2026년 11월 식단표 (일반형 만3-5세)

큰솔 어린이집 KEUNSOL DAYCARE CENTER

작성자 : 박지원 | 발행일: 2026. 10. 30

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(국없는날)	5	6	7
오전간식	♣다진아몬드(▶쌀약과⑥) 호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	옥수수크림스프⑤⑥	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(배) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	●채소스틱(파프리카)
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 가지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살야채치즈볶음밥②⑤⑥⑮ (*선택:숭늉) 새콤오이무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 미소장국⑤⑥ 두부양파조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우양배추덮밥⑤⑥⑨ 모둠버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	감자범벅 우엉차	미트소스스파게티⑤⑥	잔치국수⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	떡류(수수부꾸미) 옥수수차	호밀빵잼샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)
열량/단백질	582/21(▶580/20) kcal/g	520/23 kcal/g	569/24(*564/23) kcal/g	545/22 kcal/g	605/23(▶600/22) kcal/g	600/15(▶604/15) kcal/g
	9	10	★11(견학/농업인의 날 특식)★	12	13	14
오전간식	시리얼 우유② (▶ 두유⑤)	●신선과일(감) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	누룽지죽⑤⑥	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	한과 우유② (▶ 우유대체식)
점심	흑미밥 맑은배춧국⑤⑥ 소고기무장조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 곤드레나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 계란찜①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 김구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨미역국⑤⑥ ◆닭강정/소스⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 보리차	◆야채춘권⑤⑥	빵류(우리쌀사과만주①②⑤⑥)) (▶호밀빵⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	찐만두⑤⑥	부추칼국수⑤⑥	●신선과일(배)
열량/단백질	572/23(▶570/22) kcal/g	542/22(▶538/21) kcal/g	687/25 kcal/g	536/22(▶532/21) kcal/g	601/24(▶598/23) kcal/g	670/15(▶664/15) kcal/g
	16	17	18(국없는날)	19	20	21
오전간식	♣다진캐슈넛(▶쌀약과⑥) 호상요구르트②	●신선과일(파인애플) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	애호박양파죽⑤⑥	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	●신선과일(사과)
점심	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (▶ 굴소스제거식⑤⑥) (*선택:숭늉) 김구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 계란파국①⑤⑥ (▶ 숭늉) 로제찜닭⑤⑥⑮ 어묵야채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	양송이크림스프⑤⑥ 크루통⑥	유부우동⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	빵류(잼샌드위치①②⑤⑥)) (▶호밀빵⑤⑥) 둥글레차	브로콜리크림스프⑤⑥ 크루통⑤⑥
열량/단백질	562/23(▶559/22) kcal/g	612/24(▶609/23) kcal/g	604/22(▶600/21) kcal/g	580/23(▶576/22) kcal/g	628/24 kcal/g	650/15 kcal/g
	23	24	25(국없는날)	26	27(생일식단)	28
오전간식	두부과자 우유② (▶ 두유⑤)	●신선과일(배) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	양파당근죽⑤⑥	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(오렌지)	●신선과일(파인애플)
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 무나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	야채듬뿍카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:숭늉) ♣진미채무침⑤⑥ 야채피클⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 김자반볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 김치(배추김치⑨) 요구르트②	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 메밀차③	토마토소스스파게티⑤⑥⑫	버섯잡채⑤⑥	물만두⑤⑥	떡류(떡케이크) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	채소주먹밥⑤⑥
열량/단백질	542/23(▶539/22) kcal/g	507/25(▶501/24) kcal/g	630/22 kcal/g	548/23(▶542/22) kcal/g	573/24 kcal/g	545/25 kcal/g
	30	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:궁중닭단호박찜★	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	쌀과자 우유② (▶ 두유⑤)				● 자연간식(과일,채소,찐샤류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 표기 ▶ 대체메뉴 신 월별 신메뉴 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일) → 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표
점심	백미밥 안매운김칫국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
오후간식	고구마맛탕⑤⑥ 우엉차					
열량/단백질	585/23(▶580/22) kcal/g					

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물	
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼갈이 봄동포함)	고춧가루	두부류	잔멸치	-
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산	국내산	국내산	국내산	-
◆ 가공식품	훈제오리구이		생선가스		진미채		돈가스	닭강정	-	-	
	오리고기		민대구		오징어		돼지고기	닭고기	-	-	
	국내산		국내산		외국산 (페루,칠레,중국)		국내산	국내산	-	-	

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

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

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

요일	3일			11일		
선택메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)두부구이만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	●신선과일(바나나) 우유대체식⑤	●신선과일(바나나) 우유②	●신선과일(바나나) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	누룽지죽⑤⑥	누룽지죽⑤⑥	누룽지죽⑤⑥
점심	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	미트소스스파게티⑤⑥	미트소스스파게티⑤⑥	미트소스스파게티⑤⑥	빵류(우리쌀사과만주①②⑤⑥) 우유대체식⑤	호밀빵⑤⑥ 우유②	호밀빵⑤⑥ 우유대체식⑤
열량/단백질	515/22 kcal/g	510/21 kcal/g	506/20 kcal/g	682/24 kcal/g	678/23 kcal/g	673/22 kcal/g
요일	20일			27일		
선택메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식, 호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	●신선과일(귤) 우유대체식⑤	●신선과일(귤) 우유②	●신선과일(귤) 우유대체식⑤	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)
점심	기장밥 취나물된장국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트②	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트②	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트②
오후간식	빵류(잼샌드위치①②⑤⑥) 둥글레차	호밀빵⑤⑥ 둥글레차	호밀빵⑤⑥ 둥글레차	떡류(떡케이크) 우유대체식⑤	떡류(떡케이크) 우유②	떡류(떡케이크) 우유대체식⑤
열량/단백질	539/21 kcal/g	535/20 kcal/g	530/19 kcal/g	570/23 kcal/g	565/22 kcal/g	560/21 kcal/g

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단안내문

1. 메뉴구성안내

11월 메뉴구성안내
① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) * 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(⅓) & 과일(¼)' = 25g
② 11월 4, 18, 25일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

2. 신메뉴 안내

11월 11일	11월 신메뉴
신	이 달의 신메뉴는 '궁중닭단호박찜'입니다.

3. 원산지 표시 안내

원산지 표시													
밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치			콩	수산물	
쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(열갈이 봄동포함)		고춧가루	두부류	잔멸치	-
국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산		국내산	국내산	국내산	-
◆ 가공식품	훈제오리구이		생선가스	진미채		돈가스	닭강정	-	-	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.	
	오리고기		민대구	오징어		돼지고기	닭고기	-	-		
	국내산		국내산	외국산 (페루,칠레,중국)		국내산	국내산	-	-		

① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.

② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치, 고등어)의 경우 국내산입니다.

③ 훈제오리구이, 생선가스, 돈가스, 닭강정의 경우 국내산입니다.

④ 진미채의 경우 외국산(페루,칠레,중국)입니다.

⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내



- 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.
  예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.
- 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 특히, 대두, 밀 유의)

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 **]**

- 3일 소스제거식, 20일 소스제거식, 27일 소스제거식

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 **]**

- 11일 호밀빵 / 12일 두부조림 / 19일 숭늉 / 20일 호밀빵 / 26일 두부조림

주의	대체가능식품
달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용

주의	대체가능식품
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체가능식품
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체가능식품
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등

곡류 (메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체가능식품
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.

주의	대체가능식품
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.

주의	대체
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**.

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체

2026년 11월 식단표 (일반형 만1-2세)

큰솔 어린이집 KEUNSOL DAYCARE CENTER

작성자 : 박지원 | 발행일: 2026. 10. 30

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4(국없는날)	5	6	7
오전간식	♣다진아몬드(▶쌀약과⑥) 호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	옥수수크림스프⑤⑥	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(배) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	●채소스틱(파프리카)
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 가지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살야채치즈볶음밥②⑤⑥⑮ (*선택:숭늉) 새콤오이무침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 미소장국⑤⑥ 두부양파조림⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	새우양배추덮밥⑤⑥⑨ 모둠버섯탕⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	감자범벅 우엉차	미트소스스파게티⑤⑥	잔치국수⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(단팥빵①②⑤⑥)) (▶호밀빵⑤⑥) 옥수수차	호밀빵잼샌드위치⑤⑥ 우유②(▶ 두유⑤)
열량/단백질	482/15(▶480/14) kcal/g	420/13 kcal/g	469/14(*464/13) kcal/g	445/14 kcal/g	505/15 kcal/g	500/14(▶504/13) kcal/g
	9	10	★11(견학/농업인의 날 특식)★	12	13	14
오전간식	시리얼 우유② (▶ 두유⑤)	●신선과일(감) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	누룽지죽⑤⑥	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	●신선과일(사과) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	한과 우유② (▶ 우유대체식)
점심	흑미밥 맑은배춧국⑤⑥ 소고기무장조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 곤드레나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 계란찜①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 김구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 들깨미역국⑤⑥ ◆닭강정/소스⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	버섯크림리조또②⑤⑥ (▶ 우유제거식) 우동국물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐고구마) 보리차	◆야채춘권⑤⑥	빵류(우리쌀사과만주①②⑤⑥)) (▶호밀빵⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	찐만두⑤⑥	부추칼국수⑤⑥	●신선과일(배)
열량/단백질	472/13(▶470/22) kcal/g	442/17(▶438/16) kcal/g	587/15 kcal/g	436/16(▶432/15) kcal/g	501/14(▶498/13) kcal/g	570/14(▶564/14) kcal/g
	16	17	18(국없는날)	19	20	21
오전간식	♣다진캐슈넛(▶쌀약과⑥) 호상요구르트②	●신선과일(파인애플) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	애호박양파죽⑤⑥	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	●신선과일(사과)
점심	백미밥 들깨느타리버섯국⑤⑥⑮ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (▶ 굴소스제거식⑤⑥) (*선택:숭늉) 김구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 계란파국①⑤⑥ (▶ 숭늉) 로제찜닭⑤⑥⑮ 어묵야채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	콩나물당근밥*양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	양송이크림스프⑤⑥ 크루통⑥	유부우동⑤⑥	우엉주먹밥⑤⑥	빵류(잼샌드위치①②⑤⑥)) (▶호밀빵⑤⑥) 둥글레차	브로콜리크림스프⑤⑥ 크루통⑤⑥
열량/단백질	462/16(▶459/15) kcal/g	512/18(▶509/17) kcal/g	504/15(▶500/14) kcal/g	480/16(▶476/15) kcal/g	528/14 kcal/g	550/14 kcal/g
	23	24	25(국없는날)	26	27(생일식단)	28
오전간식	두부과자 우유② (▶ 두유⑤)	●신선과일(배) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	양파당근죽⑤⑥	●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(오렌지)	●신선과일(파인애플)
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 무나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	수수밥 맑은아욱국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	야채듬뿍카레라이스⑤⑥⑩ (*선택:숭늉) ♣진미채무침⑤⑥ 야채피클⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ (▶ 두부조림⑤⑥) 김자반볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) 김치(배추김치⑨) 요구르트②	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후간식	●자연간식(찐단호박) 메밀차③	토마토소스스파게티⑤⑥⑫	버섯잡채⑤⑥	물만두⑤⑥	빵류(롤케이크①②⑤⑥)) (▶호밀빵⑤⑥) 우유② (▶ 우유대체식⑤)	채소주먹밥⑤⑥
열량/단백질	442/19(▶439/18) kcal/g	407/15(▶401/14) kcal/g	530/16 kcal/g	448/15(▶442/14) kcal/g	473/14 kcal/g	445/15 kcal/g
	30	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:궁중닭단호박찜★	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	쌀과자 우유② (▶ 두유⑤)				● 자연간식(과일,채소,찐섞류)	구분 / 1-2세 / 3-5세
점심	백미밥 안매운김칫국⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				♣ 영아 섭취시 주의	열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일)
오후간식	고구마맛탕⑤⑥ 우엉차				◆ 가공식품 표기	단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)
열량/단백질	485/16(▶480/15) kcal/g				▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.
					신 월별 신메뉴	
					음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	김치		콩	수산물	
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)		국내산	한우	국내산	국내산	배추(얼갈이 봄동포함)	고춧가루	두부류	잔멸치	-
	국내산		외국산	국가명 : - 산			국내산	국내산	국내산	국내산	-
◆ 가공식품	훈제오리구이		생선가스		진미채		돈가스	닭강정	-	-	
	오리고기		민대구		오징어		돼지고기	닭고기	-	-	
	국내산		국내산		외국산 (페루,칠레,중국)		국내산	국내산	-	-	

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

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

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단표

(대체식 열량 및 단백질)

식단 제공일 중 2가지 이상의 대체메뉴 발생 시 필요한 열량 및 단백질 각각 안내드립니다.

요일	3일			6일		
선택메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)두부구이만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	●신선과일(바나나) 우유대체식⑤	●신선과일(바나나) 우유②	●신선과일(바나나) 우유②(▶ 우유대체식⑤)	●신선과일(배) 우유대체식⑤	●신선과일(배) 우유②	●신선과일(배) 우유대체식⑤
점심	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	찹쌀현미밥 맑은어묵국⑤⑥ ◆생선가스/소스①⑤⑥ (▶ 소스제거식⑤⑥) ♣진미채무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 새송이버섯국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 들깨무나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	미트소스스파게티⑤⑥	미트소스스파게티⑤⑥	미트소스스파게티⑤⑥	빵류(단팥빵①②⑤⑥) 옥수수차	호밀빵⑤⑥ 옥수수차	호밀빵⑤⑥ 옥수수차
열량/단백질	415/13 kcal/g	410/13 kcal/g	406/12 kcal/g	500/14 kcal/g	498/13 kcal/g	495/13 kcal/g
요일	11일			20일		
선택메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식, 호밀빵만 선택	(3)대체식 모두 선택
오전간식	누룽지죽⑤⑥	누룽지죽⑤⑥	누룽지죽⑤⑥	●신선과일(귤) 우유대체식⑤	●신선과일(귤) 우유②	●신선과일(귤) 우유대체식⑤
점심	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 신 궁중닭단호박찜⑤⑥⑮ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ ◆훈제오리구이/소스①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 취나물된장국⑤⑥ 소스제거식⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후간식	빵류(우리쌀사과만주①②⑤⑥) 우유대체식⑤	호밀빵⑤⑥ 우유②	호밀빵⑤⑥ 우유대체식⑤	빵류(잼샌드위치①②⑤⑥) 둥글레차	호밀빵⑤⑥ 둥글레차	호밀빵⑤⑥ 둥글레차
열량/단백질	582/14 kcal/g	578/13 kcal/g	573/13 kcal/g	523/14 kcal/g	520/14 kcal/g	518/13 kcal/g
요일	27일					
선택메뉴	(1)우유대체식만 선택	(2)소스제거식만 선택	(3)대체식 모두 선택			
오전간식	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)	●신선과일(오렌지)			
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트②	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트②	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ◆돈가스/소스⑤⑥⑩ 소스제거식⑤⑥ 김치(배추김치⑨) 요구르트②			
오후간식	떡류(떡케이크) 우유대체식⑤	떡류(떡케이크) 우유②	떡류(떡케이크) 우유대체식⑤			
열량/단백질	470/14 kcal/g	465/13 kcal/g	460/13 kcal/g			

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단안내문

2. 메뉴구성안내

11월 메뉴구성안내
① 주 3회 이상 자연간식을 구성하였습니다. (●자연간식 : 신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) * 과일제공량 : '●신선과일' = 75g / 수요일의 '과일(⅓) & 과일(¼)' = 25g
② 11월 4, 18, 25일은 나트륨 저감화를 고려하여 "국 없는 날"입니다.
③ "▶" 해당 기호표시 메뉴는 대체 메뉴입니다.
④ "♣" 해당 기호표시 메뉴는 영아 섭취 시 주의해야되는 메뉴입니다.

2. 신메뉴 안내

11월 11일	11월 신메뉴
신	이 달의 신메뉴는 '궁중닭단호박찜'입니다.

3. 원산지 표시 안내

<table>
<tr><td rowspan="6">원산지 표시</td><td colspan="2">밥·죽·누룽지</td><td colspan="2">소고기</td><td>돼지고기</td><td>닭고기</td><td colspan="3">김치</td><td>콩</td><td colspan="2">수산물</td></tr>
<tr><td colspan="2">쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)</td><td>국내산</td><td>한우</td><td rowspan="2">국내산</td><td rowspan="2">국내산</td><td colspan="2">배추(얼갈이 봄동포함)</td><td>고춧가루</td><td>두부류</td><td>잔멸치</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산</td><td>외국산</td><td>국가명 : - 산</td><td colspan="2">국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">◆ 가공식품</td><td colspan="2">훈제오리구이</td><td>생선가스</td><td colspan="2">진미채</td><td>돈가스</td><td>닭강정</td><td>-</td><td>-</td><td rowspan="3">※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.</td></tr>
<tr><td colspan="2">오리고기</td><td>민대구</td><td colspan="2">오징어</td><td>돼지고기</td><td>닭고기</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">국내산</td><td>국내산</td><td colspan="2">외국산 (페루,칠레,중국)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>-</td><td>-</td></tr>
</table>

① 쌀, 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기의 경우, 국내산입니다.

② 김치의 배추, 고춧가루, 콩(두부류), 수산물(잔멸치, 고등어)의 경우 국내산입니다.

③ 훈제오리구이, 생선가스, 돈가스, 닭강정의 경우 국내산입니다.

④ 진미채의 경우 외국산(페루,칠레,중국)입니다.

⑤ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

알레르기 식단안내

※ 알레르기 아동이 있는 경우 아래 안내된 알레르기 대체(제거) 식단으로 사용가능

◆ 알레르기 대체식, 제거식 메뉴 사용 안내



- 음영된 메뉴명은 대체(제거)가 가능한 메뉴이며, 하단의 '알레르기 유발식품 대체(제거) 안내'를 참고해주시기 바랍니다.
  예) 달걀주먹밥 → 주먹밥(제거식) 제공하거나 소고기주먹밥(대체식)을 제공할 수 있습니다.
- 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인 특히, 대두, 밀 유의)

◆ 알레르기 유발식품 대체식 및 제거식 안내

난류

- 달걀을 주재료로 한 음식은 고기·생선·콩류의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
- 과자, 케이크 등 기호 식품에 많이 함유되어 있어 세심한 주의가 필요

[11월 식단에서 제거식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 제외하여 조리 **]**

- 3일 소스제거식, 20일 소스제거식, 27일 소스제거식

[11월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴: 난류 알레르기가 있는 원아는 주의 **]**

- 6일 호밀빵 / 11일 호밀빵 / 12일 두부조림 / 19일 숭늉 / 20일 호밀빵 / 26일 두부조림, 호밀빵

주의	대체가능식품
달걀, 알부민 마요네즈, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 레시틴 등	쌀국수, 쌀, 흰살생선, 돼지고기, 두부, 멸치 등

우유류

- 우유 및 유제품은 대체가능식품 내에서 변경하여 제공
- 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎 등의 식재료를 추가하여 활용

주의	대체가능식품
우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 초콜릿, 소시지, 푸딩, 카레	달걀, 콩, 멸치, 두유, 두부 등

견과류

- 알레르기 증상이 없는 다른 재료(아몬드, 잣 등)로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 증상이 심각해지는 경우가 많음.
- 급식 부재료나 과자류를 먹지 않도록 주의해야 함

주의	대체가능식품
땅콩(버터, 오일), 견과류 포함 제과 제빵류	옥수수, 콩, 두부 달걀, 등푸른생선, 보리 등

대두

- 중증 대두 알레르기가 아니면 정제한 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음

주의	대체가능식품
콩나물, 미소, 대두단백질, 채소전분	견과류, 우유, 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등

곡류 (메밀)

- 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인
- 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함

주의	대체가능식품
밀, 밀가루, 빵가루, 장류, 제과 제빵류, 마카로니 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	쌀로 만든, 빵, 떡, 당면, 옥수수제품, 시리얼 당면, 소면 등 메밀이 제외된 제품

어류 및 갑각류

- 갑각류, 연체류, 패류는 생선과는 다른 식품 알레르기임.

주의	대체가능식품
생선, 젓갈류, 액젓(까나리, 멸치), 전복, 조개, 새우, 문어, 홍합, 굴, 오징어, 게	육류, 두부, 난류 제공이 가능하며 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체

고기류

- **철분 흡수 저하에 따른 빈혈**이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가 하도록 함.

주의	대체
쇠고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈가스), 닭고기	철분을 함유한 생선, 두부, 난류 등

과채류

- 가열처리를 한 것 보다 **생과일과 채소 섭취시 증상이 나타날 확률이 높음**.

주의	대체
복숭아, 키위, 토마토	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체

큰솔 어린이집 KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단표 (이유식 중·후기)

작성자 : 박지원

발행일: 2026. 10. 30.

요일		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7
오전간식	후기	호상요구르트②	후기:바나나	영아용쌀과자	후기:영아용치즈② 데친당근스틱	후기:배	데친파프리카스틱
점심	중기	소고기당근죽⑯	두부당근죽⑤	닭살야채죽⑮	두부양파죽⑤	소고기새송이버섯죽⑯	두부양배추죽⑤
	후기	소고기당근무른밥⑯	두부당근무른밥⑯	닭살야채무른밥⑮	두부양파무른밥⑯	소고기새송이버섯무른밥⑯	두부양배추무른밥⑯
오후간식	중·후기	소고기당근죽⑯	두부당근죽⑤	닭살야채죽⑮	두부양파죽⑤	소고기새송이버섯죽⑯	두부양배추죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)		- 97/5 183/6	- 124/4 178/7	- 95/4 148/8	- 105/4 168/6	- 104/6 187/9	- 124/7 196/9
		9	10	11	12	13	14
오전간식	후기	영아용쌀과자	호상요구르트②	누룽지죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 데친브로콜리스틱	후기:사과	영아용쌀과자
점심	중기	소고기무죽⑯	두부얼갈이죽⑤	닭살감자죽⑮	두부아욱죽⑤	소고기양상추죽⑯	두부버섯죽⑤
	후기	소고기무무른밥⑯	두부얼갈이무른밥⑯	닭살감자무른밥⑮	두부아욱무른밥⑯	소고기양상추무른밥⑯	두부버섯무른밥⑤
오후간식	중·후기	소고기무죽⑯	두부얼갈이죽⑤	닭살감자죽⑮	두부아욱죽⑤	소고기양상추죽⑯	두부버섯죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)		- 166/5 257/7	- 100/4 157/8	- 106/4 188/7	- 112/4 158/7	- 159/5 195/8	- 167/6 233/9
		16	17	18	19	20	21
오전간식	후기	호상요구르트②	영아용쌀과자	애호박양파죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 오이스틱	후기:귤	후기:사과
점심	중기	소고기애호박죽⑯	두부근대죽⑤	두부양파죽⑤	닭살양파죽⑮	소고기참나물죽⑯	두부콩나물죽⑤
	후기	소고기애호박무른밥⑯	두부근대무른밥⑤	두부양파무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮	소고기참나물무른밥⑯	두부콩나물무른밥⑮
오후간식	중·후기	소고기애호박죽⑯	두부근대죽⑤	두부양파죽⑤	닭살양파죽⑮	소고기참나물죽⑯	두부콩나물죽⑤
열량/단백질 (kcal/g)		- 137/5 213/6	- 127/4 210/6	- 128/4 197/9	- 161/5 253/8	- 152/6 227/8	- 134/5 170/7
		23	24	25	26	27	28
오전간식	후기	영아용쌀과자	후기:배	양파당근죽⑤⑥	후기:영아용치즈② 데친당근스틱	호상요구르트②	후기:배
점심	중기	닭살무죽⑮	두부아욱죽⑤	두부버섯죽⑤	두부시금치죽⑤	소고기미역죽⑯	닭살양파죽⑮
	후기	닭살무무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	두부버섯무른밥⑤	두부시금치무른밥⑤	소고기미역무른밥⑯	닭살양파무른밥⑮
오후간식	중·후기	닭살무죽⑮	두부아욱죽⑤	두부버섯죽⑤	두부시금치죽⑤	소고기미역죽⑯	닭살양파죽⑮
열량/단백질 (kcal/g)		- 108/4 214/8	- 123/3 159/6	- 132/5 205/8	- 154/5 192/7	- 146/6 219/8	- 164/6 192/7
		30	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:궁중닭단호박찜★	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈
오전간식	후기	영아용쌀과자				▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 아린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선과일 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) ▶ 알레르기 대체메뉴 표시 : ▶	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일l) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일) → 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처 : 2025 한국인 영양섭취 기준표
점심	중기	두부상추죽⑤					
	후기	두부상추무른밥⑤					
오후간식	중·후기	두부상추죽⑤					
열량/단백질 (kcal/g)		- 113/4 149/6					

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기		육류	콩류
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)	국내산	한우	닭고기	두부류
	국내산	외국산	국가명: - 산	국내산	국내산

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다.

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

큰솔 어린이집
KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단안내문

1. 메뉴구성안내

이유식 메뉴 구성안내
① 이유식의 경우 제공 가능한 식재가 많지 않아 식재 중복이 있을 수 있습니다.
② 후기 이유식은 일반식 전환과정에 있어 추가반찬이 제공됩니다. 반찬 제공을 원하지 않는 경우, 감수 없이 제거하여 제공 가능합니다.
③ 신선과일 및 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 잘게 썰거나 익힌채소 또는 끓여서 퓨레 형태로 제공합니다.
④ 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달상태에 따라 이유식 후기 식단 사용이 가능합니다.
⑤ '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'은 식품알레르기를 대비하여 제공하지 않습니다. 꿀은 보툴리늄균과 독소가 있어 영아에게 제공하지 않습니다.
⑥ 유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 제공합니다.
⑦ 원활한 급식 제공을 위해 점심과 오후간식을 동일한 죽 메뉴로 구성하여 제공합니다.

2. 월령별 이유식 조리

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
제공 형태	미음, 과일즙 등 유동식	죽 또는 으깨거나 갈은 반고형식	무른밥 형태의 고형식
농도	10배 미음, **물:쌀=10:1** 건더기가 없도록 갈아서 조리	7배 죽, **물:쌀=7:1** 0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	5배 죽, **물:쌀=5:1** 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
비고	알레르기 반응을 보인 식품은 즉각 중단 후 전문의와 상의		

큰솔 어린이집 KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단표 (야간연장형 3-5세)

작성자 : 박지원

발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀말이① 단호박범벅①⑤ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 맑은숙주국 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 근대무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 팽이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 청포묵국⑤⑥⑯ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	새우볶음밥⑤⑥⑨ 달걀파국①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(사과)	메밀차③	●채소스틱(파프리카)	우유②	치즈②	
열량/ 단백질	493/15 kcal/g	402/17 kcal/g	249/13 kcal/g	473/21 kcal/g	529/24 kcal/g	308/19 kcal/g
	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥(흑미밥) 들깨무챗국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 김파국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케찹조림 ①⑤⑥⑫ 팽이버섯전⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(차조밥) 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기양배추찜⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	깐풍돈육덮밥⑤⑥⑩ 다시마무국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(배)	보리차	치즈②	두유⑤	●채소스틱(자른토마토⑫)	
열량/ 단백질	380/14 kcal/g	396/25 kcal/g	477/20 kcal/g	539/21 kcal/g	434/18 kcal/g	372/16 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥(기장밥) 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 배추나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살양송이볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(흑미밥) 애호박된장국⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새우샐러드⑤⑥⑨ 무피클
저녁 간식	●신선과일(단감)	결명자차	치즈②	우유②	●자연간식(찐고구마)	
열량/ 단백질	390/16 kcal/g	402/21 kcal/g	395/25 kcal/g	465/23 kcal/g	520/20 kcal/g	248/19 kcal/g
	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥(찹쌀현미밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 감자당근조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 달걀국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(흑미밥) 들깨감자국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	오므라이스①⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
저녁 간식	●신선과일(바나나)	둥글레차	●채소스틱(파프리카)	두유⑤	치즈②	
열량/ 단백질	391/14 kcal/g	441/20 kcal/g	523/25 kcal/g	475/23 kcal/g	529/24 kcal/g	458/20 kcal/g
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:궁중닭단호박찜★
저녁	수수밥 감자된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	● 자연간식(과일,채소,찐서류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900 (kcal/일) / 1,400 (kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)			
저녁 간식	●신선과일(사과)	▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			
열량/ 단백질	415/18 kcal/g	음영 계란알레르기 메뉴	※출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표			

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : OO산	국내산	국내산	국내산
	산	국	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : OO산			
	김치		콩	수산물	◆ 가공 식품				
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류						
	국내산	국내산	국내산						

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

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

큰솔 어린이집 KEUNSOL DAYCARE CENTER

2026년 11월 식단표 (야간연장형 1-2세)

작성자 : 박지원

발행일: 2026. 10. 30.

요일	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥(수수밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀말이① 단호박범벅①⑤ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 맑은숙주국 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 근대무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 팽이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 청포묵국⑤⑥⑯ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	새우볶음밥⑤⑥⑨ 달걀파국①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(사과)	메밀차③	●채소스틱(파프리카)	우유②	치즈②	
열량/ 단백질	321/10 kcal/g	261/11 kcal/g	383/21 kcal/g	308/13 kcal/g	344/15 kcal/g	200/12 kcal/g
	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥(흑미밥) 들깨무챗국⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 김파국⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵조림⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케찹조림 ①⑤⑥⑫ 팽이버섯전⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(차조밥) 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기양배추찜⑤⑥ 미역초무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	깐풍돈육덮밥⑤⑥⑩ 다시마무국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
저녁 간식	●신선과일(배)	보리차	치즈②	두유⑤	●채소스틱(자른토마토⑫)	
열량/ 단백질	247/9 kcal/g	257/16 kcal/g	310/13 kcal/g	350/13 kcal/g	282/12 kcal/g	242/10 kcal/g
	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥(기장밥) 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 배추나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살양송이볶음⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 미역국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(흑미밥) 애호박된장국⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새우샐러드⑤⑥⑨ 무피클
저녁 간식	●신선과일(단감)	결명자차	치즈②	우유②	●자연간식(찐고구마)	
열량/ 단백질	254/10 kcal/g	261/14 kcal/g	257/17 kcal/g	302/15 kcal/g	338/13 kcal/g	161/13 kcal/g
	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥(찹쌀현미밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩⑯⑱ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 감자당근조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 달걀국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(흑미밥) 들깨감자국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	오므라이스①⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
저녁 간식	●신선과일(바나나)	둥글레차	●채소스틱(파프리카)	두유⑤	치즈②	
열량/ 단백질	254/9 kcal/g	287/13 kcal/g	340/16 kcal/g	308/15 kcal/g	344/15 kcal/g	299/13 kcal/g
	30	★기호표시안내★	◈ 1일 섭취 권장량 ◈	★농업인의 날 특식★		★신메뉴:궁중닭단호박찜★
저녁	수수밥 감자된장국⑤⑥ 달걀부침①⑤ 김자반⑤ 김치(배추김치⑨)	● 자연간식(과일,채소,찐서류) ♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	구분 / 1-2세 / 3-5세 열량 / 900(kcal/일) / 1,400(kca/일) 단백질 / 20(g/일) / 25(g/일)			
저녁 간식	●신선과일(사과)	▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			
열량/ 단백질	315/14 kcal/g	음영 계란알레르기 메뉴	※출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표			

원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀(백미현미흑미찹쌀 포함)	구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : OO산	국내산	국내산	국내산
	산	국	국내산	한우/육우/젖소	외국산	국가명 : OO산			
	김치		콩	수산물	◆ 가공 식품				
	배추(얼갈이 봄동 포함)	고춧가루	두부류						
	국내산	국내산	국내산						

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

★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요