11월의 식단 [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	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물									수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어		오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	새우	참치캔(다랑어)		베이컨					
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산	국내산	베트남산	원양산		국내산돈육					

☞ 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 백김치	15	감자치즈죽 백김치	2,5,6,15,16 1,2,6	구운계란 식혜	1	소고기야채죽 백김치	2 2	조각사과 아기치즈	
점심	찹쌀밥 순두부찌개 갈비밤찜 청경채나물 배추김치	 5 5,6,10 9	찹쌀밥 소고기만둣국 훈제오리단호박구이 쌈무 배추김치(교사:겉절이)	 5,6 5,6,15 5,6 9	찹쌀밥 양송이크림스프 수제돈까스/돈까스소스 토마토샐러드 깍두기	5,6,15,16 9 9	강황쌀밥 갈비탕 메추리알조림 어묵콩나물볶음 깍두기	 5,9 5,6 5,6 9	스크램블야채볶음밥 팽이버섯된장국 닭데리야끼조림 오이김무침 깍두기	 16 1 5,6 9
오후 간식	고소한버터핑거스틱 샤인머스캣/우유	2,5,6 2	볶음쌀국수 단무지	2,5,10,12,16,18 2	찐고구마/크림치즈 우유		감자오이샐러드/우리밀곡물와플 우유	1,5,15 5	안흥옥수수찐빵(영아:밀크롤) 우유	 2
저녁	기장밥 감자양파국 토마토계란볶음 청포묵김무침 백김치	 5,6,16 5,6 9	차조밥 황태미역국 안매운닭갈비 도라지배무침 백김치	 5,6,16 5,6 5,6 9	찰현미밥 호박맑은국 돈육장똑똑이 시금치나물 백김치	 5,6 5,6,10 9	흑미밥 두부된장찌개 카레닭볶음 다시마튀각 백김치	 5,6,16 5,6 9	차조밥 동태쑥갓국 동그랑땡 구운김 백김치	5,6,15 5,6 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	새우버섯죽 백김치	9	닭브로컬리죽 백김치	2,5,6,15,16	조각사과 플레인요거트	2	전복미역죽 백김치	2,5,6,9,15,16,17	구운계란/귤 보리차	16
점심	기장밥 미역국 돈육쭈꾸미볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	 5,6,16 9	차조밥 버섯뭇국 두부대패조림 도라지배무침 깍두기	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기카레밥 새우튀김 그린샐러드 배추김치 배도라지주스	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 소고기버섯전골 야채계란찜 구이김 배추김치	 16 5,6 9	기장밥 북어뭇국 로제찜닭 베이컨감자채볶음 배추김치	 5,6 1,5,6,10,12 1,5,6 9
오후 간식	뽀로로고칼슘 우유케이크 배/우유	2,5,6 2	짜장면/오이채 보리차	5,6,10	소떡갈떡꼬치/소스 보리차	1,2,5,6 2	양송이스프 모닝빵		호박설기(영아:찐단호박) 우유	2 2
저녁	차수수밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	찰현미밥 다시마감자국 임연수조림 당근라페 백김치	 5,6 9	흑미밥 느타리버섯국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	 9 9	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 백김치	 5,6 5,6,10,18 9	소고기콩나물밥 연두부국 시금치나물 백김치 단감	5,6,16 1 9
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										

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 백김치	8	버섯수제비 백김치	2	조각사과 플레인요거트	5 5,6	연두부 양념장	6	누룽지죽 꼬들단무지	
점심	차조밥 느타리버섯된장국 안매운돈김치불고기 온두부 깍두기	 5,6 5,6,9,10 5 9	차수수밥 애호박수제비 오삼불고기 오이참깨무침 배추김치	 18 5,6,15 5 9	돈육짜장밥 안매운짬뽕 물만두찜(교사:왕만두) 배추김치(교사:파김치) 청포도코코푸딩	2,5,6,10,15,16 1 1,5,6,8 9	강황쌀밥 돈육우거지국 삼치무조림 세발나물 깍두기	 5,6,10 5,6 9	찹쌀밥 갈비탕 궁중떡볶이 오이지무침 백김치	 5,6 10/9 5,6 9
오후 간식	밤소보루브레드 샤인머스캣/우유	1,2,6 2	모둠과일(감,바나나,사과) 우유	5,6,9,18	미니붕어빵/귤 우유	1,2,6 2	피자소스떡볶이 보리차	 2	송편(영아:사과/치즈) 우유	 2
저녁	흑미밥 돈육콩비지찌개 새우스크램블에그 돌자반 백김치	 5,6,10 1,9 9	기장밥 양배추국 간장돈불고기 유채된장무침 백김치	 16 5,6 5,6 9	차수수밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 백김치	 15 5,6,10 9	찰현미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	 5,6 5,6,16 9	닭고기채소볶음밥 연두부오징어국 연근조림 백김치 오렌지	15 5,17 5,6 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	버섯야채죽 백김치	15	소고기채소죽 백김치	2 2	구운계란 식혜	1,2,6 2	찐감자 아기치즈	16	양송이누룽지스프 크루통	2,5,6,15,16
점심	찹쌀밥 떡만둣국 돈육콩나물볶음 상추무침 배추김치(교사:겉절이)	 5 5,6,10 5,6 9	차수수밥 꽃게살 된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 깍두기	 5,6,16 1 5,6 9	들깨칼국수(밥도제공) 콩나물무침 메밀전병 배추김치(교사:겉절이) 마시는요구르트	5,6,9 9 9	강황쌀밥 청국장찌개 임연수조림 청포묵김무침 알타리김치	 5,6,10 5,6 5,6 9	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈/쌈장 배추김치(교사:겉절이)	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	피자빵 배/우유	1,2,5,6 2	김말이강정 옥수수차	1,5,6,10	리코타치즈샐러드 보리차	2,5,6,9,15,16	노밀가루 콘핫도그 우유	3,5,6	꿀떡(영아:찐감자) 유기농바나나우유(0,1세:흰우유)	1,2,5,6 2
저녁	기장밥 다시마뭇국 코다리무조림 시금치나물 백김치	 1,5,6,10 5,6 9	차조밥 홍합뭇국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 백김치	 18 5,6,10 9	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	 5 5,6,15 9	찰현미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 백김치	 1,9 1,5,6,10 5,6 9	돈육하이라이스 아욱국 동그랑땡 백김치 토마토	2,5,6,10,12,15,16,18 5,6 2,5,6 9 12
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기미역죽 백김치	16								
점심 	차조밥 근대국 돈육토마토조림 세발나물 배추김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	쫀득치즈빵 샤인머스캣/우유	2,5,6 2								
저녁 	찹쌀밥 육개장 계란찜 가지무침 백김치	 16 1 9								
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										