# 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 | 아귀 | 주꾸미 | 전복 | | 황태채 | 참치캔 (가다랑어) | 크라비아 | | 물만두 (돼지고기) | 베이컨 (돼지고기) | 고구마핫도그 (후랑크소시지_돼지고기,닭고기) | | | | | | |
| 국용_러시아산 반찬용,명태_미국산 | 러시아산 | | | 국내산 | | | 베트남산 | | | 러시아산 | 원양산 | 명태연육_미국산,러시아산 게맛기스_국산 | | 국산 | 국산 | 국산 | | | | | | |

☞ 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 | ⑤,⑥,⑮ | 감자스프 | ②,⑤,⑥,⑯,● | 오렌지<br>두유 | ⑤ | 사과<br>흑임자우유(0세 흰우유) | ②,⑤ | 소고기부추죽 | ⑤,⑥,⑱ |
| 점심 | 찹쌀밥<br>순두부백탕<br>돈육곤약장조림<br>치커리사과무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 소고기쌀국수<br>밥 1/3 제공<br>돈육시금치볶음<br>깍두기(0~2세 백김치)<br>샤인머스켓* | ⑤,⑥,⑮,⑱<br><br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥,⑨<br> | 차수수밥<br>근대국<br>순살닭갈비<br>비타민무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 강황찹쌀밥<br>온도토리묵국<br>임연수구이(0세 임연수무조림)<br>참나물무침<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 찹쌀밥<br>육개장<br>채소계란찜<br>우엉볶음<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑱<br>①,⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 오후 간식 | 크림카레우동<br>우유 | ②,③,⑥,⑨,⑬,●<br>② | 카스텔라(0세 고식이섬유통밀식빵)<br>우유 | <br>② | 멸채야채섞은밥(0,1세 김가루야채섞은밥)<br>옥수수차 | ⑤,⑥ | 닭가슴살샐러드<br>두유 | ⑤,⑥,⑮<br>⑤ | 0세 찐고구마/1~5세:백설기<br>우유 | <br>② |
| 저녁 | 백미밥<br>감자양파국<br>소고기양배추볶음<br>청포묵김무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>소고기미역국<br>가자미무조림<br>도라지볶음<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>유부된장국<br>돈육피망볶음<br>오이무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>소고기뭇국<br>두부조림<br>다시마튀각(0,1세 돌자반)<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br><br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>동태쑥갓국<br>닭고기톳볶음<br>감자조림<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 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 | 새우버섯죽 | ⑤,⑥,⑨ | 찐단호박<br>두유 | <br>⑤ | 만둣국 | ⑤,⑥,⑨,⑯,● | 소고기미역죽 | ⑤,⑥,⑱ | 바나나<br>두유 | <br>②,⑤ |
| 점심 | 기장밥<br>황태뭇국<br>소고기주꾸미볶음<br>숙주나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 소고기비빔밥<br>두부된장국<br>도토리묵갓무침<br>배추김치(0~2세 백김치)<br>배* | ⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 차조밥<br>돈육김치찌개<br>두부조림<br>열무나물무침<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 강황찹쌀밥<br>소고기버섯전골<br>코다리무조림<br>조미김<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br><br>⑤,⑥,⑫ | 기장밥<br>팽이버섯된장국<br>수제돈가스(0세 돈불고기)<br>양상추비타민샐러드<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>②,③,⑥,⑯,⑰,●<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 오후 간식 | 소고기유부야채섞은밥<br>매실차 | ⑤,⑥,⑱ | 오리지널머핀(0세 버터롤)<br>우유 | ①,②,⑤,⑥<br>② | 푸실리로제파스타<br>메론 | ②,⑤,⑥,⑫ | 베이컨크림리조또<br>옥수수차 | ②,③,⑥,⑨,⑬,● | 0세 찐감자/1~5세 무지개떡<br>우유 | <br>② |
| 저녁 | 백미밥<br>건새우호박된장국<br>닭야채볶음<br>새송이버섯조림<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑨<br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>다시마감자국<br>임연수구이(0세 임연수무조림)<br>가지나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>건새우뭇국<br>오리고기양파볶음<br>무쌈채무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑨<br>⑤,⑥<br><br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>돈목살데리야끼조림<br>깻잎순나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑬,⑯,●<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>계란파국<br>소고기콩나물볶음<br>시금치나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>①,⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑱<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 영양량(영)kcal/g | | | | | | | | | | |
| (유)kcal/g | | | | | | | | | | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |

푸르니 이매 어린이집 김수영 영양사

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 | 참치야채죽 | ⑤,⑥ | 찐고구마<br>두유 | ⑤ | 소고기야채죽 | ⑤,⑥,⑱ | 소고기누룽지죽 | ⑤,⑥,⑱ | 사과<br>두유 | ⑤,⑥,⑱ |
| 점심 | 차조밥<br>느타리버섯된장국<br>돈육김치불고기<br>온두부<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 돈육자장밥<br>계란국<br>오이크래미샐러드<br>깍두기(0~2세 백김치)<br>샤인머스캣* | ⑤,⑥,⑩<br>①,⑤,⑥<br>①,②,③,⑥,⑨<br>⑤,⑥,⑨ | 찹쌀밥<br>황태미역국<br>닭살간장조림<br>콩나물무침<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 강황찹쌀밥<br>돈육우거지국<br>가자미유린기(0세 가자미무조림)<br>세발나물<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 차조밥<br>아욱국<br>돈수육<br>양배추쌈<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 오후 간식 | 마제우동<br>유자차 | ⑤,⑥,⑩,● | 크루아상<br>우유 | ①,②,⑥<br>② | 고구마핫도그(0세 모닝빵)<br>우유 | ①,②,③,⑤,⑥,⑱<br>② | 모듬과일(파인애플,귤,배*)<br>흑임자우유(0세 흰우유) | <br>②,⑤ | 0세 찐단호박/1~5세 단호박설기<br>우유 | <br>② |
| 저녁 | 백미밥<br>돈육콩비지찌개<br>새우계란찜<br>돌자반<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑩<br>①,⑤,⑥,⑨<br><br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>소고기양배추국<br>삼치무조림<br>유채무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑯<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>닭곰탕<br>다진고기두부조림<br>쑥갓나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>근대국<br>소고기당면볶음<br>양배추사과무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑯<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>연두부오징어국<br>닭고기채소볶음<br>연근조림<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑰<br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 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 | 닭브로컬리죽 | ⑤,⑥,⑮ | 찐감자/유아치즈<br>두유 | ②,⑤<br>⑤ | 메론<br>흑임자우유(0세 흰우유) | <br>②,⑤ | 소고기채소죽 | ⑤,⑥,⑱ | 양송이누룽지스프 | ②,③,⑥,⑱,● |
| 점심 | 찹쌀밥<br>황태두부국<br>돈육콩나물볶음<br>상추사과무침<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 유부쑥갓우동<br>밥 1/3 제공<br>볼어묵볶음<br>배추김치(0~2세 백김치)<br>배* | ⑤,⑥,⑦<br><br>⑤,⑥,⑯<br>⑤,⑥,⑫ | 차수수밥<br>소고기된장찌개<br>채소계란찜<br>새송이버섯조림<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑯<br>①,⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 강황찹쌀밥<br>청국장<br>동태살강정(0세 동태살무조림)<br>청포묵김무침<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑩<br>①,③,⑤,⑥,●,● <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ | 찹쌀밥<br>닭곰탕<br>멸치볶음(0,1세 소고기장똑뚝이)<br>도토리묵오이무침<br>깍두기(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑮<br>③,⑤,⑨,●<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑨ |
| 오후 간식 | 계란간장밥<br>오미자차 | ①,⑤,⑥ | 소보루단팥빵(0세 핑거스틱)<br>우유 | ①,②,④,⑤,⑥<br>② | 소고기김치리조또<br>우엉차 | ②,⑤,⑥,⑱,● | 메밀국수<br>귤 | ③,⑤,⑥,● | 약식<br>우유 | <br>② |
| 저녁 | 백미밥<br>열무된장국<br>코다리무조림<br>시금치나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>소고기뭇국<br>돈채파프리카볶음<br>치커리배무침<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑯<br>⑤,⑥,⑩<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>콩나물국<br>닭고구마조림<br>도라지나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑮<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>새우계란국<br>돈육깻잎볶음<br>감자조림<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>①,⑤,⑥,⑨<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | 백미밥<br>아욱국<br>돈육하이라이스볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥<br>②,③,⑤,⑥,⑨,⑩,●,●<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ |
| 영양량(영)kcal/g | | | | | | | | | | |
| (유)kcal/g | | | | | | | | | | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |

푸르니 이매 어린이집 김수영 영양사

2026년

# 11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주 | 11월 30일 | 알레르기 | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 월 | 번호표시 | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 소고기미역죽 | ⑤,⑥,⑱ | | | | | | | | |
| 점심  | 차조밥<br>근대국<br>돈육오징어볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | <br>⑤,⑥<br>③,⑤,⑱,●,●,●<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 카레섞은밥<br>우엉차 | ②,③,⑥,⑱,⑫ | | | | | | | | |
| 저녁  | 백미밥<br>육개장<br>계란말이<br>세발나물<br>배추김치(0~2세 백김치) | <br>⑤,⑥,⑱<br>①,⑤,⑥<br>⑤,⑥<br>⑤,⑥,⑫ | | | | | | | | |
| 영양량(영)kcal/g | | | | | | | | | | |
| (유)kcal/g | | | | | | | | | | |
| 메뉴변동사항 | | | | | | | | | | |

푸르니 이매 어린이집 김수영 영양사