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	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(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품								식육가공품	기타	
명태 (동태,황태,코다리)	고등어	삼치	오징어	다랑어	바지락	주꾸미	낙지	연어	새우살	임연수어	가자미	멸치류	건새우	진미채	삼치	대구살	베이컨(돈육)		
러시아산	-	-	국내산	-	국내산	베트남산	-	-	베트남산	러시아산	미국산	국내산	-	-		러시아산	-		

☞ 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/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/오이스틱	1	사과/스트링치즈	2	흰살생선죽	
			조각식빵	1,2,6	무첨가주스		우유	2		
점심	찹쌀밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,15,16	강황쌀밥		찹쌀밥	
	순두부백탕	5	근대국	5,6	밥도제공(영아)		온도토리묵국	5,9	안매운아기육개장	16
	돈육감자장조림	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	새우청경채볶음	9	임연수구이	5,6	채소계란찜	1
	치커리사과무침		비타민무침	5,6	백김치	9	시금치무침	5,6	우엉볶음	5,6
	백김치	9	백김치	9	바나나		백김치	9	백김치	9
오후 간식	핑거마들렌	2,5,6	크림카레우동	2,5,10, 12,16,18	멸치야채주먹밥		닭가슴살샐러드	1,5,15	찐고구마	
	우유	2	우유	2	옥수수차		두유	5	우유	2
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	단호박크림스프	2,5,6, 15,16	만둣국	1,5,6,10	해물크림리조또	2,5,6,9, 15,16,17	소고기채소죽	16
			배							
점심	기장밥		차조밥		소고기비빔밥	5,6,16	강황쌀밥		기장밥	
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	두부된장국	5,6	소고기버섯전골	16	팽이버섯된장국	5,6
	소고기표고볶음	5,6,16	닭안심강정	5,6	도토리묵쑥갓무침	5,6	코다리무조림	5,6	돈수육/새우젓	1,5,6, 10,12
	숙주나물		양상추비타민리코타샐러드	2,5,6	백김치	9	구이김		양배추쌈	1,5,6
	백김치	9	백김치	9	샤인머스캣		백김치	9	백김치	9
오후 간식	롤치즈빵	2,5,6	치즈백김치전	5,6,10	미트 스파게티(0세-바나나)	1,2,5,6	사과핫케이크		약밥	2
	우유	2	옥수수차		우유	2	우유		둥글레차	2
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	새우살야채죽	8	바나나		순두부백탕	5	표고버섯죽	6	누룽지죽	
			플레인요거트	2	양념장	5,6			꼬들단무지	
점심	차조밥		찹쌀밥		돈육자장밥(0세-백미밥)	2,5,6, 10,15,16	강황쌀밥		차조밥/아욱국	
	느타리버섯된장국	5,6	소고기미역국	18	계란파국	1	돈육우거지국	5,6,10	수제치킨까스	5,6
	돈육김치불고기	5,6,9,10	닭다리살간장조림	5,6,15	오이크래미샐러드	1,5,6,8	가자미구이	5,6	(0세-닭다리살간장조림)	10/9
	온두부	5	콩나물볶음	5	백김치(0세-돈육볶음)	9	세발나물		양배추샐러드	5,6
	백김치	9	백김치	9	파인애플		백김치	9	백김치	9
오후 간식	잼치즈빵(영아:잼제외)	1,2,6	만둣국	5,6,9,18	연유버터토스트	1,2,6	모둠과일(포도,배,단감)		단호박찜	
	우유	2	귤		우유	2	우유	2	우유	2
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	닭브로컬리죽	15	찐감자/치즈	2	모닝빵	1,2,6	소고기채소죽	16	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16
			우유	2	우유	2				
점심	찹쌀밥		차수수밥		유부쑥갓우동	5,6,9	강황쌀밥		찹쌀밥	
	황태두부국	5	소고기된장찌개	5,6,16	밥도제공		청국장	5,6,10	설렁탕/소면	6,16
	돈육콩나물볶음	5,6,10	채소계란찜	1	새우양배추볶음	9	임연수구이	5,6	멸치볶음	5,6
	상추쌈	5,6	새송이버섯조림	5,6	백김치	9	청포묵김무침	5,6	도토리묵오이무침	5,6
	백김치	9	백김치	9	귤		백김치	9	백김치	9
오후 간식	곡물빵	1,2,5,6	꼬마탕수육	1,5,6,10	소고기김치리조또	2,5,6,9, 15,16	소고기잔치국수	3,5,6	안흥찐빵	1,2,5,6
	우유	2	오미자차		우엉차				우유	2
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 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 백김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	롤케이크 우유	2,5,6 2								
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성