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			국내산(한우)	국내산	국내산	

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	새우	고등어	오징어	임연수	가자미	주꾸미	전복	바지락	대게혼합살							
러시아산	러시아산	베트남산		국내산	수입산	미국산	베트남산		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	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	감자당근죽		삶은계란(연두부)/파프리카	1(5)	사과/치즈	2	흰살생선죽	
					플레인요거트	2	우유	2		
점심	찹쌀밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,15,16	강황쌀밥		현미찹쌀밥	
	순두부백탕	5	근대국	5,6	밥도제공		온도토리묵국	5,9	육개장	16
	돈육장조림	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	새우청경채볶음	9	임연수구이	5,6	채소두부전 (두부전)	1,5,6(5,6)
	치커리사과무침	5,6	비타민무침	5,6	백김치	9	참나물무침	5,6	우엉볶음	5,6
	백김치	9	백김치	9	바나나		백김치	9	백김치	9
오후 간식	찐고구마		유부쑥갓우동	5,6	멸치야채주먹밥		백미모닝빵		닭가슴살샐러드	15
	우유	2			옥수수차		두유	5	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	새우버섯죽	9	단호박죽		바나나		해물크림리조또	2,5,6,9, 15,16,17	소고기미역죽	16
					우유	2	(해물두유리조또)	5		
점심	기장밥		차조밥		소고기비빔밥	5,6,16	강황쌀밥		보리밥	
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	두부된장국	5,6	소고기버섯전골	16	팽이버섯된장국	5,6
	소고기주꾸미볶음	5,6,16	닭채소구이	15	도토리묵채소무침	5,6	코다리무조림	5,6	수제돈가스(계란제외)	1,5,6, 10,12(5, 6,10,12)
	숙주나물	5	양상추비타민샐러드	6	백김치	9	구이김		양배추샐러드	5,6
	백김치	9	백김치	9	샤인머스캣		백김치	9	백김치	9
오후 간식	밥새우김가루주먹밥	9	돈육부추잡채	5,6,10	사과핫케이크(사과찹쌀전)	1,2,5,6	치즈김치전/배	6	찐고구마	
	보리차		매실차		우유	2	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	대게살야채죽	8	바나나 플레인요거트	 2	순두부백탕	5	버섯수제비	6	채소누룽지죽	
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 백김치	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 바지락미역국 닭다리살간장조림 콩나물무침 백김치	 18 5,6,15 5 9	돈육자장밥 계란파국(대파두부국) 오이닭가슴살샐러드 백김치 파인애플	5,6, 10,15,16 1(5) 5,6,15 9	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 취나물무침 백김치	 5,6,10 5,6 5,6 9	찰흑미밥 아욱국 돈수육 양배추나물 백김치	 5,6 10 5,6 9
오후 간식	찐감자/치즈 우유	2 2	잔치국수	5,6	백미식빵 우유	 2	모듬과일(배,귤) 우유	 2	단호박찜 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	찐감자/치즈 우유	2 2	양송이누룽지스프 (양송이누룽지죽)	1,2,6	소고기채소죽	16	오이, 당근스틱 플레인요거트	 2
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추사과무침 백김치	 5 5,6,10 5,6 9	차수수밥 소고기된장찌개 동태전(계란제외) 새송이버섯나물 백김치	 5,6,16 1,6(6) 5,6 9	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 백김치 귤	5,6,9 9 9	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 백김치	 5,6,10 5,6 5,6 9	찹쌀밥 설렁탕/소면 세멸치볶음 도토리묵오이무침 백김치	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	물만두(채식만두) 보리차	1,2,5,6(5,6)	탕수육(계란제외) 오미자차	1,5,6,10(5,6,10)	소고기김치리조또 우엉차	2,5,6,9,15,16	메밀국수	3,5,6	백미밤식빵(백미모닝빵) 우유	 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										

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 백김치	 5,6 5,6,10,17 5 9								
오후 간식	새우배추전 옥수수차	9 2								
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성