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.
(★1-2세는 백김치제공, 3-5세에 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	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	임연수	대구	오징어	대게	가자미	주꾸미	삼치	참치캔(다랑어)							
러시아산	러시아산	미국산	국내산	국내산	국내산	미국산	베트남산	국내산	원양산							

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 블락 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

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

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	닭고기채소죽	15	감자스프	2,5,6,15,16	삶은계란/파프리카스틱	1	바나나		흰살생선죽	
			조각식빵	1,2,6	무첨가주스		플레인요거트	2		
점심	찹쌀밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,16	강황쌀밥		찹쌀밥	
	순두부백탕	5	근대국	5,6	(밥 제공)		온도토리묵국	5,9	육개장	5,6,16
	돈육곤약장조림	5,6,10	고구마순살닭갈비	5,6,15	새우청경채볶음	9	임연수구이	5,6	채소계란찜	1
	치커리사과샐러드	1,2,5	비타민토마토치즈무침	5,6,12	깍두기(영아:백김치)	9	참나물무침	5,6	미역줄기볶음	5,6
	배추김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	단감		알타리김치(영아:백김치)	9	동치미	9
오후 간식	밤빵	1,2,6	크림카레우동	2,5,10,12,16,18	멸치우엉당근김밥	5,6	케이준치킨샐러드	1,5,15	콩시루떡(영아:찐고구마)	5
	우유	2	배		옥수수차				우유	2
간편석식	소고기양배추볶음덮밥	5,6,16	소고기미역국/밥	5,6,16	제육덮밥	5,6,10	소고기뭇국/밥	5,6,16	로제소스스파게티	2,5,10,12,16,18
	청포묵김무침		백김치	9	상추쌈	5,6	백김치	9	마늘빵	1,2,6
영양량(영)kcal/g	562/25		513/21		598/29		677/26		609/25	
(유)kcal/g	749/34		684/28		798/39		903/35		812/33	
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	새우버섯죽	9	단호박크림스튜	2,5,6,15,16	해물크림리조또	1,2,5,6,9,17	떡만둣국(영아:만둣국)	2,5,6,9,15,16,17	소고기미역죽	16
			조각식빵	1,2,6						
점심	기장밥		차조밥		소고기비빔밥	5,6,16	강황쌀밥		기장밥	
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	두부된장국	5,6	소고기버섯전골	16	팽이버섯된장국	5,6
	돈육주꾸미콩나물볶음	5,6,10	두부강정	5,6	도토리묵오이쑥갓무침	5,6	코다리무조림	5,6	등심돈가스	1,5,6,10,12
	구이김		비타민크랜베리리코타샐러드	2,5,6	배추김치(영아:백김치)	9	청포묵숙주김무침		양배추유자샐러드	
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	귤		배추김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	호박패스트리	1,2,6	소고기잡채	5,6,16	버터롤	1,2,6	치즈김치전	2,6,9	절편/구이김(영아:마들렌)	(1,2,6)
	우유	2	보리차		우유	2	배		우유	2
간편석식	닭야채볶음밥	5,6,15	황태콩나물국밥	5	새우브로컬리볶음밥	9	얼갈이된장국/밥	5,6	소고기콩나물밥	5,6,16
	치즈계란말이	1,2	백김치	9	파프리카오이콘샐러드	1,5,6	동치미	9	연두부깨소스	5,6
영양량(영)kcal/g	568/20		513/24		517/18		507/24		663/28	
(유)kcal/g	757/27		684/32		689/24		676/32		884/37	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 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	대게살야채죽	8	버섯수제비	5,6	찐고구마		야채모닝빵	1,2,6	누룽지죽	
					우유	2	우유	2	꼬들단무지	
점심	차조밥		찹쌀밥		돈육자장밥	2,5,6, 10,15,16	강황쌀밥		차조밥	
	느타리버섯된장국	5,6	바지락매생이국	18	계란파국	1	돈육우거지국	5,6,10	아욱국	5,6
	돈육김치볼고기	5,6,9,10	닭다리살간장조림	5,6,15	오이크래미샐러드	1,5,6,8	삼치무조림	5,6	돈수육/새우젓	9,10
	온두부	5	콩나물김무침	5	깍두기(영아:백김치)	9	시금치무침	5,6	양배추쌈	5,6
	동치미	9	알타리김치(영아:백김치)	9	파인애플		깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	소보로빵	1,2,4,6	해물볶음우동	5,6,9, 17	피넛버터샌드	1,2,4,6	소고기유부초밥	5,6,16	호박설기(영아:단호박찜)	
	우유	2	귤		우유	2	보리차		우유	2
간편석식	새우계란볶음밥	1,9	돈육카레라이스	2,5,6, 10,15,16	닭곰탕/밥	15	오징어채소볶음덮밥	5,6,17	소불고기덮밥	5,6,16
	돌자반		백김치	9	어묵양파볶음	5,6	구이김		콩나물무침	5
영양량(영)kcal/g	581/33		573/23		502/21		507/25		556/23	
(유)kcal/g	775/45		764/31		670/27		676/34		742/31	
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	치즈김치죽	2,9	찐감자/슬라이스치즈	2	닭브로컬리죽	15	소고기채소죽	16	토마토치즈스튜	2,5,6, 15,16
			우유	2		2			조각식빵	1,2,6
점심	찹쌀밥		차수수밥		유부쑥갓우동	5,6,9	강황쌀밥		찹쌀밥	
	황태두부국	5	소고기호박된장찌개	5,6,16	(밥 제공)		청국장	5,6,10	설렁탕	16
	돈육콩나물볶음	5,6,10	채소계란찜	1	새우계란숙주볶음	1,9	명태전	1,5,6	크랜베리멸치마늘볶음	5,6
	상추쌈	5,6	키위양상추샐러드	5,6	배추김치(영아:백김치)	9	청포묵김무침	5,6	도토리묵오이무침	5,6
	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	단감		알타리김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9
오후 간식	버터브리오슈	1,2,6	탕수육	1,5,6,10	김치치즈리조또	2,5,6,9	감자버터구이	2	송편(영아:안흥찐빵)	(1,2,6)
	우유	2	귤		우엉차		우유	2	우유	2
간편석식	아보카도볶음밥	1,5,6	돈채파프리카볶음덮밥	5,6,10	콩나물국/밥	5	참치김치볶음밥	9	돈육하이라이스	2,5,6,10, 12,15,16, 18
	파래김자반		새송이버섯조림	5,6	야채계란찜	1	구이김		백김치	9
영양량(영)kcal/g	556/32		611/44		546/21		624/28		554/18	
(유)kcal/g	742/42		814/58		728/27		832/38		739/24	
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기미역죽	16								
점심 	차조밥 얼갈이된장국 돈육오징어볶음 숙주김무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	올리브치아바타 우유	1,2,6 2								
간편석식	오므라이스 백김치	1,5,6 9								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성