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 백김치 제공, 3-4세는 맵지 않은 홍시깍두기를 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	

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		새우살							
										베트남산							

☞ 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	찐감자/보리차		삶은계란/우유	1,2	사과/우유	2	소고기누룽지죽	16
			슬라이스치즈	2	파프리카스틱		스트링치즈	2		
점심	찰현미밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,15,16	흑미밥		클로렐라찹쌀밥	
	순두부백탕	5	미역국	5,6	쌀밥		온도토리묵국	5,9	육개장	16
	돈육곤약장조림	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	새우청경채볶음	9	돈육장똑똑이	5,6,10	채소계란찜	1
	치커리사과무침	5,6	비타민무침	5,6	청포묵김무침		참나물	5,6	우엉볶음	5,6
	1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치	
	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9
오후 간식	계란토스트	1,2,5,6	카레우동	2,5,10, 12,16,18	유부초밥	1,2,5,6	치킨샐러드	1,5,15	모둠과일	
	바나나/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	연두부/양념장	5,6	단호박찜/우유	2	사과&바나나		스크렘블에그	1	소고기미역죽	16
	포도		슬라이스치즈	2	플레인요거트	2	우유	2		
점심	기장밥		차조밥		소고기비빔밥	5,6,16	기장밥		렌틸콩밥	
	새우뭇국	5,6,9	돈육김치찌개	5,6,9,10	미역국	5,6	버섯들깨탕	5,6	연두부계란국	1,5,6
	소고기버섯볶음	5,6,16	두부강정(1세:소스미제공)	5,6	메추리알조림	1,5,6	돈육무조림	5,6,10	수제등심돈가스(1세:소스미제공)	1,5,6, 10,12
	숙주나물		리코타샐러드	2,5,6	도토리묵쑥갓무침	5,6	구이김		양배추샐러드	1,5,6
	1~2세:백김치		1~2세:백깁치		1~2세:백김치		1~2세:백김치		1~2세:백김치	
	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9	3~4세:깍두기	9
오후 간식	사과잼치즈샌드	1,2,5,6	돈육잡채	5,6,10	수제핫케이크	1,2,5,6	치즈김치전	2	찐고구마/우유	2
	(1세:치즈샌드)/ 우유	2	매실차		우유	2	단감/옥수수차		크림치즈	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	소고기야채죽	16	바나나 플레인요거트	2	삶은계란 포도/옥수수차	1	버섯수제비	6	단호박찜/보리차 슬라이스치즈	2
점심	차조밥 느타리된장국 돈육김치불고기 온두부 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	5,6 5,6,9,10 5 9	흑미밥 바지락매생이국 닭고기감자조림 콩나물무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	18 5,6,15 5 9	돈육자장덮밥 콩나물국 두부조림 오이무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	2,5,6,10,15,16 5,6 9	찰현미밥 돈육감자탕 야채계란말이 세발나물 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	5,6,10 1 9	퀴노아밥 미역국 돈수육 1~2세:양배추나물 3~4세:양배추찜/저염쌈장 1~2세:백김치, 3~4세:깍두기	5,6 10 5,6 5,6 9
오후 간식	머핀 우유	1,2,6 2	마제우동 유자차	5,6,9,18	밤식빵 우유	1,2,6 2	모둠과일 우유	2	소고기김가루주먹밥 우유	16 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	연두부/양념장 사과	5,6	찐감자/우유 슬라이스치즈	2 2	스크렘블에그 배/우유	1 2	소고기야채죽	16	양송이누룽지스프	2,5,6,15,16
점심	찹쌀밥 두부계란국 돈육콩나물볶음 상추무침 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	1,5,6 5,6,10 5,6 9	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	5,6,16 1 5,6 9	유부쑥갓우동 쌀밥 새우양배추볶음 리코타샐러드 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	5,6,9 9 2,5,6 9	차조밥 청국장찌개 닭다리살구이 무생채 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	5,6,10 15 9	홍국찹쌀밥 소고기당면국 도토리묵오이무침 구이김 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	5,6,16 5,6 9
오후 간식	치즈모닝빵 우유	1,2,5,6 2	탕수육(1세:소스미제공) 옥수수차	1,5,6,10	소고기김치리조또 우엉차	2,5,6,9,15,16	온메밀국수 귤	3,5,6	호빵 우유	1,2,5,6 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 돈육버섯볶음 숙주나물 1~2세:백김치 3~4세:깍두기	 5,6 5,6,10 9								
오후 간식	수제불고기버거 우유	1,2,5,6,16 2								
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성