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 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)	닭고기	돼지고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산

수산물											수산가공품		식육가공품	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	아귀	오징어	주꾸미	낙지	대게살	전복			참치캔(다랑어)	크래미	베이컨	오리훈제
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	국내산			원양산	연육-외국산	돈육-국내산	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		11월 3일		11월 4일		11월 5일		11월 6일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	방울토마토 플레인요거트		단호박찜 우유		쇠고기미역죽		삶은계란 우유		브로콜리닭죽	
점심	흑미밥 순두부백탕 쇠고기곤약장조림 상추사과무침 깍두기(영아:동치미)		쇠고기콩나물밥 시래기된장국 사각어묵볶음 깍두기(영아:동치미) 귤		클로렐라밥 오징어무국 순살닭갈비 시금치나물무침 배추김치(영아:백김치)		홍국찹쌀밥 모듬버섯국 임연수무조림 감자채볶음 배추김치(영아:백김치) 청귤차		강황찹쌀밥 어린이육개장 ■두부구이/양념장 참나물무침 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	완두앙금빵 우유		양지쌀국수		☆알감자버터구이 옥수수차		미트소스푸실리 단감		▲소보로빵 우유	
저녁	잡곡밥 동태살무국 계란말이 청경채나물무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 들깨황태국 닭살찹스테이크 오이무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 애호박된장국 쇠고기양배추볶음 쑥갓두부무침 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 참치김치찌개 돈육피망볶음 얼갈이나물무침 깍두기(영아:동치미)		대패삼겹야채볶음밥 부추된장국 크래미마요무침 깍두기(영아:동치미) 주스(프룻프룻망고)	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

2주	11월 9일		11월 10일		11월 11일		11월 12일		11월 13일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	연두부/양념장 블루베리		전복죽		찐고구마 우유		아욱된장죽 당근스틱		계란만둣국	
점심	차수수밥 황태채무국 쇠고기낙지볶음 숙주나물무침 깍두기(영아:동치미)		☆뿌리채소짜장밥 유부쑥갓국 새우살파프리카볶음 깍두기(영아:동치미) 샤인머스켓		기장밥 맑은무채국 ●순살치킨/간장소스 오이지무침 배추김치(영아:백김치)		시금치찹쌀밥 쇠고기미역국 고등어시래기조림 애호박볶음 배추김치(영아:백김치) 주스(스위트플럼)		차조밥 시금치된장국 돈육깻잎불고기 우엉조림 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	크림치즈머핀 우유		베이컨양배추전 우유		약밥 보리차		들기름막국수 사과		버터파운드케이크 우유	
저녁	잡곡밥 건새우애호박된장국 닭야채볶음 새송이볶음 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 다시마감자국 가자미구이 고사리볶음 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리양배추볶음 쌈무부추무침 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 콩나물국 돈목살데리야끼볶음 열무된장무침 깍두기(영아:동치미)		쇠고기가지밥/양념장 연두부국 감자조림 깍두기(영아:동치미) 오미자차	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

ETRI아이나무어린이집 한지수 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	11월 16일		11월 17일		11월 18일		11월 19일		11월 20일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	참치야채죽		찐감자 우유		쇠고기컬리플라워죽		애호박스크램블에그 스트링치즈		누룽지탕 바나나	
점심	현미찹쌀밥 어묵무국 돈육김치볶음 온두부/양념장 깍두기(영아:동치미)		▲오므라이스 미소된장국 세멸치크랜베리볶음 깍두기(영아:동치미) 사과 ★밥이야~호♬		흑미밥 들깨감자국 쇠고기숙주볶음 건파래볶음 배추김치(영아:백김치)		클로렐라밥 계란파국 닭살폭찹 파인애플샐러드 배추김치(영아:백김치) 매실차		홍국찹쌀밥 ●차돌된장찌개 삼치감자조림 가지볶음 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	촉촉한고구마빵 우유		새우살양송이뇨끼		☆츄러스(영아:시나몬가루 미제공) 우유		모듬과일(블루베리,배,샤인머스캣,귤) 플레인요거트		단팥빵 두유	
저녁	잡곡밥 쇠고기무국 두부양념조림 근대나물무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 닭고기미역국 아귀살콩나물찜 깻잎순나물무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 온도토리묵국 돈사태고구마조림 무나물 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 청국장찌개 쇠고기당면볶음 비타민무침 깍두기(영아:동치미)		닭고기우엉볶음밥 유부두부국 계란후라이 깍두기(영아:동치미) 모과차	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

4주	11월 23일		11월 24일		11월 25일		11월 26일		11월 27일	
	월		화		수		목		금	
오전 간식	순두부들깨죽		찐밤 우유미숫가루		방울토마토/슬라이스치즈 우유		고구마크림스프 조각식빵		단호박죽	
점심	강황찹쌀밥 두부김칫국 돈육주꾸미볶음 미역줄기볶음 깍두기(영아:동치미)		닭고기건파래볶음밥 콩나물국 메추리알새송이조림 깍두기(영아:동치미) 배		차수수밥 근대된장국 쇠고기고사리볶음 도토리묵/양념장 배추김치(영아:백김치)		기장밥 사골미역국 훈제오리부추볶음 비타민무침 배추김치(영아:백김치) 레몬차		시금치찹쌀밥 ☆설렁탕 ■야채계란찜 치커리유자청무침 배추김치(영아:백김치)	
오후 간식	■소금버터롤 우유		미니유부우동		수수부꾸미 결명자차		▲만두탕수육 파인애플		●옛날꽈배기(설탕제거) 우유	
저녁	잡곡밥 열무된장국 코다리무조림 시금치나물무침 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 사각어묵국 돈채파프리카볶음 구이김 배추김치(영아:백김치)		잡곡밥 새우계란국 닭살굴소스볶음 연근조림 깍두기(영아:동치미)		잡곡밥 청경채된장국 쇠고기표고볶음 도라지무침 깍두기(영아:동치미)		돈육카레라이스 다시마무채국 베이컨양배추볶음 깍두기(영아:동치미) 유자차	
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

ETRI아이나무어린이집 한지수 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일									
	월									
오전 간식	찐고구마 우유									
점심 	차조밥 콩비지찌개 돈육오징어볶음 콩나물무침 깍두기(영아:동치미)									
오후 간식	롤케이크 오미자차									
저녁 	잡곡밥 아욱된장국 연어스테이크/타르타르소스 오이매실청무침 배추김치(영아:백김치)									
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

ETRI아이나무어린이집 한지수 영양사 작성