# 11월의 식단(0~2세)

<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) |
|---|---|---|
| 0~2세 | 900kcal | 20g |
| 3~5세 | 1,400kcal | 25g |

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★0-2세는 씻은김치제공, 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 공지해 드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 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(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | | | | | | | | | 수산가공품 | | 식육가공품 | | 기타 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 명태(동태) | 명태(코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 다랑어 | 아귀 | 주꾸미 | 전복 | | | | 참치캔(다랑어) | | 베이컨 | | | | | | | | |
| 러시아산 | 러시아산 | 국내산 | | 국내산 | | | 베트남산 | | | | | 원양산 | | 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), ⑲잣

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(0~2세)

| 1주 | 11월 2일 | 알레르기 | 11월 3일 | 알레르기 | 11월 4일 | 알레르기 | 11월 5일 | 알레르기 | 11월 6일 | 알레르기 | 11월 7일 | 알레르기 | 11월 8일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 닭고기채소죽 | 15 | 사과<br>우유 | 2 | 삶은계란<br>무첨가주스 | 1 | 감자스프<br>조각식빵 | 2,5,6,15,16<br>1,2,6 | 대게살연두부탕 | 5,8 | 스크램블에그<br>두유 | 1<br>5 | 바나나<br>두유 | 5 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>순두부백탕<br>돈육곤약장조림<br>치커리사과무침<br>배추김치 | 5<br>5,6,10<br>9 | 차수수밥<br>근대국<br>순살닭갈비<br>비타민무침<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 소고기쌀국수<br>밥도제공(영아)<br>새우청경채볶음<br>깍두기<br>바나나 | 5,6,15,16<br>9<br>9 | 강황쌀밥<br>온도토리묵국<br>임연수구이<br>참나물무침<br>알타리김치 | 5,9<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찹쌀밥<br>육개장<br>채소계란찜<br>우엉볶음<br>배추김치 | 16<br>1<br>5,6<br>9 | 소고기콩나물밥<br>청국장찌개<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6,10<br>9 | 기장밥<br>다시마무국<br>로제찜닭<br>시금치나물<br>배추김치 | 2,5,6,12,15,16,1<br>9 |
| 오후 간식 | 멸치채소주먹밥<br>옥수수차 | | 크림카레우동 | 2,5,10,12,16,18 | 치즈감자치아바타<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 닭가슴살샐러드<br>우유 | 1,5,15<br>2 | 찐고구마<br>우유 | 2 | 찐감자<br>매실차 | | 핫도그<br>무첨가주스 | 1,2,5,6,15 |
| 저녁 | 기장밥<br>감자양파국<br>소고기양배추볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6<br>9 | 차조밥<br>소고기미역국<br>가자미구이<br>도라지배무침<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>유부된장국<br>돈육장똑똑이<br>오이무침<br>깍두기 | 5,6<br>5,6,10<br>9 | 흑미밥<br>소고기뭇국<br>두부조림<br>다시마튀각<br>알타리김치 | 5,6,16<br>5,6<br>9 | 닭고기톳밥<br>동태쑥갓국<br>감자조림<br>배추김치<br>귤 | 5,6,15<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>소고기양배추국<br>삼치구이<br>고구마순나물<br>배추김치 | 16<br>5,6<br>9 | 유부쑥갓우동<br>깨소스연두부<br>치커리오렌지무침<br>배추김치 | 5,6,9<br>5,6<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g | 562/25 | | 513/21 | | 598/29 | | 677/26 | | 609/25 | | 529/25 | | 592/23 | |
| (유)kcal/g | 749/34 | | 684/28 | | 798/39 | | 903/35 | | 812/33 | | 706/33 | | 790/31 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

| 2주 | 11월 9일 | 알레르기 | 11월 10일 | 알레르기 | 11월 11일 | 알레르기 | 11월 12일 | 알레르기 | 11월 13일 | 알레르기 | 11월 14일 | 알레르기 | 11월 15일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 새우버섯죽 | 9 | 단호박크림스프 | 2,5,6,15,16 | 만둣국 | 1,5,6,10 | 해물크림리조또 | 2,5,6,9,15,16,17 | 소고기미역죽 | 16 | 찐감자<br>두유 | 5 | 삶은계란<br>무첨가주스 | 1 |
| 점심 | 기장밥<br>황태뭇국<br>소고기주꾸미볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 5,6,16<br>9 | 차조밥<br>돈육김치찌개<br>두부강정<br>양상추비타민리코타샐러드<br>깍두기 | 5,6,9,10<br>5,6<br>2,5,6<br>9 | 소고기비빔밥<br>두부된장국<br>도토리묵쑥갓무침<br>배추김치<br>샤인머스캣 | 5,6,16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 강황쌀밥<br>소고기버섯전골<br>메추리알무조림<br>구이김<br>배추김치 | 16<br>1,5,6<br>9 | 기장밥<br>팽이버섯된장국<br>수제돈가스<br>양배추샐러드<br>배추김치 | 5,6<br>1,5,6,10,12<br>1,5,6<br>9 | 닭칼국수<br>계란찜<br>배추김치<br>키위 | 6,15<br>1<br>9 | 찰현미밥<br>미역국<br>돈육장똑똑이<br>청포묵김무침<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,10<br>5,6<br>9 |
| 오후 간식 | 사과핫케이크<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 어묵부추잡채<br>매실차 | 5,6 | 밤식빵<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 치즈김치전<br>옥수수차 | 2,5,6,9 | 안흥찐빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 새우채소전<br>보리차 | 1,5,6,9 | 감자수제비 | 6 |
| 저녁 | 차수수밥<br>건새우호박된장국<br>닭채소볶음<br>새송이버섯조림<br>배추김치 | 5,6,9<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>다시마감자국<br>임연수구이<br>당근라페<br>깍두기 | 5,6<br>9 | 흑미밥<br>새우뭇국<br>오리고기양파구이<br>무쌈채무침<br>배추김치 | 9<br>9 | 찹쌀밥<br>얼갈이된장국<br>돈육살데리야끼<br>깻잎순나물<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,10,18<br>9 | 소고기콩나물밥<br>계란파국<br>시금치나물<br>배추김치<br>단감 | 5,6,16<br>1<br>9 | 차수수밥<br>유부쑥갓국<br>소고기불고기<br>양배추부추볶음<br>배추김치 | 5<br>5,6,16<br>9 | 돈육채소볶음밥<br>무채된장국<br>토마토오이무침<br>배추김치 | 10<br>5,6<br>12<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g | 568/20 | | 513/24 | | 517/18 | | 507/24 | | 663/28 | | 510/25 | | 469/31 | |
| (유)kcal/g | 757/27 | | 684/32 | | 689/24 | | 676/32 | | 884/37 | | 680/34 | | 625/41 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(0~2세)

| 3주 | 11월 16일 | 알레르기 | 11월 17일 | 알레르기 | 11월 18일 | 알레르기 | 11월 19일 | 알레르기 | 11월 20일 | 알레르기 | 11월 21일 | 알레르기 | 11월 22일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 대게살채소죽 | 8 | 바나나 | | 순두부백탕 | 5 | 버섯수제비 | 6 | 누룽지죽 | | 배 | | 당근크림스프 | 2,5,6,15,16 |
| | | | 플레인요거트 | 2 | | | | | 꼬들단무지참기름무침 | | 두유 | 5 | | |
| 점심 | 차조밥 | | 찹쌀밥 | | 돈육자장밥 | 2,5,6,10,15,16 | 강황쌀밥 | | 차조밥 | | 돈육오징어덮밥 | 5,6,10,17 | 기장밥 | |
| | 느타리버섯된장국 | 5,6 | 바지락매생이국 | 18 | 계란파국 | 1 | 돈육우거지국 | 5,6,10 | 아욱국 | 5,6 | 소고기감자국 | 16 | 어묵뭇국 | 1,5,6 |
| | 돈육김치볶고기 | 5,6,9,10 | 닭다리살간장조림 | 5,6,15 | 오이크래미샐러드 | 1,5,6,8 | 가자미구이 | 5,6 | 돈수육 | 10 | 무나물 | 5,6 | 돈육버섯장조림 | 5,6 |
| | 온두부 | 5 | 콩나물무침 | 5 | 깍두기 | 9 | 세발나물 | | 양배추쌈장무침 | 5,6 | 배추김치 | 9 | 오이나물 | |
| | 깍두기 | 9 | 알타리김치 | 9 | 파인애플 | | 깍두기 | 9 | 배추김치 | 9 | 토마토 | 12 | 배추김치 | 9 |
| 오후 간식 | 베이컨양배추전 | 1,5,6,10 | 마제우동 | 5,6,9,18 | 저당롤케이크 | 1,2,6 | 모듬과일(포도,배,귤) | | 단호박찜 | | 소고기국수 | 5,6,16 | 삶은계란 | 1 |
| | 우유 | 2 | 유자차 | | 우유 | 2 | 우유 | 2 | 우유 | 2 | | | 매실차 | |
| 저녁 | 흑미밥 | | 기장밥 | | 차수수밥 | | 찰현미밥 | | 닭고기채소볶음밥 | 15 | 찹쌀밥 | | 찰현미밥 | |
| | 돈육콩비지찌개 | 5,6,10 | 소고기양배추국 | 16 | 닭곰탕 | 15 | 근대국 | 5,6 | 연두부오징어국 | 5,17 | 팽이버섯애호박된장국 | 5,6 | 수제비국 | 5,6 |
| | 새우스크램블에그 | 1,9 | 삼치구이 | 5,6 | 다진고기두부조림 | 5,6,10 | 소고기당면볶음 | 5,6,16 | 연근조림 | 5,6 | 순살찜닭 | 5,6,15 | 고등어구이 | 5,6,7 |
| | 돌자반 | | 유채된장무침 | 5,6 | 물파래무초무침 | | 양배추사과무침 | | 배추김치 | 9 | 비타민무침 | 5,6 | 돌자반 | |
| | 깍두기 | 9 | 알타리김치 | 9 | 깍두기 | 9 | 깍두기 | 9 | 배 | | 배추김치 | 9 | 배추김치 | 9 |
| 영양량(영)kcal/g | 581/33 | | 573/23 | | 502/21 | | 507/25 | | 556/23 | | 542/24 | | 578/32 | |
| (유)kcal/g | 775/45 | | 764/31 | | 670/27 | | 676/34 | | 742/31 | | 723/32 | | 771/43 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

| 4주 | 11월 23일 | 알레르기 | 11월 24일 | 알레르기 | 11월 25일 | 알레르기 | 11월 26일 | 알레르기 | 11월 27일 | 알레르기 | 11월 28일 | 알레르기 | 11월 29일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 사과 | | 찐감자/치즈 | 2 | 닭브로컬리죽 | 15 | 소고기채소죽 | 16 | 양송이누룽지스프 | 2,5,6,15,16 | 찐고구마 | | 단감 | |
| | 우유 | 2 | 우유 | 2 | | | | | | | 두유 | 5 | 두유 | 5 |
| 점심 | 찹쌀밥 | | 차수수밥 | | 유부쑥갓우동 | 5,6,9 | 강황쌀밥 | | 찹쌀밥 | | 돈육곤드레밥 | 5,6,10 | 기장밥 | |
| | 황태두부국 | 5 | 소고기된장찌개 | 5,6,16 | 밥도제공 | | 청국장 | 5,6,10 | 설렁탕/소면 | 6,16 | 두부다시마국 | 5 | 된장찌개 | 5,6 |
| | 돈육콩나물볶음 | 5,6,10 | 채소계란찜 | 1 | 새우양배추볶음 | 9 | 임연수구이 | 5,6 | 멸치볶음 | 5,6 | 계란부추전 | 1 | 삼치무조림 | 5,6 |
| | 상추쌈 | 5,6 | 새송이버섯조림 | 5,6 | 배추김치 | 9 | 청포묵김무침 | 5,6 | 게맛살오이무침 | 1,2,5,6,8 | 배추김치 | 9 | 김구이 | |
| | 깍두기 | 9 | 배추김치 | 9 | 귤 | | 배추김치 | 9 | 깍두기 | 9 | | | 배추김치 | 9 |
| 오후 간식 | 소고기김치리조또 | 2,5,6,9,15,16 | 탕수육 | 1,5,6,10 | 카스텔라 | 1,2,5,6 | 메밀국수 | 3,5,6 | 미니어묵바 | 5,6,17 | 핫케이크 | 1,2,5,6 | 미니우동 | 5,6,9 |
| | 보리차 | | 오미자차 | | 우유 | 2 | | | 우유 | 2 | 유자차 | | | |
| 저녁 | 기장밥 | | 차조밥 | | 흑미밥 | | 찰현미밥 | | 돈육하이라이스 | 2,5,6,10,12,15,16,18 | 찹쌀밥 | | 마파두부덮밥 | 5,6,10 |
| | 만둣국 | 1,5,6,10 | 홍합뭇국 | 18 | 콩나물국 | 5 | 새우계란국 | 1,9 | 아욱국 | 5,6 | 참치김치찌개 | 5,6,9 | 황태채콩나물국 | 5,6 |
| | 코다리무조림 | 5,6 | 돈채파프리카볶음 | 5,6,10 | 닭고구마조림 | 5,6,15 | 돈육깨소스무침 | 1,5,6,10 | 리코타치즈샐러드 | 2,5,6 | 메추리알새송이조림 | 1,5,6 | 세멸치볶음 | 5,6 |
| | 시금치나물 | | 치커리배무침 | | 도라지나물 | | 감자조림 | 5,6 | 깍두기 | 9 | 참나물배무침 | 5,6 | 배추김치 | 9 |
| | 깍두기 | 9 | 배추김치 | 9 | 배추김치 | 9 | 배추김치 | 9 | 토마토 | 12 | 배추김치 | 9 | 사과 | |
| 영양량(영)kcal/g | 556/32 | | 611/44 | | 546/21 | | 624/28 | | 554/18 | | 611/27 | | 481/22 | |
| (유)kcal/g | 742/42 | | 814/58 | | 728/27 | | 832/38 | | 739/24 | | 815/36 | | 641/29 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(0~2세)

| 5주 | 11월 30일 | 알레르기 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | | | | | | | | | | | | |
| 오전<br>간식 | 버섯미소죽 | 5,6 | | | | | | | | | | | | |
| 점심<br> | 차조밥<br>근대국<br>돈육오징어볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6,10,17<br><br>9 | | | | | | | | | | | | |
| 오후<br>간식 | 당근감자채전<br>우유 | 2,5,6<br>2 | | | | | | | | | | | | |
| 저녁<br> | 찹쌀밥<br>육개장<br>계란말이<br>세발나물<br>배추김치 | <br>16<br>1<br><br>9 | | | | | | | | | | | | |
| 영양량(영)kcal/g | 586/30 | | | | | | | | | | | | | |
| (유)kcal/g | 782/40 | | | | | | | | | | | | | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

# 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) |
|---|---|---|
| 0~2세 | 900kcal | 20g |
| 3~5세 | 1,400kcal | 25g |

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★0-2세는 씻은김치제공, 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 공지해 드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 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(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 수산물 | | | | | | | | | | | | 수산가공품 | | 식육가공품 | | 기타 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 명태(동태) | 명태(코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 다랑어 | 아귀 | 주꾸미 | 전복 | | | | 참치캔(다랑어) | | 베이컨 | | | | | | | | |
| 러시아산 | 러시아산 | 국내산 | | 국내산 | | | 베트남산 | | | | | 원양산 | | 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), ⑲잣

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3~5세)

| 1주 | 11월 2일 | 알레르기 | 11월 3일 | 알레르기 | 11월 4일 | 알레르기 | 11월 5일 | 알레르기 | 11월 6일 | 알레르기 | 11월 7일 | 알레르기 | 11월 8일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 닭고기채소죽 | 15 | 사과<br>우유 | 2 | 삶은계란<br>무첨가주스 | 1 | 감자스프<br>조각식빵 | 2,5,6,15,16<br>1,2,6 | 대게살연두부탕 | 5,8 | 스크램블에그<br>두유 | 1<br>5 | 바나나<br>두유 | 5 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>순두부백탕<br>돈육곤약장조림<br>치커리사과무침<br>배추김치 | 5<br>5,6,10<br>9 | 차수수밥<br>근대국<br>순살닭갈비<br>비타민무침<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 소고기쌀국수<br>밥도제공(영아)<br>새우청경채볶음<br>깍두기<br>바나나 | 5,6,15,16<br>9<br>9 | 강황쌀밥<br>온도토리묵국<br>임연수구이<br>참나물무침<br>알타리김치 | 5,9<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찹쌀밥<br>육개장<br>채소계란찜<br>우엉볶음<br>배추김치 | 16<br>1<br>5,6<br>9 | 소고기콩나물밥<br>청국장찌개<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6,10<br>9 | 기장밥<br>다시마무국<br>로제찜닭<br>시금치나물<br>배추김치 | 2,5,6,12,15,16,1<br>9 |
| 오후 간식 | 멸치채소주먹밥<br>옥수수차 | | 크림카레우동 | 2,5,10,12,16,18 | 치즈감자치아바타<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 닭가슴살샐러드<br>우유 | 1,5,15<br>2 | 찐고구마<br>우유 | 2 | 찐감자<br>매실차 | | 핫도그<br>무첨가주스 | 1,2,5,6,15 |
| 저녁 | 기장밥<br>감자양파국<br>소고기양배추볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6<br>9 | 차조밥<br>소고기미역국<br>가자미구이<br>도라지배무침<br>배추김치 | 5,6,16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>유부된장국<br>돈육장똑똑이<br>오이무침<br>깍두기 | 5,6<br>5,6,10<br>9 | 흑미밥<br>소고기뭇국<br>두부조림<br>다시마튀각<br>알타리김치 | 5,6,16<br>5,6<br>9 | 닭고기톳밥<br>동태쑥갓국<br>감자조림<br>배추김치<br>귤 | 5,6,15<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>소고기양배추국<br>삼치구이<br>고구마순나물<br>배추김치 | 16<br>5,6<br>9 | 유부쑥갓우동<br>깨소스연두부<br>치커리오렌지무침<br>배추김치 | 5,6,9<br>5,6<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g | 562/25 | | 513/21 | | 598/29 | | 677/26 | | 609/25 | | 529/25 | | 592/23 | |
| (유)kcal/g | 749/34 | | 684/28 | | 798/39 | | 903/35 | | 812/33 | | 706/33 | | 790/31 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

| 2주 | 11월 9일 | 알레르기 | 11월 10일 | 알레르기 | 11월 11일 | 알레르기 | 11월 12일 | 알레르기 | 11월 13일 | 알레르기 | 11월 14일 | 알레르기 | 11월 15일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 새우버섯죽 | 9 | 단호박크림스프 | 2,5,6,15,16 | 만둣국 | 1,5,6,10 | 해물크림리조또 | 2,5,6,9,15,16,17 | 소고기미역죽 | 16 | 찐감자<br>두유 | 5 | 삶은계란<br>무첨가주스 | 1 |
| 점심 | 기장밥<br>황태뭇국<br>소고기주꾸미볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 5,6,16<br>9 | 차조밥<br>돈육김치찌개<br>두부강정<br>양상추비타민리코타샐러드<br>깍두기 | 5,6,9,10<br>5,6<br>2,5,6<br>9 | 소고기비빔밥<br>두부된장국<br>도토리묵쑥갓무침<br>배추김치<br>샤인머스캣 | 5,6,16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 강황쌀밥<br>소고기버섯전골<br>메추리알무조림<br>구이김<br>배추김치 | 16<br>1,5,6<br>9 | 기장밥<br>팽이버섯된장국<br>수제돈가스<br>양배추샐러드<br>배추김치 | 5,6<br>1,5,6,10,12<br>1,5,6<br>9 | 닭칼국수<br>계란찜<br>배추김치<br>키위 | 6,15<br>1<br>9 | 찰현미밥<br>미역국<br>돈육장똑똑이<br>청포묵김무침<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,10<br>5,6<br>9 |
| 오후 간식 | 사과핫케이크<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 어묵부추잡채<br>매실차 | 5,6 | 밤식빵<br>우유 | 2,5,6<br>2 | 치즈김치전<br>옥수수차 | 2,5,6,9 | 안흥찐빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 새우채소전<br>보리차 | 1,5,6,9 | 감자수제비 | 6 |
| 저녁 | 차수수밥<br>건새우호박된장국<br>닭채소볶음<br>새송이버섯조림<br>배추김치 | 5,6,9<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>다시마감자국<br>임연수구이<br>당근라페<br>깍두기 | 5,6<br>9 | 흑미밥<br>새우뭇국<br>오리고기양파구이<br>무쌈채무침<br>배추김치 | 9<br>9 | 찹쌀밥<br>얼갈이된장국<br>돈육살데리야끼<br>깻잎순나물<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,10,18<br>9 | 소고기콩나물밥<br>계란파국<br>시금치나물<br>배추김치<br>단감 | 5,6,16<br>1<br>9 | 차수수밥<br>유부쑥갓국<br>소고기불고기<br>양배추부추볶음<br>배추김치 | 5<br>5,6,16<br>9 | 돈육채소볶음밥<br>무채된장국<br>토마토오이무침<br>배추김치 | 10<br>5,6<br>12<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g | 568/20 | | 513/24 | | 517/18 | | 507/24 | | 663/28 | | 510/25 | | 469/31 | |
| (유)kcal/g | 757/27 | | 684/32 | | 689/24 | | 676/32 | | 884/37 | | 680/34 | | 625/41 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3~5세)

| 3주 | 11월 16일 | 알레르기 | 11월 17일 | 알레르기 | 11월 18일 | 알레르기 | 11월 19일 | 알레르기 | 11월 20일 | 알레르기 | 11월 21일 | 알레르기 | 11월 22일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 대게살채소죽 | 8 | 바나나<br>플레인요거트 | 2 | 순두부백탕 | 5 | 버섯수제비 | 6 | 누룽지죽<br>꼬들단무지참기름무침 | | 배<br>두유 | 5 | 당근크림스프 | 2,5,6,15,16 |
| 점심 | 차조밥<br>느타리버섯된장국<br>돈육김치불고기<br>온두부<br>깍두기 | <br>5,6<br>5,6,9,10<br>5<br>9 | 찹쌀밥<br>바지락매생이국<br>닭다리살간장조림<br>콩나물무침<br>알타리김치 | <br>18<br>5,6,15<br>5<br>9 | 돈육자장밥<br>계란파국<br>오이크래미샐러드<br>깍두기<br>파인애플 | 2,5,6,10,15,16<br>1<br>1,5,6,8<br>9 | 강황쌀밥<br>돈육우거지국<br>가자미구이<br>세발나물<br>깍두기 | <br>5,6,10<br>5,6<br>9 | 차조밥<br>아욱국<br>돈수육<br>양배추쌈장무침<br>배추김치 | <br>5,6<br>10<br>5,6<br>9 | 돈육오징어덮밥<br>소고기감자국<br>무나물<br>배추김치<br>토마토 | 5,6,10,17<br>16<br>5,6<br>9<br>12 | 기장밥<br>어묵뭇국<br>돈육버섯장조림<br>오이나물<br>배추김치 | <br>1,5,6<br>5,6<br><br>9 |
| 오후 간식 | 베이컨양배추전<br>우유 | 1,5,6,10<br>2 | 마제우동<br>유자차 | 5,6,9,18 | 저당롤케이크<br>우유 | 1,2,6<br>2 | 모듬과일(포도,배,귤)<br>우유 | <br>2 | 단호박찜<br>우유 | <br>2 | 소고기국수 | 5,6,16 | 삶은계란<br>매실차 | 1 |
| 저녁 | 흑미밥<br>돈육콩비지찌개<br>새우스크램블에그<br>돌자반<br>깍두기 | <br>5,6,10<br>1,9<br><br>9 | 기장밥<br>소고기양배추국<br>삼치구이<br>유채된장무침<br>알타리김치 | <br>16<br>5,6<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>닭곰탕<br>다진고기두부조림<br>물파래무초무침<br>깍두기 | <br>15<br>5,6,10<br><br>9 | 찰현미밥<br>근대국<br>소고기당면볶음<br>양배추사과무침<br>깍두기 | <br>5,6<br>5,6,16<br><br>9 | 닭고기채소볶음밥<br>연두부오징어국<br>연근조림<br>배추김치<br>배 | 15<br>5,17<br>5,6<br>9 | 찹쌀밥<br>팽이버섯애호박된장국<br>순살찜닭<br>비타민무침<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6,15<br>5,6<br>9 | 찰현미밥<br>수제비국<br>고등어구이<br>돌자반<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6,7<br><br>9 |
| 영양량(영)kcal/g | 581/33 | | 573/23 | | 502/21 | | 507/25 | | 556/23 | | 542/24 | | 578/32 | |
| (유)kcal/g | 775/45 | | 764/31 | | 670/27 | | 676/34 | | 742/31 | | 723/32 | | 771/43 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

| 4주 | 11월 23일 | 알레르기 | 11월 24일 | 알레르기 | 11월 25일 | 알레르기 | 11월 26일 | 알레르기 | 11월 27일 | 알레르기 | 11월 28일 | 알레르기 | 11월 29일 | 알레르기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | 화 | 번호표시 | 수 | 번호표시 | 목 | 번호표시 | 금 | 번호표시 | 토 | 번호표시 | 일 | 번호표시 |
| 오전 간식 | 사과<br>우유 | <br>2 | 찐감자/치즈<br>우유 | 2<br>2 | 닭브로컬리죽 | 15 | 소고기채소죽 | 16 | 양송이누룽지스프 | 2,5,6,15,16 | 찐고구마<br>두유 | <br>5 | 단감<br>두유 | <br>5 |
| 점심 | 찹쌀밥<br>황태두부국<br>돈육콩나물볶음<br>상추쌈<br>깍두기 | <br>5<br>5,6,10<br>5,6<br>9 | 차수수밥<br>소고기된장찌개<br>채소계란찜<br>새송이버섯조림<br>배추김치 | <br>5,6,16<br>1<br>5,6<br>9 | 유부쑥갓우동<br>밥도제공<br>새우양배추볶음<br>배추김치<br>귤 | 5,6,9<br><br>9<br>9 | 강황쌀밥<br>청국장<br>임연수구이<br>청포묵김무침<br>배추김치 | <br>5,6,10<br>5,6<br>5,6<br>9 | 찹쌀밥<br>설렁탕/소면<br>멸치볶음<br>게맛살오이무침<br>깍두기 | <br>6,16<br>5,6<br>1,2,5,6,8<br>9 | 돈육곤드레밥<br>두부다시마국<br>계란부추전<br>배추김치 | 5,6,10<br>5<br>1<br>9 | 기장밥<br>된장찌개<br>삼치무조림<br>김구이<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6<br><br>9 |
| 오후 간식 | 소고기김치리조또<br>보리차 | 2,5,6,9,15,16 | 탕수육<br>오미자차 | 1,5,6,10 | 카스텔라<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 | 메밀국수 | 3,5,6 | 미니어묵바<br>우유 | 5,6,17<br>2 | 핫케이크<br>유자차 | 1,2,5,6 | 미니우동 | 5,6,9 |
| 저녁 | 기장밥<br>만둣국<br>코다리무조림<br>시금치나물<br>깍두기 | <br>1,5,6,10<br>5,6<br><br>9 | 차조밥<br>홍합뭇국<br>돈채파프리카볶음<br>치커리배무침<br>배추김치 | <br>18<br>5,6,10<br><br>9 | 흑미밥<br>콩나물국<br>닭고구마조림<br>도라지나물<br>배추김치 | <br>5<br>5,6,15<br><br>9 | 찰현미밥<br>새우계란국<br>돈육깨소스무침<br>감자조림<br>배추김치 | <br>1,9<br>1,5,6,10<br>5,6<br>9 | 돈육하이라이스<br>아욱국<br>리코타치즈샐러드<br>깍두기<br>토마토 | 2,5,6,10,12,15,16,18<br>5,6<br>2,5,6<br>9<br>12 | 찹쌀밥<br>참치김치찌개<br>메추리알새송이조림<br>참나물배무침<br>배추김치 | <br>5,6,9<br>1,5,6<br>5,6<br>9 | 마파두부덮밥<br>황태채콩나물국<br>세멸치볶음<br>배추김치<br>사과 | 5,6,10<br>5,6<br>5,6<br>9 |
| 영양량(영)kcal/g | 556/32 | | 611/44 | | 546/21 | | 624/28 | | 554/18 | | 611/27 | | 481/22 | |
| (유)kcal/g | 742/42 | | 814/58 | | 728/27 | | 832/38 | | 739/24 | | 815/36 | | 641/29 | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시(3~5세)

| 5주 | 11월 30일 | 알레르기 | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | | | | | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 버섯미소죽 | 5,6 | | | | | | | | | | | | |
| 점심  | 차조밥<br>근대국<br>돈육오징어볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | <br>5,6<br>5,6,10,17<br><br>9 | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 당근감자채전<br>우유 | 2,5,6<br>2 | | | | | | | | | | | | |
| 저녁  | 찹쌀밥<br>육개장<br>계란말이<br>세발나물<br>배추김치 | <br>16<br>1<br><br>9 | | | | | | | | | | | | |
| 영양량(영)kcal/g | 586/30 | | | | | | | | | | | | | |
| (유)kcal/g | 782/40 | | | | | | | | | | | | | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | | | | | |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성