

2026년 11월 식단표



※2026년 11월 식단 안내※

작성자:이은빈영양사

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1~2세	900	20
3~5세	1,400	25

② 과일 또는 자연식품은 주 3회 이상 간식 또는 점심으로 제공됩니다. (과일은 식단표에 빨간색으로 표시하였습니다.)

③ 급,간식 모든 메뉴에서 냉동 조리 제품을 최소화 사용하고 있습니다.

④ 식단의 염도는 0.3-0.4를 유지하고 있습니다.

⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 당일 현관 주간 식단표를 통해 공지해드립니다.

⑥ 식품 알레르기가 있는 경우 가정에서는 식단표를 참고하시어 메뉴에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

⑦ 원산지표시는 현관 주간 식단표에 게시되어 있습니다.

⑧ 유제품은 가능한 매일 제공될 수 있도록 식단을 작성하였습니다. (유제품은 파란색으로 표시하였습니다.)

⑨ 연령별 적정 배식량을 준수하여 제공하며 여유분을 준비하여 충분한 양을 제공합니다.

⑩ 추천메뉴는 식단명 앞에 **로 표시하였습니다.

쌀	김치	얼갈이	소고기	돼지고기	닭/오리	해산물	식육가공품	두부/콩비지 청국장
국내산	배추, 무-국내산 고춧가루-국내산	국내산	국내산 -한우	국내산	국내산	삼치,오징어,고등어 전복,바지락-국내산 낙지-베트남산 굴-국내산	사용 시 주간식단에 별도표시	국내산

연령	구분	급 식 적 정 배 식 량				
		밥	국	주찬	부찬	김치
만1~2세	배식량	80g	90ml	35g	25g	14g
	목측량	1주걱	1,1/2국자	3숟가락	2숟가락	1숟가락 가득
만3~5세	배식량	120g	140ml	50g	40g	20g
	목측량	1,1/2주걱	2국자	3숟가락 가득	4숟가락	2숟가락

내용 / 요일		월(2)	화(3)	수(4)	목(5)	금(6)
11월 1주	오전 간식	누룽지채소죽 백김치	파인애플 플레인요거트	물만둣국	찐단호박 치즈*착즙사과주스	달걀죽 백김치
	점심	클로렐라찹쌀밥 맑은버섯국 언양식불고기 숙주나물무침 배추김치	흑미밥 연두부탕국 닭살채소볶음 연근조림 깍두기	돈육카레덮밥 쑥갓된장국 통통새우볼 오이사과무침 배추김치	기장밥 바지락미역국 소고기두부조림 브로컬리숙회 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육보쌈/쌈장 상추무침 깍두기
	오후 간식	밤식빵 우유	고구마스틱 옥수수차	생과일모듬	토마토 푸실리파스타	증편 메론*우유 1.2세반-우유쉬폰
	저녁	밥 새우살아욱된장국 삼색달걀찜 도라지볶음 김치	밥 배추맑은국 소고기채볶음 비타민무침 김치	밥 팽이맑은국 닭다리살조림 미나리청포묵무침 김치	밥 부추된장국 돈안심채소볶음 청경채나물 김치	밥 감자맑은국 고등어무조림 취나물무침 김치

내용 / 요일		월(9)	화(10)	수(11)	목(12)	금(13)
2주	오전 간식	새우살채소죽 백김치	온연두부 /보리차	찐고구마 스트링치즈*결명자차	바나나 마시는요거트	닭가슴살채소죽 백김치
	점심	찰수수밥 시래기된장국 돈육채소불고기 고사리나물 배추김치	홍국찹쌀밥 안매운육개장 삼치감자조림 느타리버섯볶음 깍두기	클로렐라찹쌀밥 애호박맑은국 닭살데리야끼볶음 깻잎나물 배추김치	소불고기볶음밥 배추된장국 탕평채 김부각 깍두기	잡곡밥 들깨무국 돼지갈비찜 치커리무침 배추김치
	오후 간식	소보로빵 우유	요거트과일샐러드	옥수수전 둥글레차	두부스틱 매실차	바람떡 사과*우유 1.2세반-크림치즈머핀
	저녁	밥 닭곰탕 한우다짐채소볶음 김구이 김치	밥 물만두국 메추리알조림 시금치나물 김치	밥 순두부찌개 연어구이 /타르타르소스 도토리묵무침 김치	밥 달걀탕 돈육새송이볶음 무나물 김치	밥 한우샤브전골 궁중섭산적 숙주나물 김치

내용 / 요일		월(16)	화(17)	수(18)	목(19)	금(20)
3주	오전 간식	김가루채소죽 백김치	찐옥수수 치즈*둥글레차	물만두국	온연두부 보리차	달걀죽 백김치
	점심	찰수수밥 오징어무국 훈제오리채소볶음 깻잎나물 배추김치	클로렐라찹쌀밥 미소된장국 생선까스 /타르타르소스 유자청도라지무침 배추김치	강황찹쌀밥 소고기미역국 두부채소조림 시금치나물 깍두기	현미밥 근대된장국 돈제육채소볶음 우엉채조림 배추김치	잡곡밥 다시마감자국 한우불고기 양배추찜/쌈장 깍두기
	오후 간식	미니치즈롤 우유	감자채전 사과주스	짜장우동볶음	토마토카프레제	약밥 샤인머스켓*우유 1.2세반-마들렌
	저녁	밥 애호박맑은국 가자미구이 두부쑥갓무침 김치	밥 콩나물국 소고기채볶음 참나물무침 김치	닭가슴살볶음밥 새우살뭇국 청경채나물 요구르트 김치	밥 순두부백탕 삼색달걀찜 느타리버섯볶음 김치	밥 얼갈이된장국 바베큐폭찹 파프리카무침 김치
내용 / 요일		월(23)	화(24)	수(25)	목(26)	금(27)
4주	오전 간식	소고기채소죽 백김치	블루베리 플레인요거트	양송이스프 /크루통	찐밤 우유	누룽지채소죽 백김치
	점심	기장밥 낙지연포탕 닭살로제조림 오이양파무침 배추김치	차조밥 어묵국 돈육채소불고기 콩나물무침 깍두기	흑미밥 아욱된장국 연어구이 /타르타르소스 브로콜리숙회 배추김치	현미밥 돈육감자탕 삼색달걀말이 무생채 배추김치	잡곡밥 두부탕국 소고기채양배추볶음 비타민나물 깍두기
	오후 간식	슈크림빵 우유	고구마맛탕 보리차	생과일모듬	유부채소주먹밥 둥글레차	흑임자설기 배*우유 1.2세반-후레쉬번
	저녁	밥 비지찌개 한입떡갈비 돌자반볶음 김치	밥 달걀탕 한우다짐채소볶음 치커리무침 김치	밥 황태채무국 돈안심장조림 애호박볶음 김치	밥 버섯된장국 새우살채소볶음 감자조림 김치	밥 들깨미역국 안동찜닭 시금치나물 김치

내용 / 요일		월(30)				
5주	오전 간식	치즈새우죽				
	점심	기장밥 버섯된장국 수제돈까스/소스 콘샐러드 깍두기				
	오후 간식	카스테라 우유				
	저녁	밥 순두부백탕 오징어채소볶음 김구이 김치				

- 안 내 사 항 -

* 식품알레르기가 있는 아이의 부모님께서는 사전에 식단을 확인해 보시고 영양사 또는 담임교사와 의논해 주시기 바랍니다.

* 식단에 대한 의견이 있으시면 편하게 담임교사, 영양사에게 알려주세요.
(**추천메뉴/ **제외메뉴 의견을 식단에 반영하겠습니다.)

* 1세반 (반디,나비,꿀벌)은 오후 간식 떡 대신 빵으로 제공됩니다.

* 1세반(반디,나비,꿀벌)은 백김치로 제공됩니다.
* 모든 음식은 작게 잘라 제공됩니다.