2026년 11월 식단표(영아 만1~2세)

*총열량:550~600kcal(영아), 720~750kcal(유아)
*저염실천: 국염도(0.4%~0.5%)
*작성자:영양사 이현정 (면허번호:55449)

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	단호박스프/사과(2.5.6.15.16)	고구마치즈죽/귤(2)	한우채소죽/단감(16)	흑임자죽/바나나	채소죽/짜요&스틱당근(2)
점심	백미밥 안매운두부김치국(5.9) 제육매실불고기(5.10) 크렌베리멸치볶음(5) 시금치나물 백김치(9)	잡곡밥 채소된장국(5) 순살코다리강정(5.6) 도토리묵&양념장(5.6) 콩나물무침 백김치(9)	백미밥 순두부국(5) 닭살채소찜(5.6.15) 감자채볶음(5) 숙주무장아찌나물(5.6.8.9.18) 백김치(9)	**일품식단** 밤대추영양밥&양념장(5.6) 열무된장국(5) 부추새우살전(5.6.9) 도라지오이무침 백김치(9)	잡곡밥 돈순살감자탕(5.6.10) 한우두부조림(5.16) 미역줄기팽이버섯볶음(5) 시래기된장나물(5) 백김치(9)
오후간식	찐달걀/유기농보리차(1)	유부초밥/쥬스(1.5.6)	미니핫도그/우유(1.2.5.6.10.15)	스파게티/유기농요쿠르트(2.6.12.15)	기정떡/우유(2.6)
날짜	9일(월)	10일(화)-뿌리채소데이	11일(수)	12일(목)	13일(금)-생일파티
오전간식	유기농씨리얼&우유/사과(2)	감자채소죽/토마토(12)	연두부죽/귤(5)	컬리플아워당근죽/메론	표고버섯죽/유기농치즈(2)
점심	백미밥 만둣국(5.6.10.15.16) 훈제오리채소찜(2.5) 무쌈 김자반 백김치(9)	잡곡밥 우리콩청국장(5.6.9.10) 돈안심데리야끼조림(5.6.10) 연근단감샐러드(1) 당근참나물무침 백김치(9)	백미밥 육개장(5.6.16) 채소달걀말이(1.5) 오징어실채(5.6.17) 배무유자무침 백김치(9)	**일품식단** 카레라이스(2.5.6.10.12.15.18) 건새우아욱된장국(5.6.9) 모듬채소튀김(5.6.12.16) 메추리알버섯장조림(1.5.6) 백김치(9)	잡곡밥 북어미역국(5.6) 한식잡채(5.6.10) 돈안심채소폭찹(5.6.10.12) 구이김 백김치(9)
오후간식	호빵/유기농보리차(2.5.6)	아란치니주먹밥/식혜(2.5.6.16)	모닝빵버거/우유(1.2.5.6.10)	닭칼국수/유기농요쿠르트(2.6.15)	롤케익/우유(1.2.5.6)
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	누룽지죽/바나나	닭살채소죽/포도(15)	치즈채소죽/단감(2)	옥수수죽/사과	단팥죽/귤
점심	백미밥 시래기된장국(5) 돈육콩나물찜(5.6.10) 새송이볶음(5) 양배추쌈&저염쌈장(5.6) 백김치(9)	잡곡밥 한우무국(5.6.16) 고창고구마치즈롤까스(2.5.6.10) 곤약장조림(5.6) 얼갈이된장나물(5) 백김치(9)	백미밥 어묵무국(5.6.18) 한우버섯불고기(5.6.16) 실곤약채소무침(5.6) 시금치무침 백김치(9)	**일품식단** 치킨볶음밥(5.6.15) 유부쑥갓된장국(5) 두툼떡갈비(2.5.6.10.16) 치커리나물 백김치(9)	잡곡밥 감자국 삼치무조림(5.6) 어묵채콩줄기볶음(5.6.18) 무생채 백김치(9)
오후간식	찐만두/식혜(1.5.6.10.16.18)	김치볶음밥/쥬스(5.6.9)	씨앗호떡/우유(2.4.5.6.13)	짜장떡볶이/ 유기농요쿠르트(2.5.6.10.15.16)	카스테라/우유(1.2.5.6)
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	양송이스프&모닝빵/ 토마토(2.5.6.12.15.16)	녹두죽/귤	서리태죽/배(5)	단호박죽/바나나	타락죽/포도(5)
점심	백미밥 버섯달걀탕(1.5.6) 미트볼케찹조림(5.6.10.12.13.16) 모듬과일샐러드(1.5) 참나물무침 백김치(9)	잡곡밥 채소된장국(5) 돈김치찜(5.6.9.10) 블루베리단호박범벅(1.5) 청경채나물 백김치(9)	백미밥 온도토리묵국(9) 달콤치킨강정(2.5.6.15.16) 무나물(5) 건파래자반볶음 백김치(9)	**일품식단** 김밥볶음밥(1.5.6.10) 미역장국(5.6) 오삼불고기(5.6.10.17) 세발나물 백김치(9)	잡곡밥 감자애호박맑은국 오리채소불고기(5.6) 연두부&양념장(5.6) 콩나물무침 백김치(9)
오후간식	맛탕/우유(2.5)	한우채소주먹밥/유기농보리차(5.6.16)	딸기쨈팬케이크/쥬스(1.2.5.6)	잔치국수/유기농요쿠르트(1.2.6)	핑거스틱빵/우유(1.2.5.6)
날짜	30일(월)				
오전간식	누룽지죽/바나나				
점심	백미밥 배추된장국(5) 돈수육(5.10) 상추쌈&저염쌈장(5) 맛살오이무침(1.5.6.8.12) 백김치(9)				
오후간식	핫바/우유(1.2.5)				



늦은간식안내
급식시간:오후:5:30~
월~금:우유(100ml,200ml),
두유(140ml)
급식스페셜
뿌리채소데이(11/10)
생일파티(11/13)

* 영아반 급간식 주요사항 *
- 오전 간식 : 생과일, 생채소류(영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태)
- 점심 : 국(고춧가루 등의 사용을 제한한 맵지 않은 형태)
  주부찬 및 나물류(영아들의 급식에 용이한 크기의 자른 형태,
  육류 및 가금류의 뼈가 제거된 형태,
  고춧가루 등의 사용을 제한하여 맵지 않은 형태
  김치-백김치)
- 오후 간식 : 영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태

식재료 원산지 표시

-소고기:한우(국내산)/돼지고기:국내산/가금류(닭/오리):국내산
-콩류가공품(두부,콩국수,콩비지):국내산
-백미,죽,누룽지,잡곡:국내산
-배추김치:국내산(배추,얼갈이,봄동 등),고추가루(국내산)
-고추가루,고추:국내산
-넙치(광어),고등어,삼치,아귀,달고기,방어,꽃게,오징어,쭈꾸미.전복:국내산
-오징어채,진미채:수입산(칠레,페루)
-명태,코다리,황태:수입산(러시아)
-코다리강정(코다리:러시아)/미니핫도그(돼지:국내산)/만둣국(돼지:국내산)/훈제오리(오리:국내산)/모닝빵버거(돼지:국내산)/찐만두(돼지:국내산)/고창고구마치즈롤까스(돼지:국내산)/떡갈비(돼지:국내산)/미트볼(돼지:국내산)/치킨강정(닭:국내산)

알레르기유발식품(식약처 고시)
(1)난류,(2)우유,(3)메밀,(4)땅콩,(5)대두,(6)밀,(7)고등어,(8)게,(9)새우,(10)돼지고기,(11)복숭아,(12)토마토,(13)아황산류,(14)호두,(15)닭고기,(16)쇠고기,(17)오징어,(18)조개류,(19) 잣

연령	1일기준 열량 (kcal)	1일기준 단백질(g)	식사구분(kcal)					식단제공열량 (간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
만1~2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1,000kcal±50
만3~5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1,400kcal±50

*상기 식단표는 식품 수급 상황에 따라 변경될수 있으며,변경사항은 키즈노트 알림에 공지합니다.

세종국책연구단지 누리들어린이집

2026년 11월 식단표(유아 만3~5세)

*총열량:550~600kcal(영아), 720~750kcal(유아)
*저염실천: 국염도(0.4%~0.5%)
*작성자:영양사 이현정 (면허번호:55449)

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	단호박스프/사과(2.5.6.15.16)	고구마치즈죽/귤(2)	한우채소죽/단감(16)	흑임자죽/바나나	채소죽/짜요&스틱당근(2)
점심	백미밥 안매운두부김치국(5.9) 제육매실불고기(5.10) 크렌베리멸치볶음(5) 시금치나물 배추김치(6.9)	잡곡밥 채소된장국(5) 순살코다리강정(5.6) 도토리묵&양념장(5.6) 콩나물무침 깍두기(9)	백미밥 순두부국(5) 닭살채소찜(5.6.15) 감자채볶음(5) 숙주무장아찌나물(5.6.8.9.18) 아삭토마토김치(5.6.9.12)	**일품식단** 밤대추영양밥&양념장(5.6) 열무된장국(5) 부추새우살전(5.6.9) 도라지오이무침 깍두기(9)	잡곡밥 돈순살감자탕(5.6.10) 한우두부조림(5.16) 미역줄기팽이버섯볶음(5) 시래기된장나물(5) 배추김치(6.9)
오후간식	찐달걀/유기농보리차(1)	유부초밥/쥬스(1.5.6)	미니핫도그/우유(1.2.5.6.10.15)	스파게티/유기농요쿠르트(2.6.12.15)	기정떡/우유(2.6)
날짜	9일(월)	10일(화)-뿌리채소데이	11일(수)	12일(목)	13일(금)-생일파티
오전간식	유기농씨리얼&우유/사과(2)	감자채소죽/토마토(12)	연두부죽/귤(5)	컬리플아워당근죽/메론	표고버섯죽/유기농치즈(2)
점심	백미밥 만둣국(5.6.10.15.16) 훈제오리채소찜(2.5) 무쌈 모듬견과볶음(5) 배추김치(6.9)	잡곡밥 우리콩청국장(5.6.9.10) 돈안심데리야끼조림(5.6.10) 연근단감샐러드(1) 당근참나물무침 깍두기(9)	백미밥 육개장(5.6.16) 채소달걀말이(1.5) 오징어실채(5.6.17) 배무유자무침 아삭채식김치(5.6.12)	**일품식단** 카레라이스(2.5.6.10.12.15.18) 건새우아욱된장국(5.6.9) 모듬채소튀김(5.6.12.16) 메추리알버섯장조림(1.5.6) 깍두기(9)	잡곡밥 북어미역국(5.6) 한식잡채(5.6.10) 돈안심채소폭찹(5.6.10.12) 구이김 총각김치(6.9)
오후간식	호빵/유기농보리차(2.5.6)	아란치니주먹밥/식혜(2.5.6.16)	모닝빵버거/우유(1.2.5.6.10)	닭칼국수/유기농요쿠르트(2.6.15)	롤케익/우유(1.2.5.6)
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)-국없는날	19일(목)	20일(금)
오전간식	누룽지죽/바나나	닭살채소죽/포도(15)	치즈채소죽/단감(2)	옥수수죽/사과	단팥죽/귤
점심	백미밥 시래기된장국(5) 돈육콩나물찜(5.6.10) 새송이볶음(5) 양배추쌈&저염쌈장(5.6) 배추김치(6.9)	잡곡밥 한우무국(5.6.16) 고창고구마치즈롤까스(2.5.6.10) 곤약장조림(5.6) 얼갈이된장나물(5) 깍두기(9)	백미밥 푸딩 한우버섯불고기(5.6.16) 실곤약채소무침(5.6) 시금치무침 아삭토마토김치(5.6.9.12)	**일품식단** 치킨볶음밥(5.6.15) 유부쑥갓된장국(5) 두툼떡갈비(2.5.6.10.16) 치커리나물 깍두기(9)	잡곡밥 감자국 삼치무조림(5.6) 어묵채콩줄기볶음(5.6.18) 무생채 배추김치(6.9)
오후간식	찐만두/식혜(1.5.6.10.16.18)	김치볶음밥/쥬스(5.6.9)	씨앗호떡/우유(2.4.5.6.13)	짜장떡볶이/ 유기농요쿠르트(2.5.6.10.15.16)	카스테라/우유(1.2.5.6)
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	양송이스프&모닝빵/ 토마토(2.5.6.12.15.16)	녹두죽/귤	서리태죽/배(5)	단호박죽/바나나	타락죽/포도(5)
점심	백미밥 버섯달걀탕(1.5.6) 미트볼케찹조림(5.6.10.12.13.16) 모듬과일샐러드(1.5) 참나물무침 배추김치(6.9)	잡곡밥 채소된장국(5) 돈김치찜(5.6.9.10) 블루베리단호박범벅(1.5) 청경채나물 깍두기(9)	백미밥 온도토리묵국(9) 달콤치킨강정(2.5.6.15.16) 무나물(5) 건파래자반볶음 아삭채식김치(5.6.12)	**일품식단** 김밥볶음밥(1.5.6.10) 미역장국(5.6) 오삼불고기(5.6.10.17) 세발나물 깍두기(9)	잡곡밥 감자애호박맑은국 오리채소불고기(5.6) 연두부&양념장(5.6) 콩나물무침 총각김치(6.9)
오후간식	맛탕/우유(2.5)	한우채소주먹밥/유기농보리차(5.6.16)	딸기쨈팬케이크/쥬스(1.2.5.6)	잔치국수/유기농요쿠르트(1.2.6)	핑거스틱빵/우유(1.2.5.6)
날짜	30일(월)				
오전간식	누룽지죽/바나나		**늦은간식안내** 급식시간:오후:5:30~ 월~금:우유(100ml,200ml), 두유(140ml) **급식스페셜** 뿌리채소데이(11/10) 생일파티(11/13) 국없는날(11/18)	* 영아반 급간식 주요사항 * · 오전 간식 : 생과일, 생채소류(영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태) · 점심 : 국(고춧가루 등의 사용을 제한한 맵지 않은 형태) 주부찬 및 나물류(영아들의 급식에 용이한 크기의 자른 형태, 육류 및 가금류의 뼈가 제거된 형태, 고춧가루 등의 사용을 제한하여 맵지 않은 형태 김치:백김치) · 오후 간식 : 영아들이 급식에 용이한 크기로 자른 형태	
점심	백미밥 배추된장국(5) 돈수육(5.10) 상추쌈&저염쌈장(5) 맛살오이무침(1.5.6.8.12) 배추김치(6.9)				
오후간식	핫바/우유(1.2.5)				

식재료 원산지 표시

-소고기:한우(국내산)/돼지고기:국내산/가금류(닭/오리):국내산
-콩류가공품(두부,콩국수,콩비지):국내산
-백미,죽,누룽지,잡곡:국내산
-배추김치:국내산(배추,얼갈이,봄동 등),고추가루(국내산)
-고추가루,고추:국내산
-넙치(광어),고등어,삼치,아귀,달고기,방어,꽃게,오징어,쭈꾸미.전복:국내산
-오징어채,진미채:수입산(칠레,페루)
-명태,코다리,황태:수입산(러시아)
-코다리강정(코다리:러시아)/미니핫도그(돼지:국내산)/만둣국(돼지:국내산)/훈제오리(오리:국내산)/모닝빵버거(돼지:국내산)/찐만두(돼지:국내산)/고창고구마치즈롤까스(돼지:국내산)/떡갈비(돼지:국내산)/미트볼(돼지:국내산)/치킨강정(닭:국내산)

알레르기유발식품(식약처 고시)

(1)난류,(2)우유,(3)메밀,(4)땅콩,(5)대두,(6)밀,(7)고등어,(8)게,(9)새우,(10)돼지고기,(11)복숭아,(12)토마토,(13)아황산류,(14)호두,(15)닭고기,(16)쇠고기,(17)오징어,(18)조개류,(19) 잣

연령	1일기준 열량(kcal)	1일기준 단백질(g)	식사구분(kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
만1~2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1,000kcal±50
만3~5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1,400kcal±50

*상기 식단표는 식품 수급 상황에 따라 변경될수 있으며,변경사항은 키즈노트 알림에 공지합니다.

세종국책연구단지 누리들어린이집