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 찹쌀	현미 기장	흑미 보리	차조 차수수	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		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	새우살	삼치	가자미	진미채	어묵(연육	물만두(돈육) 군만두(돈육)	베이컨(국내산)	생선까스 (민대구)	잔멸치		
러시아산	러시아산	국내산		국내산	참치캔 (원양산)				베트남산	국내산	미국산	페루산	중국 베트남산	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	메론 스트링치즈	 2	찐밤 사과주스		물만두국	1.5.6.10	사과 검은콩두유/영아용두유	 5	닭살버섯죽	15.5.6
점심	찹쌀밥 순두부백탕 닭살파프리카볶음 감자조림 배추김치/백김치	 5.9 15.5.6 5.6 9	돈육시금치덮밥 누룽지죽 스크램블에그 오이초무침 배추김치/백김치	10.5.6.18 1.5 9	차수수밥 한우미역국 코다리시래기조림 도라지나물 깍두기/백김치	 16.5.6 5.6 5.6 9	강황쌀밥 온도토리묵국 돈육된장불고기 콩나물무침 배추김치/백김치	 5.6 10.5.6 5.6 9	찹쌀밥 한우배추국 참치두부전/케찹 김자반 석박지/백김치	 16.5.6 1.5.6.12 9
오후 간식	후레쉬번 우유	1.2.5.6 2	카레우동	1.2.5.6.10.12.15	탕수육 메밀차	10.5.6	딸기잼모닝빵 우유	1.2.5.6 2	콩시루떡(영아:찐고구마) 우유	5 2
저녁	백미밥 버섯된장국 삼치구이 다시마튀각 백김치	 5.6 5.6 6	백미밥 들깨수제비국 돈육장조림 참나물볶음 백김치	 5.6 10.5.6 5.6	백미밥 오징어무국 두부달걀구이 사과샐러드 백김치	 17.5.6 1.5.6 5.6.15.2.13	백미밥 유부된장국 한우당면볶음 우엉조림 백김치	 5.6 16.5.6 5.6	짜장면 (밥제공) 잔멸치볶음 단무지무침 귤	2.5.6.10.15.16 5.6 13

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	배 마시는요거트/영아용요거트	 2	찐단호박 우유	 2	새우살브로콜리죽	9.5.6	바나나 우유	 2	누룽지죽	
점심	기장밥 황태두부국 한우숙주볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치/백김치	 5.6 16.5.6 5.6 9	하이라이스 미소된장국 새우튀김/타르타르소스 파인애플 배추김치/백김치	2.5.6.12.15.16.18 5.6 9.6.1.5.16 9	찰보리밥 감자양파국 오징어떡볶음 청포묵김가루무침 배추김치/백김치	 5.6 17.5.6 5.6 9	강황쌀밥 안매운육개장 두부조림 깻순나물볶음 배추김치/백김치	 16.5.6 5.6 5.6 9	찹쌀밥 청국장찌개 돈육메추리알장조림 알배기배추나물 깍두기/백김치	 5.6 1.10.5.6 5.6 9
오후 간식	고구마페스츄리 오렌지주스	1.2.5.6	김치수제비국	5.6	핫케이크 우유	1.2.5.6 2	어묵잡채 유자차	5.6	증편(영아:찐감자) 우유	 2
저녁	백미밥 얼갈이된장국 가자미조림 구이김 백김치	 5.6 5.6	백미밥 한우무국 채소달걀말이 진미채조림 백김치	 16.5.6 1.6 17.5.6	백미밥 맑은콩나물국 닭살카레볶음 시금치나물무침 백김치	 5.6 5.6.12.15.1.2 5.6	백미밥 미역된장국 돈육김치볶음 오이무침 백김치	 5.6 10.5.6	한우콩나물밥 유부된장국 군만두구이 백김치 샤인머스캣	16.5.6 5.6 5.6.10.16.18

영등포경찰서어린이집 영양사 장예지

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	사과 스트링치즈	 2	찐고구마 검은콩두유/영아용두유	 5	한우떡국	16.5.6	스크램블에그 사과주스	1.6	새우살애호박죽	9.5.6
점심 	차조밥 쑥갓어묵국 돈육김치찜 파래김자반 석박지/백김치	 5.6 10.5.6 9	짜장밥 숭늉 야채춘권 귤 배추김치/백김치	2.5.6.10.15.16 5.6 9	찰현미밥 콩비지찌개 삼치구이 참나물된장무침 배추김치/백김치	 5.6 5.6 5.6 9	차수수밥 들깨무채국 한우버섯볶음 연근조림 배추김치/백김치	 5.6 16.5.6 5.6 9	흑미밥 알배기배추된장국 닭감자조림 콩나물무침 석박지/백김치	 5.6 15.5.6 5.6 9
오후 간식	치즈감자치아바타 우유	1.2.5.6 2	잔치국수	5.6	순살치킨 우유	15.5.6 2	모듬과일		백설기(영아:찐밤) 우유	 2
저녁 	백미밥 물만두국 코다리조림 애호박새우젓볶음 백김치	 1.5.6.10 5.6 9.5.6	백미밥 시래기된장국 안매운닭갈비 도라지무나물볶음 백김치	 5.6 15.5.6 5.6	백미밥 한우미역국 다진고기두부조림 감자채볶음 백김치	 16.5.6 10.5.6 5.6	백미밥 아욱된장국 돈목살구이 양배추된장무침 백김치	 5.6 10 5.6	베이컨김치볶음밥 달걀파국 어묵볶음 백김치 파인애플	5.6.10.12.16 1.5.6 5.6
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	누룽지죽		찐감자 우유	 2	연두부찜 오리엔탈드레싱	5 2.5.6.15.13	귤 마시는요거트/영아용요거트	 2	달걀김가루죽	1.5.6
점심 	기장밥 한우미역국 김가루달걀말이 잔멸치볶음 배추김치/백김치	 16.5.6 1.6 5.6 9	로제스파게티 크림스프 마늘빵 양상추샐러드 오이피클	2.5.6.12.15.16.18 2.5.6.15.16 1.2.5.6 2.5.6.15.13 5.6	찰보리밥 한우당면국 가자미조림 시금치나물무침 배추김치/백김치	 16.5.6 5.6 5.6 9	흑미밥 참치김치찌개 안매운닭갈비 미역줄기볶음 깍두기/백김치	 5.6 15.5.6 5.6 9	찹쌀밥 시금치된장국 돈수육/새우젓 사과샐러드 보쌈김치/백김치	 5.6 10.9 1.5.6.15.13 9
오후 간식	버터롤 우유	1.2.5.6 2	한우김가루주먹밥 결명자차	16.5.6	찐고구마 오렌지주스		오징어부추전 매실차	17.1.5.6	찐빵 우유	6 2
저녁 	백미밥 연두부된장국 돈육장조림 고사리나물볶음 백김치	 5.6 10.5.6 5.6	백미밥 달걀파국 생선까스/타르타르소스 콩나물무침 백김치	 1.5.6 6.1.5.16 5.6	백미밥 감자양파국 메추리알조림 김자반 백김치	 5.6 1.5.6	백미밥 버섯된장국 장똑똑이 미나리무볶음 백김치	 5.6 16.5.6 5.6	카레라이스 맑은콩나물국 새우살채소볶음 백김치 메론	5.6.12.15.1.2.10 5.6 9.5.6.18

영등포경찰서어린이집 영양사 장예지

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	샤인머스캣 검은콩두유/영아용두유	 5								
점심 	차조밥 근대된장국 찹스테이크 마카로니콘샐러드 배추김치/백김치	 5.6 16.12.5.6.18 1.5.6 9								
오후 간식	메론빵 우유	1.2.5.6 2								
저녁 	백미밥 유부된장국 고등어구이 우엉채조림 백김치	 5.6 5.6 5.6								