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		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

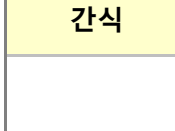
수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔		햄,소시지	훈제오리(햄)				
러시아산	러시아산	국내산		국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	원양산가다랑어		국내산돈육	국내산오리				

☞ 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

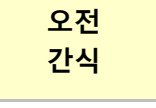
1주	11월 2일	알레르기	11월 3일	알레르기	11월 4일	알레르기	11월 5일	알레르기	11월 6일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	떡만두국		찐감자&치즈 우유		사과 우유		블루베리베이글 우유		새우살채소죽	
점심 	차수수밥 순두부찌개 돈육바싹불고기 취나물 배추김치		기장밥 황태미역국 쭈꾸미떡볶음 도토리묵무침 깍두기		보리비빔밥 어묵채국 유정란프라이 저염오이지무침 배추김치		팥밥 시래기된장국 한우버섯불고기 구운김 배추김치		퀴노아밥 닭곰탕 두부참치조림 얼갈이나물 깍두기	
오후 간식	유정란채소토스트 우유		온메밀국수		파래볶음밥 결명자차		해물파전 유기농요구르트		콩시루떡,포도 우유	
저녁 	잡곡밥 버섯전골 닭고기버터구이 연근조림 배추김치		잡곡밥 두부부추국 장똑똑이 근대나물 배추김치		잡곡밥 연포탕 메추리알조림 감자채볶음 배추김치		잡곡밥 유부쑥갓국 돈육잡채 오이나물 배추김치		옥수수베이컨볶음밥 건새우무국 목이버섯달걀볶음 올방개묵무침 배추김치	
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	흰살생선채소죽		강황물만두찜 우유		우유크림빵 우유		대추방울토마토 플레인요거트		소고기미역죽	
점심 	검정콩밥 무맑은국 한우숙주불고기 도라지오이무침 배추김치		율무밥 산채육개장 크래미달걀말이 로메인무침 알타리김치		♡화이트푸드데이♡ 흰콩밥 배추된장국 두부구이/양념장 컬리플라워볶음 백김치		찰현미밥 비지찌개 삼치감자조림 콩나물김무침 깍두기		렌틸콩밥 두부새우젓국 뼈없는닭갈비 참나물무침 배추김치	
오후 간식	완두앙금빵,단감 우유		삼색쌀수제비		감자채전,배 둥글레차		버섯잡채 우유		절편 우유	
저녁 	잡곡밥 청국장찌개 마파두부 깻잎순나물 배추김치		잡곡밥 팽이버섯감자국 훈제오리부추볶음 무쌈 배추김치		잡곡밥 김치찌개 순살고등어구이 건새우무나물 배추김치		잡곡밥 아욱된장국 소고기곤약장조림 비타민무침 배추김치		무나물밥,들기름장 어묵국 스크램블에그 토마토카프라제 배추김치	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

KDB어린이집 이정진 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	물만두국		삶은유정란,당근스틱 우유		단호박찜,아가베시럽 우유		옥수수스프 저당곡물식빵		버섯채소죽	
점심 	찰보리밥 느타리버섯된장국 훈제오리찜 모듬채소&오리쌈피 알타리김치		흑미밥 북어무국 돈육떡조림 두부쑥갓무침 배추김치		비프갈릭하이라이스 팽이버섯장국 닭다리데리소스조림 무농약단무지무침 배추김치		녹두밥 콩나물부추국 가자미양념조림 브로컬리초무침 배추김치		강황찹쌀밥 미역국 돼지고기김치볶음 청경채생채 깍두기	
오후 간식	햄치즈샌드위치 우유		사누끼우동		김밥볶음밥 국화차		사과핫케이크 우유		호박설기떡,단감 우유	
저녁 	잡곡밥 감자양파국 불낙볶음 새송이버섯조림 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 닭살당면불고기 숙주당근나물 배추김치		잡곡밥 맑은유부국 오징어무조림 상추무침 배추김치		잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기양배추볶음 쑥갓나물 배추김치		파인애플볶음밥 무채국 참치채소전 다시마튀각 배추김치	
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	팥죽		찐빵만두 우유		참치스크램블 우유		국산콩연두부찜 파프리카스틱		한우채소죽	
점심 	기장밥 소고기무국 오징어미나리불고기 건파래볶음 배추김치		고구마밥 북어해장국 바베큐폭찹 치커리사과무침 깍두기		현미찹쌀밥 다시마국 수제치킨커틀렛 모듬채소샐러드 배추김치		옥수수밥 돼지국밥 크렌베리멸치볶음 동부묵김치김무침 깍두기		클로렐라찹쌀밥 근대국 닭고구마조림 게맛살숙주나물 배추김치	
오후 간식	밤식빵,샤인머스켓 우유		토마토스파게티 오미자차		유부볶음밥,귤 결명자차		오코노미야끼 우유		팥말이떡 우유	
저녁 	잡곡밥 애호박된장국 표고계란찜 우엉채조림 배추김치		잡곡밥 콩나물국 안동식찜닭 양배추찜&초간장 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 한우당면볶음 무생채 배추김치		잡곡밥 들깨무국 쭈꾸미오징어볶음 고사리나물 배추김치		곤드레밥/양념장 감자맑은국 대구살전 오이생채 배추김치	
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

KDB어린이집 이정진 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	닭안심브로컬리죽									
점심 	차조밥 열무된장국 돈육오징어볶음 유채나물 배추김치									
오후 간식	올리브치아바타,메론 우유									
저녁 	잡곡밥 육개장 계란말이 세발나물 백김치									
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

KDB어린이집 이정진 영양사 작성