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)
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(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복								
러시아산	러시아산			국내산			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	바나나 우유	 2	삶은계란 유자차	1 	핑거스틱 우유	1,2,5,6 2	누룽지죽 슬라이스치즈	 2
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 쌈무부추무침 배추김치	 5 5,6,10 9	차조밥 근대국 순살닭갈비 다시마튀각 배추김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	기장밥 콩나물국 생선까스/소스 비타민무침 깍두기	5,6, 15,16 5,6 9	강황쌀밥 쇠고기미역국 삼치구이 참나물무침 깍두기	 5,9 5,6 5,6 9	찰보리밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치	 16 1 5,6 9
오후 간식	딸기요거트 당근스틱	2 	고구마튀김 보리차	5,6 	사과 슬라이스치즈	 2	배 미니뻥튀기	 	단팥빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	계란치킨덮밥	1,15	소고기뭇국, 밥	5,6,16	돈육야채볶음밥	5,6,10	잔치국수	5,6	닭고기카레덮밥	5,6,15
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	소고기미역죽	16	바나나 우유	 2	구운계란 둥굴레차	1 	핑거스틱 우유	 2	찐고구마 보리차	16
점심	흑미밥 황태채콩나물뭇국 소고기야채볶음 숙주나물 배추김치	 5,6,16 9	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추샐러드 깍두기	 5,6,9,10 5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵오이무침 배추김치 귤	5,6,16 5,6 5,6 9 	강황쌀밥 얼갈이된장국 코다리무조림 구이김 배추김치	 16 5,6 5,6 9	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 배추김치	 5,6 1,5,6, 10,12 1,5,6 9
오후 간식	복숭아요거트 오이스틱	2 	찐빵 메밀차	1,5,6 	찐감자 옥수수차	 2	사과 슬라이스치즈	 2	소보로빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	유부초밥	5,6	베이컨야채볶음밥	5,6,10	어묵탕, 밥		돈육카레덮밥	5,6,10	소고기콩나물국, 밥	5,6,16
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	바나나 우유	 2	찐고구마 옥수수차		구운계란 우유	1 2	누룽지죽 슬라이스치즈	 2
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기	 5,6 5,6,9, 10 5 9	찹쌀밥 감자어묵국 닭다리살간장조림 콩나물무침 배추김치	 18 5,6,15 5 9	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 꼬들단무지 귤	2,5,6, 10,15,16 1 1,5,6,8 9	강황쌀밥 콩나물국 메추리알조림 건파래볶음 배추김치	 5,6 9	찰보리밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 배추김치	 10/9 5,6 9
오후 간식	생크림요거트 슬라이스치즈	2 2	미니우동	5,6	사과 당근스틱		배 미니뻥튀기	 2	뽀로로카스테라 우유	1,2,5,6 2
저녁	새우계란볶음밥	5,6,9	소고기미역국, 밥	5,6,16	닭고기두부조림, 밥	5,6,15	돈육감자조림, 밥	10	닭고기채소볶음밥	5,6,10
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	양송이스프 조각식빵	1,2,5,6 1,2,5,6,	바나나 우유	 2	핑거스틱 우유	1,2,6 2	소고기채소죽	16	찐고구마 유자차	
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기	 5 5,6,10 5,6 9	차조밥 유부된장국 돈육두부조림 구이김 배추김치	 5,6,16 1 5,6 9	카레라이스 두부된장국 야채계란찜 배추김치 단감	5,6,9 9 9	강황쌀밥 얼갈이된장국 탕수육/소스 청포묵김무침 깍두기	 5,6,10 5,6 5,6 9	클로렐라쌀밥 소고기탕국 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	블루베리요거트 당근스틱	1,2,5,6 2	사과 슬라이스치즈	1,5,6, 10	고구마튀김 우엉차	2,5,6,9, 15,16	배 미니뻥튀기	3,5,6	오리지널 머핀 우유	1,2,5,6 2
저녁	만둣국, 밥	1,5,6,10	돈육야채볶음밥	5,6,10	오무라이스	1,2,5,6,12	유부초밥	5,6,9	돈육하이라이스	2,5,6,10, 12,15,16 ,18
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 배추김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	딸기요거트 오이스틱	2								
저녁 	어묵탕, 밥									
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성