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	(훈제오리) 국내산

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	명태 (동태살)	가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	낙지	참치캔(다랑어)	새우살	물만두 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	대게살		진미채 (오징어)	
러시아산	러시아산	러시아산	미국산/국산	수입산	국내산	국내산	베트남산	칠레산	중국산	원양산	베트남산	국내산	국내산	국내산		페루산	

☞ 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), ⑲

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	단호박죽	2,5,6,15,16 1,2,6	찐고구마 우유	1	감자크림스프 조각식빵	2 2	소고기누룽지죽	
점심	기장밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치	 5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민샐러드 배추김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	소보로비빔밥 콩나물국 진미채볶음 깍두기 귤	5,6,15,16 9 9	강황쌀밥 황태채계란국 코다리단호박조림 김구이 깍두기	 5,9 5,6 5,6 9	찰현미밥 순살감자탕 채소계란찜 우엉볶음 배추김치	 16 1 5,6 9
오후 간식	롤케익/사과 우유	2,5,6 2	안흥찐빵 우유	2,5,10,12,16,18 2	어묵유부우동		닭가슴살샐러드 우유	1,5,15 5	백설기(영아:찐단호박)/배 우유	 2
저녁	백미밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 배추김치	 5,6,16 5,6 9	백미밥 소고기미역국 가자미살고사리조림 감자채볶음 배추김치	 5,6,16 5,6 5,6 9	백미밥 버섯된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	 5,6 5,6,10 9	백미밥 소고기뭇국 두부조림 어묵파프리카볶음 백김치	 5,6,16 5,6 9	백미밥 동태쑥갓국 닭카레볶음 도라지배무침 배추김치	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										

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	(훈제오리) 국내산

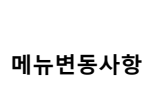
수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	명태 (동태살)	가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	낙지	참치캔(다랑어)	새우살	물만두 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	대게살		진미채 (오징어)	
러시아산	러시아산	러시아산	미국산/국산	수입산	국내산	국내산	베트남산	칠레산	중국산	원양산	베트남산	국내산	국내산	국내산		페루산	

☞ 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

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	만둣국	2,5,6, 15,16	토마토스크램블에그 우유	2	포도 플레인요거트	2,5,6,9, 15,16,17	녹두닭죽	16
점심 	기장밥 황태뭇국 소고기낙지볶음 숙주나물 배추김치	 5,6,16 9	차조밥 돈육김치찌개 메추리알곤약조림 상추샐러드 깍두기	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기강된장비빔밥 들깨무채국 도토리묵쑥갓무침 깍두기 메론	5,6,16 5,6 5,6 9	흑미밥 돈사태우거지국 가자미구이 김자반 배추김치	 16 5,6 9	기장밥 소고기미역국 오징어돈육불고기 새송이버섯볶음 배추김치	 5,6 1,5,6, 10,12 1,5,6 9
오후 간식	치즈후레쉬번/오렌지 우유	2,5,6 2	미니핫도그 우유	5,6,10	알감자버터구이 오미자차	1,2,5,6 2	잔치국수		절편&김(영아 찰보리빵) 우유	2 2
저녁 	백미밥 호박된장국 돈육깻잎볶음 느타리버섯나물 배추김치	 5,6,9 5,6,15 5,6 9	백미밥 소고기무국 고등어조림 오이들깨볶음 백김치	 5,6 9	백미밥 건새우뭇국 오리고기양파볶음 무쌈채무침 백김치	 9 9	백미밥 계란파국 닭가슴살버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	 5,6 5,6,10,18 9	백미밥 배추된장국 멸치볶음 알감자조림 배추김치	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 송은숙 영양사 작성

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	(훈제오리) 국내산

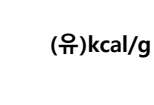
수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	명태 (동태살)	가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	낙지	참치캔(다랑어)	새우살	물만두 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	대게살		진미채 (오징어)	
러시아산	러시아산	러시아산	미국산/ 국산	수입산	국내산	국내산	베트남산	칠레산	중국산	원양산	베트남산	국내산	국내산	국내산		페루산	

☞ 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

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 우유	 2	구운계란 우유	5 5,6	단호박크림스프 조각식빵	6	누룽지죽	
점심 	차조밥 콩가루배춧국 돈육김치불고기 온두부 깍두기	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 소고기무국 닭다리살간장조림 콩나물무침 배추김치	 18 5,6,15 5 9	찹쌀밥 팽이버섯된장국 수제등심돈가스&소스 양배추샐러드 깍두기	2,5,6,10,15,16 1 1,5,6,8 9	강황쌀밥 유부다시마국 훈제오리채소볶음 세발나물 배추김치	 5,6,10 5,6 9	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 단무지 귤	 5,6 10/9 5,6 9
오후 간식	연유밀크브래드/샤인머스켓 우유	1,2,6 2	만두탕수 매실차	5,6,9,18	온메밀국수	1,2,6 2	프렌치토스트 우유	 2	흑임자증편(영아 소금빵) 우유	 2
저녁 	백미밥 돈육콩비지찌개 계란야채말이 오이지무침 백김치	 5,6,10 1,9 9	백미밥 어묵국 삼치조림 유채된장무침 배추김치	 16 5,6 5,6 9	백미밥 표고감자국 장똑똑이 무나물 백김치	 15 5,6,10 9	백미밥 닭곰탕 참치두부조림 브로컬리무침 배추김치	 5,6 5,6,16 9	백미밥 들깨미역국 안동찜닭 쑥갓나물 백김치	15 5,17 5,6 9
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										

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	(훈제오리) 국내산

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	명태 (동태살)	가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	낙지	참치캔(다랑어)	새우살	물만두 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	대게살		진미채 (오징어)	
러시아산	러시아산	러시아산	미국산/국산	수입산	국내산	국내산	베트남산	칠레산	중국산	원양산	베트남산	국내산	국내산	국내산		페루산	

☞ 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

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 우유	2 2	잼모닝빵 우유	1,2,6 2	소고기김치리조또	16	찐단호박 우유	2,5,6,15,16
점심	찰현미밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추오이무침 깍두기	 5 5,6,10 5,6 9	차수수밥 콩나물김칫국 날치알계란찜 미역줄기양파볶음 배추김치	 5,6,16 1 5,6 9	차조밥 아욱국 돈수육/쌈장 양배추무침 배추김치	5,6,9 9 9 	강황쌀밥 한우된장찌개 임연수데리야끼조림 청포묵무침 깍두기	 5,6,10 5,6 5,6 9	기장밥 육개장 세멸치아몬드볶음 연근조림 배추김치	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	고단백브래드/파인애플 우유	1,2,5,6 2	로제떡볶이(영아 찐고구마) 옥수수차	1,5,6,10	해물수제비	2,5,6,9,15,16	모둠과일(포도,배,사과) 플레인요거트	3,5,6	바람떡(영아 마들렌)/귤 우유	1,2,5,6 2
저녁	백미밥 만둣국 동태살무조림 시금치나물 백김치	 1,5,6,10 5,6 9	백미밥 오징어무국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 배추김치	 18 5,6,10 9	백미밥 새우계란국 닭고구마조림 도라지나물 배추김치	 5 5,6,15 9	백미밥 소고기뭇국 들기름두부구이 굴소스가지볶음 백김치	 1,9 1,5,6,10 5,6 9	백미밥 청국장 소고기컬리플라워볶음 애호박나물 배추김치	2,5,6,10,12,15,16,18 5,6 2,5,6 9 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 송은숙 영양사 작성

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	(훈제오리) 국내산

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	명태 (동태살)	가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	낙지	참치캔(다랑어)	새우살	물만두 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	대게살		진미채 (오징어)	
러시아산	러시아산	러시아산	미국산/국산	수입산	국내산	국내산	베트남산	칠레산	중국산	원양산	베트남산	국내산	국내산	국내산		페루산	

☞ 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

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기브로컬리죽	16								
점심 	차조밥 근대국 오징어새우살볶음 시금치두부무침 배추김치	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	치즈방앗간/방울토마토 우유	2,5,6 2								
저녁 	백미밥 꼬꼬미역국 계란말이 참나물 배추김치	 16 1 9								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 송은숙 영양사 작성

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	(훈제오리) 국내산

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태 (동태)	명태 (코다리)	명태 (동태살)	가자미	임연수	고등어	삼치	주꾸미	오징어	낙지	참치캔(다랑어)	새우살	물만두 (돼지고기)	베이컨 (돼지고기)	대게살		진미채 (오징어)	
러시아산	러시아산	러시아산	미국산/국산	수입산	국내산	국내산	베트남산	칠레산	중국산	원양산	베트남산	국내산	국내산	국내산		페루산	

☞ 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