11월의 식단 ♡

0-2세(12개월 이상) 및 3-5세

< 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	흰살생선죽		감자스프	2,5,6,15,16	삶은계란/우유	1,2	닭녹두죽	15	플레인요거트	2
			조각식빵	2,5,6	파프리카스틱				블루베리	
점심	찹쌀밥		차수수밥		단호박카레라이스	2,5,6,10,12,16,18	강황쌀밥		찹쌀밥	
	순두부백탕	5	근대국	5,6	숭늉		유부김칫국	5,9	한우육개장	16
	돈육곤약장조림	5,6,10	순살닭갈비	5,6,15	돈육메추리알조림	1,10	임연수구이	5,6	채소계란찜	1
	치커리사과무침		비타민무침	5,6	깍두기(영아:백김치)	9	참나물무침	5,6	구이김(0세:조미x)	
	배추김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9	샤인머스캣		배추김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	카스텔라	1,2,5	유부쑥갓우동	5,6	김가루멸치주먹밥		닭가슴살샐러드	1,5,15	미니핫도그	1,2,5,6,10,15
	우유	2	보리차	2	옥수수차		우유	2	우유	2
추가간식	유기농주스		우유	2	우유	2	우유	2	유기농주스	
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	새우살버섯죽	9	한우미역죽	16	한우만둣국	1,5,6,10,16	찐감자		단호박죽	
							치즈/우유	2	배	
점심	기장밥		차조밥		한우비빔밥	5,6,16	강황쌀밥		기장밥	
	황태뭇국		닭곰탕	15	두부된장국	5,6	돈육김치찌개	9,10	팽이버섯된장국	5,6
	한우주꾸미볶음	5,6,16	두부구이	5,6	도토리묵쑥갓무침	5,6	코다리무조림	5,6	수제돈가스	1,5,6,10,12
	숙주나물		김자반(0세:조미x)		배추김치(영아:백김치)	9	우엉채볶음	5,6	양배추샐러드	1,5,6
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	배		배추김치(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식	통밀브레드	1,5,6	달지않은고구마맛탕(0세:찐고구마)		잼토스트(0세:잼x)	2,5,6	돈육김치전	6,9,10	안흥찐빵(0세:단호박찜)	1,2,5,6
	우유	2	우유	2	우유	2	옥수수차		우유	2
추가간식	유기농주스		우유	2	우유	2	우유	2	유기농주스	
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	단호박찜 우유		한우감자죽	16	미숫가루라떼(0세:우유) 바나나	2,5,6	한우애호박죽	16	두부채소죽	5
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기(영아:백김치)	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 건새우아욱국 닭다리살간장조림 콩나물무침 배추김치(영아:백김치)	 9 5,6,15 5 9	돈육자장밥 들깨무채국 오이부추무침 깍두기(영아:백김치) 샤인머스캣	2,5,6, 10,15,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 돈육우거지국 삼치구이 청포묵김무침 깍두기(영아:백김치)	 5,6,10 5,6 5,6 9	차조밥 얼갈이된장국 돈수육 양배추찜 배추김치(영아:백김치)	 5,6 10 9
오후 간식	롤치즈브레드 우유	1,2,6 2	한우잔치국수 보리차	6,16	수제핫케이크 우유	1,2,5,6 2	알감자구이 우유	2 2	찐만두 우유	1,5,6, 10 2
추가간식	유기농주스		우유	2	유기농주스		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	닭고기브로컬리죽	15	찐고구마 우유	 2	순두부탕 양념장(0세:x)	5	누룽지죽 배		한우채소죽	16
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추 깍두기(영아:백김치)	 5 5,6,10 9	차수수밥 한우미역국 채소계란말이 새송이버섯조림 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 1 5,6 9	잡곡밥 돈육순두부찌개 새우살양배추볶음 치커리유자청샐러드 배추김치(영아:백김치)	5,6,9 9,10 9 9	강황쌀밥 청국장 수제치킨가스 양상추샐러드 배추김치(영아:백김치)	 5,6,10 1,5,6, 12,15 5,6 9	찹쌀밥 한우설렁탕/소면 아몬드멸치볶음(0세:아몬드x) 도토리묵오이무침 깍두기(영아:백김치)	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	치즈감자치아바타 우유	1,2,5,6 2	탕수육 우유	1,5,6,10	유부주먹밥 보리차	2,5,6,9, 15,16	메밀국수	3,5,6	블루베리 플레인요거트	 2
추가간식	우유	2	유기농주스		우유	2	우유		유기농주스	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	닭고기채소죽	16								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	연유크림빵 우유	2,5,6 2								
추가간식	유기농주스									
영양량 (영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성