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	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	닭고기채소죽	15	감자스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6	삶은계란/파프리카스틱 식혜	1	샤인머스캣(경과)/스트링치즈 유기농우유	2 2	흰살생선죽	
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 백김치	 5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 백김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 백김치 바나나	5,6,15,16 9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 백김치	 5,9 5,6 5,6 9	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 백김치	 16 1 5,6 9
오후 간식	치즈감자치아바타 유기농우유	2,5,6 2	크림카레우동 오렌지주스	2,5,10,12,16,18 2	멸치야채주먹밥 옥수수차		닭가슴살샐러드 두유	1,5,15 5	찐고구마, 크림치즈 유기농우유	 2
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 백김치	 5,6,16 5,6 9	차조밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 백김치	 5,6,16 5,6 5,6 9	찰현미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	 5,6 5,6,10 9	흑미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	 5,6,16 5,6 9	닭고기톳밥 동태쑥갓국 감자조림 백김치 귤	5,6,15 5,6 9
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	새우버섯죽	9	단호박크림스프	2,5,6,15,16	만둣국	2	해물크림리조또	2,5,6,9,15,16,17	소고기미역죽	16
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 백김치	 5,6,16 9	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 백김치	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 백김치 배(경과)	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 백김치	 16 5,6 9	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 백김치	 5,6 1,5,6,10,12 1,5,6 9
오후 간식	롤치즈빵 유기농우유	2,5,6 2	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	사과핫케이크 유기농우유	1,2,5,6 2	치즈김치전/배(경과) 옥수수차		고구마모찌크로켓 사과주스	2 2
저녁	차수수밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	찰현미밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	 5,6 9	흑미밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	 9 9	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 백김치	 5,6 5,6,10,18 9	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 백김치 단감	5,6,16 1 9
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	대게살야채죽	8	바나나		순두부백탕	5	버섯수제비	6	누룽지죽	
			플레인요거트	2	양념장	5,6			꼬들단무지	
점심	차조밥		찹쌀밥		돈육자장밥	2,5,6, 10,15,16	강황쌀밥		차조밥	
	느타리버섯된장국	5,6	바지락매생이국	18	계란파국	1	돈육우거지국	5,6,10	아욱국	5,6
	돈육김치불고기	5,6,9, 10	닭다리살간장조림	5,6,15	오이크래미샐러드	1,5,6,8	가자미구이	5,6	돈수육/새우젓	10/9
	온두부	5	콩나물무침	5	백김치	9	세발나물		양배추쌈	5,6
	백김치	9	백김치	9	샤인머스캣(경과)		백김치	9	백김치	9
오후 간식	고구마슈크림찐빵	1,2,6	마제우동	5,6,9, 18	연유버터토스트	1,2,6	모둠과일(포도,배,귤)		단호박찜/메이플시럽	
	유기농우유	2	유자차		유기농우유	2	유기농우유	2	유기농우유	2
저녁	흑미밥		기장밥		차수수밥		찰현미밥		닭고기채소볶음밥	15
	돈육콩비지찌개	5,6,10	소고기양배추국	16	닭곰탕	15	근대국	5,6	연두부오징어국	5,17
	새우스크램블에그	1,9	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,10	소고기당면볶음	5,6,16	연근조림	5,6
	돌자반		유채된장무침	5,6	물파래무초무침		양배추사과무침		백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	오렌지	
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	닭브로컬리죽	15	찐감자/치즈	2	잼치즈모닝빵	1,2,6	소고기채소죽	16	양송이누룽지스프	2,5,6, 15,16
			유기농우유	2	유기농우유	2				
점심	찹쌀밥		차수수밥		유부쑥갓우동	5,6,9	강황쌀밥		찹쌀밥	
	황태두부국	5	소고기된장찌개	5,6,16	밥도제공		청국장	5,6,10	설렁탕/소면	6,16
	돈육콩나물볶음	5,6,10	채소계란찜	1	새우양배추볶음	9	임연수구이	5,6	멸치볶음	5,6
	상추쌈	5,6	새송이버섯조림	5,6	백김치	9	청포묵김무침	5,6	도토리묵오이무침	5,6
	백김치	9	백김치	9	배(경과)		백김치	9	백김치	9
오후 간식	통밀브레드	1,2,5,6	탕수육	1,5,6, 10	소고기김치리조또	2,5,6,9, 15,16	메밀국수	3,5,6	안흥찐빵	1,2,5,6
	유기농우유	2	오미자차		우엉차				두유	2
저녁	기장밥		차조밥		흑미밥		찰현미밥		돈육하이라이스	2,5,6,10, 12,15,16, 18
	만둣국	1,5,6,10	홍합뭇국	18	콩나물국	5	새우계란국	1,9	아욱국	5,6
	코다리무조림	5,6	돈채파프리카볶음	5,6,10	닭고구마조림	5,6,15	돈육깨소스무침	1,5,6, 10	리코타치즈샐러드	2,5,6
	시금치나물		치커리배무침		도라지나물		감자조림	5,6	백김치	9
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	토마토	12
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	소고기미역죽	16								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 백김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	후레쉬번 유기농우유	2,5,6 2								
저녁 	찹쌀밥 육개장 계란말이 세발나물 백김치	 16 1 9								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년 11월 (월-금) 3-5세 식단

(★1-2세 식단 별도 제공, 0세 이유식 식단 제공/ 3-5세에 비해 작게, 싱겁게, 덜 달게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주	11월 2일 (월)	11월 3일 (화)	11월 4일 (수)	11월 5일 (목)	11월 6일 (금)
오전 간식	닭고기채소죽	감자스프 조각식빵	삶은계란/파프리카스틱 식혜	샤인머스캣(경과)/스트링치즈 유기농우유	흰살생선죽
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 백김치	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 백김치	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 백김치 바나나	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 백김치	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 백김치
오후 간식	치즈감자치아바타 유기농우유	크림카레우동 오렌지주스	멸치야채주먹밥 옥수수차	닭가슴살샐러드 두유	찐고구마, 크림치즈 유기농우유
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 백김치	차조밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 백김치	찰현미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	흑미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	닭고기톳밥 동태쑥갓국 감자조림 백김치 귤
2주	11월 9일 (월)	11월 10일 (화)	11월 11일 (수)	11월 12일 (목)	11월 13일 (금)
오전 간식	새우버섯죽	단호박크림스프	만둣국	해물크림리조또	소고기미역죽
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 백김치	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 백김치	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 백김치 배(경과)	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 백김치	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 백김치
오후 간식	롤치즈빵 유기농우유	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	사과핫케이크 유기농우유	치즈김치전/배(경과) 옥수수차	고구마모찌크로켓 사과주스
저녁	차수수밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	찰현미밥 다시마감자국 임연수구이 당근라페 백김치	흑미밥 새우뭇국 오리고기양파구이 무쌈채무침 백김치	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 백김치	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 백김치 단감
3주	11월 16일 (월)	11월 17일 (화)	11월 18일 (수)	11월 19일 (목)	11월 20일 (금)
오전 간식	대게살야채죽	바나나 플레인요거트	순두부백탕 양념장	버섯수제비	누룽지죽 꼬들단무지
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 백김치	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 백김치	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 백김치 샤인머스캣(경과)	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 백김치	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 백김치
오후 간식	고구마슈크림찐빵 유기농우유	마제우동 유자차	연유버터토스트 유기농우유	모듬과일(포도,배,귤) 유기농우유	단호박찜/메이플시럽 유기농우유
저녁	흑미밥 돈육콩비지찌개 새우스크램블에그 돌자반 백김치	기장밥 소고기양배추국 삼치구이 유채된장무침 백김치	차수수밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 백김치	찰현미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	닭고기채소볶음밥 연두부오징어국 연근조림 백김치 오렌지

4주	11월 23일 (월)	11월 24일 (화)	11월 25일 (수)	11월 26일 (목)	11월 27일 (금)
오전 간식	닭브로컬리죽	찐감자/치즈 유기농우유	잼치즈모닝빵 유기농우유	소고기채소죽	양송이누룽지스프
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 백김치	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 백김치	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 백김치 배(경과)	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 백김치	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 백김치
오후 간식	통밀브레드 유기농우유	탕수육 오미자차	소고기김치리조또 우엉차	메밀국수	안흥찐빵 두유
저녁	기장밥 만둣국 코다리무조림 시금치나물 백김치	차조밥 홍합뭇국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 백김치	흑미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	찰현미밥 새우계란국 돈육깨소스무침 감자조림 백김치	돈육하이라이스 아욱국 리코타치즈샐러드 백김치 토마토
5주	11월 30일 (월)				
오전 간식	소고기미역죽				
점심	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 백김치				
오후 간식	후레쉬번 유기농우유				
저녁	찹쌀밥 육개장 계란말이 세발나물 백김치				

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성