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	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (황태)	명태 (코다리)	고등어	임연수	오징어	다랑어	가자미	주꾸미	전복	새우살	게맛살							
러시아산		국내산	국내산	국내산	참치캔_원양산	국내산	베트남산		베트남산	외국산							

☞ 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	영양닭죽	15	감자스프	2	삶은계란	1	소고기미역죽	16	단감/스트링치즈	2
	오이스틱		조각식빵	1,2,6	두유	5			우유	2
점심	백미밥		차수수밥		삼색나물비빔밥	5,10	강황쌀밥		찹쌀밥	
	팽이버섯된장국	5	근대국	5,6	순두부백탕	5	육개장	5,9	온도토리묵국	
	돈육곤약장조림	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	너비아니구이	16	임연수구이	5,6	채소계란찜	1
	단무지부추무침		비타민무침	5,6	백김치/깍두기	9	무나물	5,6	우엉조림	5,6
	백김치	9	백김치	9	귤		백김치	9	백김치/깍두기	9
오후 간식	우유스틱브레드	2,5,6	크림카레우동	2,5,10, 12,16,18	김치전	9	치킨텐더샐러드	1,5,15	단호박튀김	
	우유	2			옥수수차		과일주스		우유	2
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	새우채소죽	9	바나나		소고기양파죽	16	닭녹두죽	5,15	만둣국	1,5,6,10
			플레인요거트	2			파프리카스틱			
점심	기장밥		차조밥		기장밥		강황쌀밥		크롤렐라찹쌀밥	
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	청국장찌개	5,6	소고기버섯전골	16	두부된장국	5,6
	팽이버섯소불고기	5,6,16	두부강정	5,6	돼지등갈비양념구이	5,6,10	고등어무조림	5,6	바베큐폭찹	1,5,6, 10,12
	숙주나물	5	세멸치볶음		사과상추무침		김자반		감자샐러드	
	백김치	9	백김치/깍두기	9	백김치	9	열무물김치	9	백김치	9
오후 간식	우리밀핫도그	1,2,5,6	돈육부추잡채/꽃빵	5,6,10	궁중떡볶이	5,6,16	참치마요주먹밥	1	찐고구마	
	우유	2	매실차				옥수수차		우유	2
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	닭고기청경채죽	15	오렌지		흰살생선죽		게살스프	1,8	소고기누룽지죽	16
	당근스틱		우유	2						
점심	차조밥		찹쌀밥		돈육자장밥	2,5,6, 10,15,16	강황쌀밥		차조밥	
	느타리버섯된장국	5,6	소고기미역국	16	계란파국	1	돈육우거지국	5,6,10	건새우아욱국	5,6,9
	돈육김치불고기	5,6,9,10	닭다리살간장조림	5,6,15	오이크래미샐러드	1,8	가자미구이	5,6	돈수육	10
	깻잎순나물		콩나물무침	5	백김치/깍두기	9	시금치나물		양배추쌈/쌈장	5,6
	백김치		석박지	9	포도푸딩		열무물김치	9	백김치	9
오후 간식	붕어빵	1,2,5,6	미트소스푸실리	5,6,16	팝콘새우샐러드	1,2,6,9	버터구이감자	2	핫케이크	1,2,5,6
	딸기라떼	2				2	우유	2	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	닭브로컬리죽	15	단호박찜		온두부	5	소고기채소죽	16	들깨수제비	
			우유	2	깨간장		파프리카스틱			
점심	찹쌀밥		차수수밥		유부쑥갓우동	5,6,9	강황쌀밥		찹쌀밥	
	설렁탕/소면	3	누룽지탕		소고기주먹밥	16	애호박된장찌개	5,6,10	황태두부국	5
	돈육콩나물볶음	5,6,10	생선까스		새우양배추볶음	9	훈제오리고기	5,6	묵은지찜닭	9,15
	상추쌈	5,6	메추리알장조림	1,5,6	백김치	9	레몬무쌈		오이부추무침	
	백김치/깍두기	9	백김치	9	파인애플		백김치	9	백김치/깍두기	9
오후 간식	벌꿀카스테라	1,2,5,6	메밀국수	3	어묵탕	6	치킨버거	1,2,5,6, 15	유부초밥	1,2,5,6
	우유	2					우유	2	보리차	
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	새우애호박죽	9								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 오이탕탕이 백김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	꼬마김밥 옥수수차	2,5,6								
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성