2026년 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. (2020 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

(일별)

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다. (★만 1-2세는 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 과일과 생채소는 간식 또는 후식으로 주 3~4회이상 제공됩니다.

⑤ 우유 및 유제품은 주 3~4회 이상 제공됩니다.

⑥ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑦ 원산지표시는 주간 식단으로 매주 제공합니다.

⑧ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑨ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

이는 가정과 기관에서 대체메뉴 혹은 급식 주의사항을 공유하기 위해 매우 중요합니다.

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

⑩ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며, 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다. (식판 크기에 따라 음식량이 적어보일 수 있습니다.)

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g 100g	90ml	35g	25g (30g)	14g
	목측량	1주걱	1½ 국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	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(3-5세)

1주		11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
		월	화	수	목	금
오전 간식		닭고기채소죽⑤⑥⑮ 배	감자스프②⑥ 조각식빵②⑤⑥	삶은계란①/파프리카스틱 우유②	사과/유아치즈② 우유미숫가루②⑤	흰살생선죽⑤⑥ 포도
점심		강황쌀밥 오징어순두부백탕⑤⑥⑰ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫	차수수밥 근대국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 비타민무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫	소고기국수⑤⑥⑯ 밥도제공(영아) 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤⑥⑨ 바나나	렌틸콩밥⑤ 온도토리묵국⑤⑥ 임연수구이⑥ 참나물무침⑤⑥ 알타리김치⑥⑨	찹쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 채소계란찜① 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫
오후 간식		치즈감자치아바타②⑤⑥ 우유②	크림카레우동②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 우유②	멸치야채주먹밥⑤⑥ 옥수수차	닭가슴살샐러드⑤⑥⑮ 두유⑤	찐고구마/유아치즈② 우유②
저녁		기장밥 감자양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 가자미구이⑥ 도라지배무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 다시마튀각 백김치⑤⑥⑨	닭고기톳밥⑤⑥⑮ 동태쑥갓국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 귤
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시					
	육류	쇠고기	국내산_한우/육우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품					
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이					
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태					동태살_러시아산
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어					
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품					
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타			가자미_미국산	새우살_베트남산	임연수_미국산	
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량		749/34	684/28	798/39	903/35	812/33	

푸르니보육지원재단 영양사 이현주 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3-5세)

2주		11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
		월	화	수	목	금
오전 간식		새우버섯죽⑤⑥⑨ 배	만둣국⑤⑥⑩ 귤	단호박크림스프②⑥ 조각식빵②⑤⑥	해물크림리조또②⑨⑱ 바나나	소고기미역죽⑤⑥⑯ 사과
점심		기장밥 황태뭇국⑤⑥ 소고기주꾸미볶음⑤⑥⑯⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 두부강정⑤⑥ 양상추비타민리코타샐러드②⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 도토리묵쑥갓무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫ 샤인머스캣	렌틸콩밥⑤ 소고기버섯전골⑤⑥⑯ 코다리무조림⑤⑥ 구이김 배추김치⑤⑥⑫	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫
오후 간식		롤치즈빵②⑤⑥ 우유②	돈육부추잡채⑤⑥⑩/꽃빵①②⑤⑥ 옥수수차	사과핫케이크①②⑤⑥ 우유②	치즈김치전②⑤⑥⑫ 매실차	찐감자/유아치즈② 우유②
저녁		차수수밥 건새우호박된장국⑤⑥⑨ 닭야채볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 다시마감자국⑤⑥ 임연수구이⑥ 당근라페 백김치⑤⑥⑨	흑미밥 새우뭇국⑤⑥⑨ 오리고기양파구이⑤⑥ 무쌈채무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈목살데리야끼⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 계란파국① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 단감
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시				
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품		만두:돈육_국내산			
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이				국내산	
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태				코다리_러시아산	
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어				국내산	
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미	국내산				
		수산가공품					
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타		새우살_베트남산	임연수_미국산	새우살_베트남산		
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량			757/27	684/32	689/24	676/32	884/37

푸르니보육지원재단 영양사 이현주 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3-5세)

3주		11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
		월	화	수	목	금
오전 간식		대게살야채죽⑤⑥⑧ 배	바나나 플레인요거트②	순두부백탕⑤⑥ 양념장⑤⑥	버섯수제비⑤⑥ 포도	누룽지죽 귤
점심		차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육김치불고기⑤⑥⑩ 온두부⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 바지락매생이국⑤⑥⑱ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 알타리김치⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 계란파국① 오이크래미샐러드①⑤⑥⑫⑱ 깍두기⑤⑥⑨ 파인애플 백김치⑤⑥⑨	렌틸콩밥⑤ 돈육우거지국⑤⑥⑩ 가자미구이⑥ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩/새우젓⑨ 양배추쌈④⑤⑥⑮⑱ 배추김치⑤⑥⑫ 백김치⑤⑥⑨
오후 간식		잼치즈샌드위치②⑤⑥ 우유②	마제우동⑤⑥⑨⑩⑱ 유자차	연유버터토스트②⑤⑥ 우유②	로제크림리조토②⑤⑥⑫ 우유②	단호박찜/유아치즈② 우유②
저녁		흑미밥 돈육콩비지찌개⑤⑥⑩ 새우스크램블에그①⑨ 파래김자반①②⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	기장밥 소고기양배추국⑤⑥⑯ 삼치구이⑥ 유채된장무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	차수수밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 다진고기두부조림⑤⑥⑩ 물파래무초무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 근대국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 양배추사과무침 백김치⑤⑥⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 연두부오징어국⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 오렌지
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시					
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품	훈제오리_국내산				
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젖소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이				국내산	
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지		국내산			
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태					
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어					국내산
		꽃게	대게살_국내산				
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품				가자미_미국산	
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타		새우살_베트남산	삼치_국내산			
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					

푸르니보육지원재단 영양사 이현주 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3-5세)

4주		11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
		월	화	수	목	금
오전 간식		닭브로컬리죽⑤⑥⑮ 배	찐감자/치즈② 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯ 사과	양송이누룽지스프②⑥ 단감
점심		찹쌀밥 황태두부국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추/쌈장④⑤⑥⑮⑱ 깍두기⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	차수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 채소계란찜① 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫ 백김치⑤⑥⑨	유부쑥갓우동⑤⑥ 밥도제공 새우양배추볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑤⑥⑫ 귤 백김치⑤⑥⑨	렌틸콩밥⑤ 청국장⑤⑥⑩ 임연수구이⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 알타리김치⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 설렁탕⑤⑥⑯/소면⑥ 멸치볶음⑤⑥ 도토리묵오이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨
오후 간식		곡물빵②⑤⑥ 우유②	탕수육⑤⑥⑩ 오미자차	소고기김치리조또⑤⑥⑯ 우엉차	메밀국수③⑤⑥	찐빵②⑤⑥ 우유②
저녁		기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 코다리무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 홍합뭇국⑤⑥⑱ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭고구마조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 새우계란국①⑨ 돈육깨소스무침①⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	돈육하이라이스②⑤⑥⑫⑩⑯ 아욱국⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 토마토⑫
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시				
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품	만두:돈육_국내산		만두:돈육_국내산		
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이					
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태	코다리_러시아산				
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어					
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품				새우살_베트남산	
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타		임연수_미국산	홍합_국내산	새우살_베트남산	임연수_미국산	
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량			742/42	814/58	728/27	832/38	739/24

푸르니보육지원재단 영양사 이현주 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3-5세)

5주		11월 30일				
		월				
오전 간식		소고기미역죽⑤⑥⑯ 배				
점심		차조밥 근대국⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫ 백김치⑤⑥⑨				
오후 간식		올리브치아바타②⑤⑥ 우유②				
저녁		찹쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 계란말이① 세발나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨				
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산				
		죽/이유식	국내산				
		누룽지	국내산				
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시					
	육류	쇠고기	국내산_한우				
		돼지고기	국내산				
		닭고기	국내산				
		오리고기					
		식육가공품	훈제오리_국내산				
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산				
		고춧가루	국내산				
		얼갈이					
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산				
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태					
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어	국내산				
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품					
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타						
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량		782/40					

푸르니보육지원재단 영양사 이현주 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(1-2)

1주		11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
		월	화	수	목	금
오전 간식		닭고기채소죽⑤⑥⑮ 배	감자스프②⑥ 조각식빵②⑤⑥	삶은계란①/파프리카스틱 우유②	사과/유아치즈② 우유미숫가루②⑤	흰살생선죽⑤⑥ 포도
점심		강황쌀밥 오징어순두부백탕⑤⑥⑰ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥	차수수밥 근대국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 비타민무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	소고기국수⑤⑥⑯ 밥도제공(영아) 새우청경채볶음⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨ 바나나	렌틸콩밥⑤ 온도토리묵국⑤⑥ 임연수구이⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 채소계란찜① 우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑫
오후 간식		치즈감자치아바타②⑤⑥ 우유②	크림카레우동②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 우유②	멸치야채주먹밥⑤⑥ 옥수수차	닭가슴살샐러드⑤⑥⑮ 두유⑤	찐고구마/유아치즈② 우유②
저녁		기장밥 감자양파국⑤⑥ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 가자미구이⑥ 도라지배무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 유부된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 다시마튀각 백김치⑤⑥⑨	닭고기톳밥⑤⑥⑮ 동태쑥갓국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 귤
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시					
	육류	쇠고기	국내산_한우/육우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품					
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이					
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태					동태살_러시아산
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어					
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품					
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타			가자미_미국산	새우살_베트남산	임연수_미국산	
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량				598/29	677/26	609/25	

푸르니보육지원재단 영양사 이현주작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(1-2)

2주		11월 9일 월	11월 10일 화	11월 11일 수	11월 12일 목	11월 13일 금
오전 간식		새우버섯죽⑤⑥⑨ 배	만둣국⑤⑥⑩ 귤	단호박크림스프②⑥ 조각식빵②⑤⑥	해물크림리조또②⑨⑱ 바나나	소고기미역죽⑤⑥⑯ 사과
점심		기장밥 황태뭇국⑤⑥ 소고기주꾸미볶음⑤⑥⑯⑰ 숙주나물⑤⑥	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩⑫ 두부강정⑤⑥ 양상추비타민리코타샐러드②⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부된장국⑤⑥ 도토리묵쑥갓무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 샤인머스캣	렌틸콩밥⑤ 소고기버섯전골⑤⑥⑯ 코다리무조림⑤⑥ 구이김 백김치⑤⑥⑨	기장밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥
오후 간식		롤치즈빵②⑤⑥ 우유②	돈육부추잡채⑤⑥⑩/꽃빵①②⑤⑥ 옥수수차	사과핫케이크①②⑤⑥ 우유②	치즈김치전②⑤⑥⑫ 매실차	찐감자/유아치즈② 우유②
저녁		차수수밥 건새우호박된장국⑤⑥⑨ 닭야채볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯조림⑤⑥	찰현미밥 다시마감자국⑤⑥ 임연수구이⑥ 당근라페 백김치⑤⑥⑨	흑미밥 새우뭇국⑤⑥⑨ 오리고기양파구이⑤⑥ 무쌈채무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈목살데리야끼⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 계란파국① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 단감
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시				
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품		만두:돈육_국내산			
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이				국내산	
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태				코다리_러시아산	
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어				국내산	
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미	국내산				
		수산가공품					
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타		새우살_베트남산	임연수_미국산	새우살_베트남산		
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량			568/20	513/24	517/18	507/24	663/28

푸르니보육지원재단 영양사 이현주작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(1-2)

3주		11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
		월	화	수	목	금
오전 간식		대게살야채죽⑤⑥⑧ 배	바나나 플레인요거트②	순두부백탕⑤⑥ 양념장⑤⑥	버섯수제비⑤⑥ 포도	누룽지죽 귤
점심		차조밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육김치불고기⑤⑥⑩ 온두부⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 바지락매생이국⑤⑥⑱ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 계란파국① 오이크래미샐러드①⑤⑥⑫⑱ 백김치⑤⑥⑨ 파인애플 백김치⑤⑥⑨	렌틸콩밥⑤ 돈육우거지국⑤⑥⑩ 가자미구이⑥ 세발나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩/새우젓⑨ 양배추쌈④⑤⑥⑮⑱ 백김치⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨
오후 간식		잼치즈샌드위치②⑤⑥ 우유②	마제우동⑤⑥⑨⑩⑱ 유자차	연유버터토스트②⑤⑥ 우유②	로제크림리조토②⑤⑥⑫ 우유②	단호박찜/유아치즈② 우유②
저녁		흑미밥 돈육콩비지찌개⑤⑥⑩ 새우스크램블에그①⑨ 파래김자반①②⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	기장밥 소고기양배추국⑤⑥⑯ 삼치구이⑥ 유채된장무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	차수수밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 다진고기두부조림⑤⑥⑩ 물파래무초무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 근대국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 양배추사과무침 백김치⑤⑥⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 연두부오징어국⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 오렌지
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시				
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품	훈제오리_국내산				
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젖소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이				국내산	
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지		국내산			
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태					
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어					국내산
		꽃게	대게살_국내산				
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품				가자미_미국산	
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타		새우살_베트남산	삼치_국내산			
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량			581/33	573/23	502/21	507/25	556/23

푸르니보육지원재단 영양사 이현주작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(1-2)

4주			11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
			월	화	수	목	금
오전 간식			닭브로컬리죽⑤⑥⑮ 배	찐감자/치즈② 우유②	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	소고기채소죽⑤⑥⑯ 사과	양송이누룽지스프②⑥ 단감
점심			찹쌀밥 황태두부국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 상추/쌈장④⑤⑥⑮⑱ 백김치⑤⑥⑨	차수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑯ 채소계란찜① 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	유부쑥갓우동⑤⑥ 밥도제공 새우양배추볶음⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨ 귤 백김치⑤⑥⑨	렌틸콩밥⑤ 청국장⑤⑥⑩ 임연수구이⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨	찹쌀밥 설렁탕⑤⑥⑯/소면⑥ 멸치볶음⑤⑥ 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨
오후 간식			곡물빵②⑤⑥ 우유②	탕수육⑤⑥⑩ 오미자차	소고기김치리조또⑤⑥⑯ 우엉차	메밀국수③⑤⑥	찐빵②⑤⑥ 우유②
저녁			기장밥 만둣국⑤⑥⑩ 코다리무조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	차조밥 홍합뭇국⑤⑥⑱ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭고구마조림⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	찰현미밥 새우계란국①⑨ 돈육깨소스무침①⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨	돈육하이라이스②⑤⑥⑫⑩⑯ 아욱국⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽/이유식	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시					
	육류	쇠고기	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우	국내산_한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기					
		식육가공품	만두:돈육_국내산		만두:돈육_국내산		
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 젖소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		얼갈이					
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태	코다리_러시아산				
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어					
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품				새우살_베트남산	
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타		임연수_미국산	홍합_국내산	새우살_베트남산	임연수_미국산	
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량			556/32	611/44	546/21	624/28	554/18

푸르니보육지원재단 영양사 이현주작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량 알레르기표시(1-2)

5주		11월 30일				
		월				
오전 간식		소고기미역죽⑤⑥⑯ 배				
점심 		차조밥 근대국⑤⑥ 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑰ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨ 백김치⑤⑥⑨				
오후 간식		올리브치아바타②⑤⑥ 우유②				
저녁 		찹쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 계란말이① 세발나물⑤⑥ 백김치⑤⑥⑨				
원산지 일괄표기	쌀·잡곡	밥	국내산				
		죽/이유식	국내산				
		누룽지	국내산				
		☞ 쌀은 조리방법에 따라 밥, 죽, 누룽지로 제공하는 경우만 원산지 표시 / 백미, 찹쌀, 현미, 흑미쌀 모두 원산지 표시					
	육류	쇠고기	국내산_한우				
		돼지고기	국내산				
		닭고기	국내산				
		오리고기					
		식육가공품	훈제오리_국내산				
		☞ 쇠고기는 원산지 외 한우, 정소, 육우 표시 / 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	김치	배추	국내산				
		고춧가루	국내산				
		얼갈이					
		봄동					
		☞ 배추김치는 배추, 고춧가루 별도 표시 / 얼갈이, 봄동은 겉절이로 제공하는 것만 표시					
	콩	두부류	국내산				
		콩국수					
		콩비지					
		☞ 콩은 조리방법에 따라 두부, 콩국수, 콩비지로 제공하는 경우만 원산지 표시/ 동일 품목 혼합 표시는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시					
	수산물	낙지					
		명태					
		고등어					
		갈치					
		참조기					
		오징어	국내산				
		꽃게					
		다랑어					
		아귀					
		주꾸미					
		수산가공품					
		☞ 명태 =생태=동태=코다리 (건어물을 제외한 반 건조 제품 모두 원산지 표시 대상임) ☞ 통조림 및 수산 가공품 모두 원산지 표시					
	기타						
		☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 사용 시 원산지 기재					
메뉴변동사항							
영양량		586/30					

푸르니보육지원재단 영양사 이현주작성