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	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	삼치	주꾸미	볼락								
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	수입산	베트남산	미국산								

☞ 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	건파래야채죽 샤인머스켓		부추달걀죽 귤	1	바나나 우유	2	갈은옥수수스프 조각식빵	2 1,2,6	야채죽 골드키위	15
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육감자장조림 치커리사과무침 배추김치(영아:백김치)	5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 깍두기(영아:백김치)	5,6 5,6,15 5,6 9	한우곤드레밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 알타리김치(영아:백김치)	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 얼갈이된장국 돈육백김치찜 김자반 배추김치(영아:백김치)	5,6 5,6,10 9	흑미밥 육개장 채소달걀찜 우엉조림 깍두기(영아:백김치)	16 1 5,6 9
오후 간식	소금빵 우유	1,2,6 2	알감자버터구이 우유	2	잔멸치주먹밥 옥수수차		토마토스파게티 유자차	1,5,15	밀크스틱 100%사과주스	1,2,6
저녁	잡곡밥 감자양파국 한우불고기 양배추찜/저염쌈장 김치(영아:백김치)	5,6,16 5,6 9	잡곡밥 한우미역국 가자미조림 도라지배무침 김치(영아:백김치)	5,6,16 5,6 5,6 9	잡곡밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 김치(영아:백김치)	5,6 5,6,10 9	잡곡밥 한우뭇국 두부조림 다시마튀각 김치(영아:백김치)	5,6,16 5,6 9	잡곡밥 네모동태국 닭다리살조림 느타리버섯볶음 김치(영아:백김치)	5,6,15 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 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	바나나 플레인요거트	2	한우미역죽 오렌지	5,6,16	삶은달걀 매실차	1	옥수수치즈죽 사과	2,5,6,15,16	새우야채죽 파인애플	9
점심	찹쌀밥 황태뭇국 돈육주꾸미볶음 미나리숙주무침 배추김치(영아:백김치)	5,6,10 9	차조밥 콩나물맑은국 두부강정 양상추샐러드 깍두기(영아:백김치)	5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	카레라이스 숙주들깨국 어묵볶음 하트단무지 배추김치(영아:백김치)	2,5,6,10,15,16 5,6 5,6,8,9,17,18 9	강황쌀밥 한우버섯전골 코다리무조림 고구마순들깨볶음 깍두기(영아:백김치)	16 5,6 9	기장밥 우거지된장국 로제찜닭 가지무침 배추김치(영아:백김치)	5,6 1,5,6,10,12 9
오후 간식	몽블랑 우유	1,2,6 2	군고구마 우유	2	닭가슴살샐러드 토마토	1,5,15 12	늙은호박전 둥글레차		사과핫케이크 우유	1,2,5,6 2
저녁	잡곡밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 김치(영아:백김치)	5,6,9 5,6,15 5,6 9	잡곡밥 닭곰탕 해물부추전 브로콜리두부무침 김치(영아:백김치)	15 5,6,9,17 5,6 9	잡곡밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈 김치(영아:백김치)	9 9	잡곡밥 얼갈이된장국 돈목살야채볶음 깻잎순나물 김치(영아:백김치)	5,6 5,6,10 9	잡곡밥 감자버섯국 간장돼지불고기 근대나물 김치(영아:백김치)	5,6,10 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

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

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태	명태	고등어	갈치	오징어	다랑어	삼치	주꾸미	볼락								
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	수입산	베트남산	미국산								

☞ 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

세종푸르니어린이집 김상미 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	브로콜리크림스프	2,5,6,15,16	들깨버섯죽		찐감자		한우무죽	16	닭야채죽	
	크루통	1,2,6	샤인머스켓		우유	2	토마토		배	
점심	흑미밥		찰현미밥		돈육자장밥	2,5,6,10,15,16	강황쌀밥		차조밥	
	느타리버섯된장국	5,6	매생이두부국	5	순두부달걀탕	1,5	설렁탕/소면	6,16	물만둣국	1,5,6,10
	돈육김치불고기	5,6,9,10	닭다리살간장조림	5,6,15	탕수육/소스	5,6,10	크렌베리 멸치볶음	5,6	삼치데리야끼구이	5,6
	온두부	5	숙주나물	5	오이지무침		애호박볶음		삼색나물	
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	알타리김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9
오후 간식	옥수수빵	1,2,6	삼색푸실리	2,5,10,12,16,18	어묵탕	5,6,8,9,17,18	크림치즈잼모닝빵(1세잼x)	1,2,6	단호박찜	
	우유	2	100%감귤주스		보리차	2	우유	2	매실차	
저녁	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	미역장국	5,6,10	한우양배추국	16	닭버섯국	15	근대국	5,6	연두부오징어국	5,17
	새우스크램블에그	1,9	갈치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10	한우당면볶음	5,6,16	감자채볶음	
	돌자반		유채된장무침	5,6	물파래무초무침		상추사과무침		연근조림	5,6
	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
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	귤		백김치콩나물죽	5,9	스트링치즈	2	단호박죽		스크램블에그	1
	플레인요거트	2	토마토	12	사과		오렌지		단감	
점심	차수수밥		홍국쌀밥		찹쌀밥		강황쌀밥		찰보리밥	
	황태두부국	5	한우된장찌개	5,6,16	참치미역국	5,6	근대국	5,6	한우우거지국	5,6,16
	돈육콩나물볶음	5,6,10	달걀말이	1	안동찜닭	5,6,15	한식잡채	5,6,10	닭고구마조림	5,6,15
	상추쌈	5,6	무생채	5,6	양배추나물		백김치도토리묵무침	5,6	오이도라지무침	
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	롤케이크	1,2,6	온국수	1,5,6	목살필라프	5,6,10	오징어감자전	17	꼬마찐빵만두	5,6,10
	우유	2	우엉차		옥수수차		오미자차		우유	2
저녁	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		오므라이스/지단	1,2,5,6,10,12,15,16
	버섯들깨탕	5,6	두부무맑은국	5,6	콩가루김칫국	5,9	대파계란국	1,5,6	미소장국	5,6
	코다리무조림	5,6	돈채파프리카볶음	5,6,10	달걀장조림	1	볼락버터구이	5,6	숙주크래미무침	5,6,8
	시금치나물		김구이		한우가지볶음	5,6,16	참나물무침	5,6	마카로니사과샐러드	2,5,6
	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9	김치(영아:백김치)	9
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

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

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태	명태	고등어	갈치	오징어	다랑어	삼치	주꾸미	볼락								
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	수입산	베트남산	미국산								

☞ 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

세종푸르니어린이집 김상미 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기									
	월	번호표시									
오전 간식	바나나 슬라이스치즈	 2									
점심 	차조밥 청국장 고등어카레구이 청포묵김무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6,10 5,6,7 5,6 9									
오후 간식	크림치즈빵 우유	1,2,6 2									
저녁 	잡곡밥 들깨미역국 바베큐폭찹 세발나물 김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,12,15,16,18 9									
영양량(영)kcal/g											
(유)kcal/g											
메뉴변동사항											

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배주김치		백김치	얼갈이/몸동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태	명태	고등어	갈치	오징어	다랑어	삼치	주꾸미	볼락								
러시아산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	수입산	베트남산	미국산								

☞ 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

세종푸르니어린이집 김상미 영양사 작성