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	찹쌀	누룽지	잡곡류	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								수산가공			식육가공			
명태	방어	전복	오징어	아귀	다랑어	낙지	주꾸미	어묵	꽃맛살	크래미	참치캔	물만두	메밀전병	베이컨
러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	베트남산	중국,베트남산	미국산외	미국산외	원양산	국내산	국내산	국내산

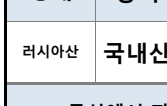
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

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

2026년

11월 주간식단 - 원산지 / 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	당근스프 모닝빵	2,5,6,15.16 1,2,5,6	새우살죽 김치/백김치	1,9 9	단호박찜 우유	 2	수제비국	5,6	전복죽 김치/백김치	5,6,18 9
점심 	차조밥 순두부백탕 유자된장닭갈비 무생채 파인애플	 5,6 5,6,15 	차수수밥 미역국 돈육파프리카볶음 시금치나물 깍두기/백김치	 5,6,10 9	퍼 가-닭쌀국수(식식) 쌀밥(1/2) 짜조&샐러드 김치/백김치 아이스망고	5,6,15 5,6,8,9 9 	보리밥 돈육백김치국 삼치데리야끼구이 오이참깨무침 치즈	 5,6,9,10 5,6 1,5 2	찹쌀밥 소고기육개장 계란찜 구이김 알타리김치/백김치	 5,6,16 1,2 9
오후 간식	크림카레우동 둥글레차	2,5,6,15.16,18	알감자버터구이 우유	2 2	잔멸치주먹밥 옥수수차	 	모듬과일 우유	 2	슈크림빵 우유	1,2,5,6 2
저녁 	밥 얼갈이된장국 소불고기 콩나물무침 김치/백김치	 5,6 5,6,16 9	밥 팽이버섯국 방어조림 청포묵무침 김치/백김치	 5,6 9	밥 바지락배추국 계란말이 마늘쫑조림 김치/백김치	 18 1 5,6 9	밥 다시마무국 오징어새송이볶음 참나물무침 김치/백김치	 5,6,17 9	밥 청국장국 돈민찌두부조림 오이지무침 김치/백김치	 5,6 5,6,10 9
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	누룽지죽 김치/백김치	 9	삶은계란/블루베리 우유	1,12 2	연두부&오리엔탈드레싱 우유	5,6 2	바나나 플레인요거트	 2	낙지콩나물죽 김치/백김치	15 9
점심 	기장밥 어묵국 소불고기 상추쌈&쌈장 깍두기/백김치	 5,6 5,6,16 5,6 9	귀리밥 유부미소장국 주꾸미애호박볶음 연근샐러드 열무김치/백김치	 5,6 5,6 1,5 9	소고기자장밥 (국없는날) 탕수육 김치/백김치 귤	2,5,6,10,15,16 5,6,10 9 	강황쌀밥 동태맑은국 메추리알장조림 김자반 김치/백김치	 1,5,6 9	차조밥 러우-소고기전골(식식) 참치두부조림 오이탕탕이 석박지/백김치	 5,6,16 5,6 9
오후 간식	약밥 우유	 2	크래미팽이버섯전 귤피차	1,5,6,8,12	새우살야끼소바 보리차	5,6,9 	메밀전병 매실차(1세 우유)	3,5,6,10,16 2	후레쉬번 우유	1,2,5,6 2
저녁 	밥 팽이버섯국 아귀무조림 다시마튀각 김치/백김치	 5,6 9	밥 홍합국 돈육장조림 숙주나물 김치/백김치	 18 5,6,10 9	밥 아욱된장국 간장찜닭 무생채 김치/백김치	 5,6 5,6,15 9	밥 도토리묵국 소고기감자채볶음 청경채나물 김치/백김치	 5,6 16 5,6 9	밥 다시마무국 오리불고기 배치커리무침 김치/백김치	 5,6 5,6 9
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	찹쌀	누룽지	잡곡류	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								수산가공			식육가공			
명태	방어	전복	오징어	아귀	다랑어	낙지	주꾸미	어묵	꽃맛살	크래미	참치캔	물만두	메밀전병	베이컨
러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	베트남산	중국,베트남산	미국산외	미국산외	원양산	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), ⑲잣

LG사랑 어린이집 김주영 영양사

2026년

11월 주간식단 - 원산지 / 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	소고기두부죽 김치/백김치	5,6,16 9	스크램블에그 우유	1,2 2	찐고구마 우유	2	양송이누룽지스프	2,5,6,10,12,18	흰살생선죽 김치/백김치	9
점심	보리밥 콩비지국 껌땀-돼지고기구이(식식) 유채나물 아이스홍시	5 5,6,10	흑미밥 근대된장국 닭감자조림 꽃맛살샐러드 알타리김치/백김치	5,6 5,6,15 1,5,6,8,12 9	계란잔치국수 쌀밥(1/2) 참치배추전 열무김치/백김치 단감	5,6,9 9	수수밥 돈육우거지들깨국 당근계란말이 구이김 깍두기/백김치	5,6,10 1,2 9	차조밥 소고기미역국 낙지파프리카볶음 느타리버섯무침 김치/백김치	16 5,6 9
오후 간식	카야잼식빵(1세:잼제외) 우유	1,2,5,6 2	쇠고기잡채 메밀차	5,6,16 3	유부초밥 결명자차	5	과일샐러드 우유	2 2	밤식빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	밥 버섯맑은국 코다리무조림 취나물 김치/백김치	 5,6 9	밥 콩나물국 새우살그린빈볶음 가지나물 김치/백김치	 5,6,9 9	밥 북어채무국 돈민찌두부조림 시금치나물 김치/백김치	 5,6,10 9	밥 열무된장국 소고기장똑똑이 상추무침 김치/백김치	 5,6 5,6,16 9	밥 닭곰탕 명엽채볶음 애호박나물 김치/백김치	 5,6,15 9
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	단호박죽		바나나 미숫가루우유	 2,5,6	찐감자/치즈 우유	2 2	물만두국	2,5,6,10,15,16	찹쌀죽 부추양념장	 5,6
점심	기장밥 쇠고기콩나물국 연어구이 실곤약무침 열무김치/백김치	 16 5,6 9	차수수밥 황태채무국 돈수육 양배추쌈&쌈장 김치/백김치	 5,6,10 5,6 9	날치알크래미덮밥 팽이버섯가쓰오장국 두부강정 깍두기/백김치 포도	1,5,8,12 5,6 5,6 9	차조밥 계란탕 참치오이무침 브로커리어묵볶음 파래김/구운김(1세만) 단무지(1세 제외)	 1 5,6 5,6	귀리밥 닭개장 베이컨감자채볶음 잔멸치조림 깍두기/백김치	 15 5,6,10,12.16 9
오후 간식	안흥찐빵 우유	5,6 2	껌지엔-새우살볶음밥(식식) 우엉차	5,6,9	들기름메밀국수 옥수수차	3,5,6	모듬과일 우유	 2	카스텔라 우유	1,2,5,6 2
저녁	밥 홍합국 계란두부찜 미역줄기볶음 김치/백김치	 18 1,5,6 9	밥 얼갈이된장국 낙지버섯볶음 쌈무 김치/백김치	 5,6 5,6 9	밥 유부국 들깨백불고기 깻잎나물 김치/백김치	 5,6 5,6,10 9	밥 백김치국 찹스테이크 비타민나물 김치/백김치	 9 5,6,16 9	밥 아욱국 마파두부 천사채샐러드 김치/백김치	 5,6 5,6,10 1,5 9
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	찹쌀	누룽지	잡곡류	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								수산가공			식육가공			
명태	방어	전복	오징어	아귀	다랑어	낙지	주꾸미	어묵	꽃맛살	크래미	참치캔	물만두	메밀전병	베이컨
러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	베트남산	중국,베트남산	미국산외	미국산외	원양산	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), ⑲잣

LG사랑 어린이집 김주영 영양사

2026년

11월 주간식단 - 원산지 / 알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기미역죽 김치/백김치	1,5,8,12 9								
점심 	차조밥 된장찌개 돈육백김치볶음 숙주나물 사과	 5,6 5,6,9,10								
오후 간식	닭가슴살샐러드 우유	1,5,6,15 2								
저녁 	밥 연포탕 스크램블에그 우엉채조림 김치/백김치	 9								
메뉴변동사항										

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	찹쌀	누룽지	잡곡류	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								수산가공			식육가공			
명태	방어	전복	오징어	아귀	다랑어	낙지	주꾸미	어묵	꽃맛살	크래미	참치캔	물만두	메밀전병	베이컨
러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산	베트남산	중국,베트남산	미국산외	미국산외	원양산	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), ⑲잣

LG사랑 어린이집 김주영 영양사