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	

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	삶은계란/파프리카스틱	1	달걀죽	1	사과/유기농땅콩버터	2	흰살생선죽	
			검은콩두유	5			우유	2		
점심	찹쌀밥		차수수밥		소고기쌀국수	5,6,15,16	찹쌀밥		강황쌀밥	
	순두부백탕	5	근대국	5,6	밥도제공		온도토리묵국	5,9	소고기양배추국	16
	돈육장똑똑이	5,6,10	유자된장순살닭갈비	5,6,15	새우청경채볶음	9	임연수카레구이	5,6	채소치즈계란찜	1,2
	치커리사과무침		얼갈이나물	5,6	백나박김치	9	구이김	5	우엉볶음	5,6
	백김치	9	백김치	9	바나나		백김치	9	백김치	9
오후 간식	치즈올리브빵	1,2,5,6	찐감자		물만두	1,5,6,10	닭가슴살샐러드	1,5,15	쫀도그볼	1,2,5,6, 10,15,16
	우유	2	우유	2	옥수수차				무첨가주스	
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	단감		해물크림리조또	2,5,6,9, 15,16,17	만둣국	1,5,6,10	소고기미역죽	16
			우유	2						
점심	기장밥		차조밥		돈육파인애플볶음밥	10	렌틸콩밥		흑미밥	
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	두부된장국	5,6	콩나물국	5	팽이버섯된장국	5,6
	소고기주꾸미볶음	5,6,16	마파두부	5,6,9, 10,20	당근라페		오리고기양파구이		수제돈가스	1,5,6, 10,12
	숙주나물		양상추비타민리코타샐러드	2,5,6	백나박김치	9	무쌈채무침		치커리오렌지무침	1,5,6
	백김치	9	백김치	9	오렌지		백김치	9	백나박김치	9
오후 간식	롤치즈빵	2,5,6	돈육부추잡채	5,10	단호박맛탕	5	치즈김치전		찐고구마	
	우유	2	매실차				배		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	홍시타락죽	2	버섯수제비	6	누룽지죽 꼬들단무지	
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 백김치	 5 5,6,10 5,6 9	찹쌀밥 바지락매생이국 로제찜닭 숙주나물무침 백김치	 18 2,5,6,12,15,16,18 9	돈육자장밥 계란쪽파국 오이크래미샐러드 백나박김치 파인애플	2,5,6,10,15,16 1 1,5,6,8 9	차조밥 돈육우거지국 가자미구이 구이김 백김치	 5,6,10 5,6 5 9	브로콜리쌀밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 백나박김치	 5,6 10/9 5,6 9
오후 간식	서리태카스테라 우유	1,4,5,6 2	마제우동	5,6,9,18	연유버터토스트 우유	1,2,6 2	아보카도키위스무디	5	메밀전병	1,2,3,5,6,10,16
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 우유	 2	순두부백탕	5	오이스틱/볶은캐슈넛 그릭요거트	 2	소고기채소죽	16
점심	차조밥 느타리버섯된장국 단호박훈제오리볶음 오이부추무침 백김치	 5,6 5 9	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 백김치	 5,6,16 1 5,6 9	코코넛치킨가스덮밥 유부두부된장국 앵배추샐러드 백나박김치 귤	5,6,15,16 5,6 1,2,5 9	찹쌀밥 청국장 치즈두툼떡갈비 청경채된장나물 백김치	 5,6,10 2,5,6,10,12,16,18 5,6 9	렌틸콩밥 낙지연포탕 매실소스닭조림 상추치커리무침 백나박김치	 5 5,6,15 5,6 9
오후 간식	곡물빵 우유	5 2	탕수육 오미자차	1,5,6,10	찐단호박 우유	 2	온메밀국수	3,5,6	어묵탕 (2세:꼬치어묵)	1,5,6
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	치즈소보로빵 우유	1,2,5,6 2								
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성