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 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			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	낙지	참치캔(다랑어)		돈가스 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	함박스테이크 (돼지고기)	치킨너겟
러시아산	러시아산			국내산			베트남산	국내산	베트남산	원양산		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), ⑲

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	닭연근죽	15	바나나		얼갈이된장국밥	5,6	단감		사과	
			두유	5			우유미숫가루	2,5,6	그릭요거트	2
점심	찰현미밥		찰기장밥		홍국찹쌀밥		찹쌀밥		차수수밥	
	황태콩나물국		차돌된장찌개	16	어린이닭개장	15	소고기뭇국	16	네모동태탕	
	어린이제육볶음	10	무뼈닭갈비	15	돈가스/s	5,6,10,12,16,18	돈육김치볶음	9,10	훈제오리야채찜	2,5
	소고기잡채	16	새송이버섯조림		새콤달콤무생채		김자반	5	쌈무채	12
	채식김치	5,6,9,12	백나박김치		어린이김치	9,12,15	홍시깍두기	5,6,9	토마토김치	5,6,9,12
오후 간식	작게자른 약밥		마카로니콘치즈구이	1,2,5,6	물만두찜	5,6,10,16	찹쌀단호박죽		크림치즈머핀	1,2,5,6
	우유	2	(콘은 한번씩 칼질필수)		매실차				우유	2
저녁	차조밥		흑미밥		찰보리밥		퀴노아밥		백미밥	
	달걀쪽파국	1	다시마양파국		시금치된장국	5,6	두부새우젓국	5,9	건새우아욱국	
	삼치구이		돈채굴소스볶음	5,6,10,18	소고기당면볶음	16	닭살야채볶음	15	삼겹양파구이	10
	양배추당근볶음		돌나물사과무침	5,6,13	쑥갓나물		감자채볶음		무장아찌무침	
	홍시깍두기	5,6,9	토마토김치	5,6,9,12	열무김치	9	채식김치	5,6,12	열무김치	9
	김자반	5	김자반	5	김자반	5	유기농이오	2	김자반	5
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
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	소고기청경채죽	16	배		새우살죽	9	오렌지		샤인머스켓	
			우유	2			우유미숫가루	2,5,6	두유	5
점심	찹쌀밥		찰현미밥		강황찹쌀밥		백미밥		흑미밥	
	꼬꼬당면국	15	순두부찌개	5	참치김치찌개	5,9	소고기미역국	16	콩비지찌개	5,9
	어린이마파두부	5,10,12	돈육폭찹	2,5,6,10,12,15,16,18	함박스테이크	5,6,10,12,16	안매우닭볶음탕	15	오삼불고기	10,17
	브로콜리무침		숙주미나리무침		조각파인애플		어묵볶음	5,6	미역줄기볶음	
	토마토김치	5,6,912	열무김치	9	오이지무침	6	홍시깍두기	5,6,9	백나박김치	
오후 간식	안흥찐빵	6	베이컨감자샐러드	1,2,5,6, 10,12,1	블루베리요거트	2	두부탕수/s	5,6,18	올리브베이글	2,6
	우유	2			후르트링시리얼	5,6			우유	2
저녁	차수수밥		찰기장밥		차조밥		찰보리밥		퀴노아밥	
	얼갈이된장국	5,6	닭국	15	두부쑥갓국	5	유부김칫국	5,9	새우청경채국	9
	닭살바베큐소스조림	5,12,13,15	가자미구이		바싹불고기	10	낙지콩나물찜		메추리알조림	1
	방풍나물		참나물무침		부추무침		단호박조림		오이무침	5,6,13
	홍시깍두기	5,6,9	백나박김치		동치미		토마토김치	5,6,912	채식김치	5,6,912
	김자반	5	김자반	5	김자반	5	동결건조딸기칩		김자반	5
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

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	흰살생선죽		사과		바나나		토마토	12	전복살죽	18
			크림치즈	2	우유	2	우유미숫가루	2,5,6		
점심	렌틸콩밥		백미밥		하이라이스	2,5,6,10,12,15,16,18	흑미밥		찰보리밥	
	쑥갓어묵국	6	해물짬뽕국	9,17	미소된장국	5	온도토리묵국		맛살달걀국	1,5,6,8
	로제찜닭	2,5,6,10,12,15,16	대패삼겹볶음	10	치킨너겟	1,2,5,6,12,15,16,18	주꾸미야채볶음		자장돈육볶음	2,5,6,10,15,16
	콩나물김가루무침		양배추찜/저염쌈장	5,6	오이크래미샐러드	1,5,6,8,12	깻잎나물		탕평채	16
	열무김치	9	어린이김치	9,12,15	채식김치	5,6,912	홍시깍두기	5,6,9	토마토김치	5,6,9,12
오후 간식	찰보리빵	1,5	달걀스크럼블에그	1	연두부/오리엔탈s	5,6,13	멸치야채섞음밥		카스테라	1,2,5,6
	오미자차								우유	2
저녁	찰기장밥		찰보리밥		차조밥		찰현미밥		퀴노아밥	
	달걀김국	1	가쓰오우동장국	5,6,7	감자양파국		콩가루배춧국	5	양배추된장국	5,6
	돈목살구이	10	닭살고구마조림	15	간장불고기	10	돈사태조림	10	닭다리살오븐구이	15
	양배추볶음		토마토치즈샐러드	2,5,6,12,13	열무된장무침	5,6	애호박나물		우엉채볶음	
	홍시깍두기	5,6,9	동치미		백나박김치		동치미		열무김치	9
	김자반	5	김자반	5	김자반	5	유기농이오	2	김자반	5
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
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	미역국밥		단감		단호박찜		달걀죽	1	귤	
			그릭요거트	2	우유	2			두유	5
점심	찰현미밥		흑미밥		소고기가지밥	16	찹쌀밥		차수수밥	
	김치콩나물국	9	소고기떡국	6,16	근대된장국	5,6	청국장찌개	5	물만둣국	5,6,10,15,16
	불고기볶음우동	6,10	오리불고기		날치알달걀찜	1	돈사태돼지갈비찜	5,6,10,18	닭카레볶음	2,5,6,12,16,18
	시금치무침		느타리버섯볶음		무장아찌무침		네모김		진미채무침	17
	홍시깍두기	5,6,9	채식김치	5,6,9,12	채식김치	5,6,9,12	열무김치	9	토마토김치	5,6,912
오후 간식	팥붕어빵	1,2,5,6,16	토마토스파게티	6,10,12,15	모둠과일		수제웨지감자		미니고구마파이	1,5,6,13
	우유	2					우유	2	우유	2
저녁	찰기장밥		차조밥		찰보리밥		퀴노아밥		백미밥	
	맑은동태살국		표고감자국		연두부백탕	5	들깨무챗국		소고기배춧국	16
	닭살토마토소스조림	2,5,6,12,15	삼겹살구이	10	새우양배추볶음	9	컬리플라워돈육볶음	10	간장두부조림	5
	숙주나물		비타민사과샐러드	5,6,13	미나리무침		도토리묵무침		청경채나물	
	토마토김치	5,6,9,12	동치미		열무김치	9	백나박김치		홍시깍두기	5,6,9
	김자반	5	김자반	5	김자반	5	유기농이오	2	김자반	5
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

2026년 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기감자죽	16								
점심 	찰현미밥 닭곰탕 돈육김치찜 연근조림 홍시깍두기	 15 9,10 5,6,9								
오후 간식	수수부꾸미 우유	5,6 2								
저녁 	찰기장밥 유부우동장국 코다리무조림 고사리볶음 토마토김치 김자반	 5,6,7 5,6,9,12 5								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										