불고기 | 5,6,9, 10 | 닭다리살간장조림 | 5,6,15 | 오이크래미샐러드 | 1,5,6,8 | 가자미구이 | 5,6 | 돈수육/새우젓 | 10/9 |
| | 온두부 | 5 | 콩나물무침 | 5 | 깍두기 | 9 | 참나물무침 | | 양배추쌈 | 5,6 |
| | 깍두기 | 9 | 알타리김치 | 9 | 파인애플 | | 깍두기 | 9 | 배추김치 | 9 |
| 오후 간식 | 잼치즈빵(영아:잼제외) | 1,2,6 | 마제우동 | 5,6,9, 18 | 연유버터토스트 | 1,2,6 | 모둠과일(포도,귤) | | 단호박찜/메이플시럽(영아제외) | |
| | 우유 | 2 | 유자차 | | 우유 | 2 | 우유 | 2 | 우유 | 2 |
| 저녁 | | | 기장밥 | | 차수수밥 | | 찰현미밥 | | 닭고기채소볶음밥 | 15 |
| | 하이라이스 | 5,6,10 | 소고기양배추국 | 16 | 닭곰탕 | 15 | 근대국 | 5,6 | 연두부오징어국 | 5,17 |
| | 김치 | 1,9 | 삼치구이 | 5,6 | 다진고기두부조림 | 5,6,10 | 소고기당면볶음 | 5,6,16 | 연근조림 | 5,6 |
| | 감귤 주스 | | 유채된장무침 | 5,6 | 물파래무초무침 | | 양배추사과무침 | | 백김치 | 9 |
| | | | 백김치 | 9 | 백김치 | 9 | 백김치 | 9 | 오렌지 | |
| 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 | 찐감자/치즈 | 2 | 모닝빵 | 1,2,6 | 소고기채소죽 | 16 | 양송이누룽지스프 | 2,5,6, 15,16 |
| | | | 우유 | 2 | 우유 | 2 | | | | |
| 점심 | 찹쌀밥 | | 차수수밥 | | 유부쑥갓우동 | 5,6,9 | 강황쌀밥 | | 찹쌀밥 | |
| | 황태두부국 | 5 | 소고기된장찌개 | 5,6,16 | 밥도제공 | | 청국장 | 5,6,10 | 설렁탕/소면 | 6,16 |
| | 돈육콩나물볶음 | 5,6,10 | 채소계란찜 | 1 | 새우양배추볶음 | 9 | 임연수구이 | 5,6 | 멸치볶음 | 5,6 |
| | 상추쌈 | 5,6 | 새송이버섯조림 | 5,6 | 배추김치 | 9 | 청포묵김무침 | 5,6 | 도토리묵오이무침 | 5,6 |
| | 깍두기 | 9 | 배추김치 | 9 | 귤 | | 알타리김치 | 9 | 깍두기 | 9 |
| 오후 간식 | 곡물빵 | 1,2,5,6 | 탕수육 | 1,5,6, 10 | 소고기김치리조또 | 2,5,6,9, 15,16 | 메밀국수 | 3,5,6 | 안흥찐빵 | 1,2,5,6 |
| | 우유 | 2 | 오미자차 | | 우엉차 | | | | 우유 | 2 |
| 저녁 | 기장밥 | | 차조밥 | | 흑미밥 | | 찰현미밥 | | 돈육하이라이스 | 2,5,6,10, 12,15,16 ,18 |
| | 만둣국 | 1,5,6,10 | 홍합뭇국 | 18 | 콩나물국 | 5 | 새우계란국 | 1,9 | 아욱국 | 5,6 |
| | 코다리무조림 | 5,6 | 돈채파프리카볶음 | 5,6,10 | 닭고구마조림 | 5,6,15 | 돈육깨소스무침 | 1,5,6, 10 | 리코타치즈샐러드 | 2,5,6 |
| | 시금치나물 | | 치커리배무침 | | 도라지나물 | | 감자조림 | 5,6 | 백김치 | 9 |
| | 백김치 | 9 | 백김치 | 9 | 백김치 | 9 | 백김치 | 9 | 토마토 | 12 |
| 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 | 소고기미역죽 | 16 | | | | | | | | |
| 점심  | 차조밥<br>근대국<br>돈육오징어볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6,10,17<br><br>9 | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 올리브치아바타<br>우유 | 2,5,6<br>2 | | | | | | | | |
| 저녁  | 찹쌀밥<br>육개장<br>계란말이<br>비타민무침<br>백김치 | <br>16<br>1<br><br>9 | | | | | | | | |
| 영양량(영)kcal/g | 586/30 | | | | | | | | | |
| (유)kcal/g | 782/40 | | | | | | | | | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성