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		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)	세멸치	주꾸미	새우	임연수	가자미			새우완자	크래미	핫도그	만두				
러시아산	러시아산	국내산	베트남산	베트남산	미국산	미국산			새우(베트남산)	명태 (미국,러시아산)	닭고기,돼지고기 (국내산)	돈육(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

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	삶은계란 두유	1 5	미역죽		사과 우유	 2	단호박찜 보리차		버섯죽	
점심	차조밥 감자양파국 돈육양배추볶음 상추사과무침 배추김치	 5,6,10 5,6 5,6,12	차수수밥 근대국 순살닭갈비 토마토비타민무침 깍두기	 5,6 5,6,15 5,6,12 5,6,9	귀리밥 소고기뭇국 두부구이&간장양념 오이무침 배추김치	 5,6,16 5,6 5,6,12	찰보리밥 온도토리묵국 가지돈육불고기 참나물무침 배추김치	 5,6,10 5,6,12	홍국찹쌀밥 동태쑥갓국 닭살자장볶음 감자채볶음 깍두기	 5,6 5,6,15 5,6,9
오후 간식	마구마구밤식빵 우유	1,2,5,6 2	세멸치섞음밥 옥수수차		새우완탕쌀국수	5,6,9,10,16	로메인시저샐러드 통밀식빵	1,5,6,10 5,6	팥설기(영아:미니호빵) 우유	2,5,6 2
저녁	찰약밥 우유	5 2	배 우유	 2	우유스틱브레드 우유	1,2,5,6 2	부드러운치즈케익 우유	1,2,5,6 2	바나나 두유	 5
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	만둣국	5,6,10,16	삼색야채죽		계란죽	1	배 검은콩두유	 5	찹쌀닭죽	15
점심	기장밥 황태뭇국 돈육주꾸미볶음 새송이버섯볶음 배추김치	 5,6 5,6,10 5,6,12	차조밥 돈육김치찌개 안동찜닭 만다린양상추샐러드 깍두기	 5,6,10 5,6,15 1,5,6,12 5,6,9	소고기콩나물비빔밥 두부된장국 삼색묵김무침 배추김치 샤인머스캣	5,6,16 5,6 5,6,12	귀리밥 소고기버섯전골 임연수무조림 시금치나물 깍두기	 5,6,16 5,6 5,6,9	클로렐라밥 팽이버섯된장국 돈채숙주볶음 치커리깨소스무침 배추김치	 5,6 5,6,10 1,5,6 5,6,12
오후 간식	아몬드통밀머핀(한살림) 우유	1,2,5,6 2	로제스파게티	2,5,6, 10,12	미니핫도그 우유	1,2,5, 6,10,15 2	새우살파프리카섞음밥	9	바람떡(영아:버터핑거스틱) 우유	 2
저녁	고구마호빵 우유	2,5,6 2	사과 우유	 2	브로콜리포자만두 옥수수차	5,6,10,15	소보로빵 우유	1,2,5,6 2	오렌지 두유	 5
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										

KARI하늘꿈어린이집 박주희 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	누룽지		바나나 두유	 5	흰살생선죽		찐고구마 결명자차		연두부죽	5
점심	차조밥 아욱국 양파오리고기볶음 쌈무채무침 배추김치	 5,6 2,5 5,6,12	현미밥 애호박순두부찌개 콩나물돈육볶음 상추&저염쌈장 배추김치	 5,6 5,6,10 5,6 5,6,12	기장밥 들깨감자탕 메추리알조림 두부쑥갓무침 깍두기	 5,6,10 1 5,6 5,6,9	차수수밥 얼갈이된장국 버섯소불고기 돌자반 깍두기	 5,6 5,6,16 5,6,9	강황쌀밥 황태미역국 수제치킨까스&소스 치즈그린샐러드 배추김치	 5,6,15 1,5,6,12 5,6,12
오후 간식	올리브치즈롱파뉴 우유	2,5,6 2	크림카레우동	2,5,6,9	핫케이크 우유	2,6 2	요거트모둠과일범벅 (포도,배,귤)	2	약밥 우유	 2
저녁	토마토 플레인요거트	12 2	단팥빵 우유	1,2,5,6 2	우리밀포자찜만두 메밀차	5,6,10,15 6	미니치즈롤인 우유	1,2,5,6 2	사과 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	양송이스프 조각식빵	2,5,6 2,5,6	샤인머스켓 요거트	 2	청경채죽		찐감자 옥수수차		소고기채소죽	16
점심	차조밥 떡만둣국(영아:만둣국) 브로컬리닭살폭찹 오이부추무침 배추김치	 5,6,10,15 5,6,15 5,6,12	차수수밥 맑은콩나물국 양배추돈육볶음 열무나물 깍두기	 5 5,6,10 5,6,9	자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 깍두기 귤	5,6,10 1 1,2,5,8,12 5,6,9	녹두밥 맑은육개장 가자미무조림 청포묵김무침 배추김치	 5,6,16 5,6 5,6,12	흑미밥 된장찌개 닭고구마조림 유자청치커리배무침 깍두기	 5,6 5,6,15 5,6 5,6,9
오후 간식	슈크림빵 우유	1,2,5,6 2	백김치김가루섞음밥 오미자차		온메밀국수	5,6,7	꼬마호빵 우유	2,5,6 2	백설기(영아:단호박찜) 우유	 2
저녁	블루베리 요거트	 2	꼬마고기찐빵만두 보리차	5,6,10,16,18 18	카스텔라 우유	1,2,5,6 2	방울토마토 검은콩두유	12 5	머핀 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										

KARI하늘꿈어린이집 박주희 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	연두부&소스	5								
점심 	기장밥 어묵국 파프리카돈육볶음 건새우애호박볶음 배추김치	 5,6 5,6,10 9 5,6,12								
오후 간식	겹겹이밀크롤인 우유	1,2,5,6 2								
저녁 	귤 요거트	 2								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

KARI하늘꿈어린이집 박주희 영양사 작성