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)

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	콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산(한우)	국내산		

수산물										수산가공품		식육가공품		기타			
명태(동태)	명태(코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복				베이컨					
러시아산				국내산			국내산					돈육-국내산					

☞ 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/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	소고기만둣국 배	5,6,10,16	소고기새송이죽 귤	5,16	옥수수스프 조각식빵	2,5,6,15,16 2,5,6	닭살야채죽 당근스틱	5,15	흰살생선죽	5
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈사태갈비찜 치커리사과무침 배추김치	 5,9,17 5,6,10 5,6 6,9,12	차수수밥 근대두부국 순살닭갈비 시금치나물 배추김치	 5 5,6,15 5,6 6,9,12	기장밥 소고기뭇국 훈제오리채소볶음 청경채나물 깍두기	 5,16 2,5,6,18 5,6 5,6,9	강황쌀밥 콩비지김칫국 임연수구이 참나물무침 깍두기	 5,9 5,6 5,6 5,6,9	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 브로콜리무침 배추김치	 5,16 1,2 5,6 6,9,12
오후 간식	완두앙금빵 우유	1,2,5,6 2	유부쑥갓우동	5,6,9	멸치야채주먹밥 옥수수차	5,6,8,9,18	닭가슴살샐러드 우유	5,6,15 2	안흥찐빵 우유	2,5,6 2
저녁	기장밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 배추김치	 5 5,6,16 5,6 6,9,12	차조밥 소고기미역국 가자미구이 도라지배무침 배추김치	 5,16 5,6 5,6 6,9,12	찰현미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 무나물 깍두기	 5 5,6,10 5,6 5,6,9	흑미밥 소고기얼갈이국 두부조림 건파래볶음 깍두기	 5,16 5,6 5 5,6,9	들깨칼국수 스위트플럼주스	5,6
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	버섯수제비 사과	5,6	소고기브로콜리죽 당근스틱	5,16	크림스프 굿모닝롤빵	2,5,6,15,16 1,2,5,6	닭고기미역죽 바나나	5,15	단호박죽	
점심	기장밥 황태뭇국 소불고기 숙주미나리무침 배추김치	 5 5,6,16 5,6 6,9,12	차수수밥 아욱국 돈수육 양배추쌈 배추김치	 5 5,10 5 6,9,12	소고기비빔밥 두부느타리된장국 애호박나물 도토리묵숙갓무침 배추김치	5,6,16 5 5,6 5,6 6,9,12	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 열무들깨볶음 배추김치	 5,16 5,6 5,6 6,9,12	기장밥 팽이버섯된장국 수제등심돈까스 양상추샐러드 깍두기 밥이야호	 5 1,2,5,6, 10,12 5,6 5,6,9
오후 간식	미니치즈롤인빵 우유	1,2,5,6,16 2	크림스파게티 유자차	2,5,6,10, 12.15.16	해물파전 우유	5,6,9,17 2	야채김밥 메밀차	1,2,5,6,8, 10.13.15 3	찐고구마/스트링치즈 우유	2 2
저녁	차수수밥 애호박된장찌개 닭야채볶음 새송이버섯조림 배추김치	 5 5,6,15 5,6 6,9,12	찰현미밥 다시마감자국 흰살생선전 얼갈이나물 배추김치	 5 1,5,6 5,6 6,9,12	흑미밥 새우무챗국 오리고기양파볶음 부추나물 배추김치	 5,9 5,6,18 5,6 6,9,12	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살채소볶음 깻잎순나물 배추김치	 5 5,6,10,18 5,6 6,9,12	짜장면 진한망고주스	2,5,6,10,13,16

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		

수산물								수산가공품	식육가공품		기타
명태 (동태)	명태 (코다리)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			베이컨		
러시아산	러시아산	국내산			국내산				돈육-국내산		

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

이명순 영양사

2026년

11월 주간식단 - 원산지/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	새우만둣국	5,6,9,10,16	대게살야채죽	5,8	양송이스프	2,5,6,15,16	소고기미역죽	5,16	닭고기채소죽	5,15
	오이스틱		귤		우유식빵	2,5,6	사과			
점심	차조밥		찹쌀밥		돈육자장밥	2,5,6, 10,13,16	강황쌀밥		차조밥	
	느타리버섯된장국	5	동태살뭇국	5	근대맑은국	5	돈육우거지국	5,9,10	시금치두부국	5
	돈육김치볶음	5,6,10	닭살간장조림	5,6,15	스크램블에그	1,5	가자미구이	5,6	소고기연근조림	5,6,16
	온두부	5	콩나물무침	5	오이무침	5,6	세발나물	5,6	취나물볶음	5,6
	깍두기	5,6,9	배추김치	6,9,12	배추김치	6,9,12	깍두기	5,6,9	배추김치	6,9,12
오후 간식	우유스틱브레드	1,2,5,6	돈육부추잡채	5,6,10	유부초밥	1,2,5,6,16	잔치국수	5,6	찐빵만두	5,6,10,16,18
	우유	2	매실차		우유	2			우유	2
저녁	흑미밥		기장밥		차수수밥		찰현미밥		날치알주먹밥	5,6,8,9,18
	돈육콩비지찌개	5,9,10	소고기양배추국	5,16	닭곰탕	5,15	근대국	5	샤인머스캣주스	
	새우스크램블에그	1,5,9	삼치구이	5,6	다진고기두부조림	5,6,16	소고기당면볶음	5,6,16		
	건파래볶음	5	시금치무침	5,6	물파래무초무침	5,6	양배추사과무침	5,6		
	깍두기	5,6,9	배추김치	6,9,12	배추김치	6,9,12	깍두기	5,6,9		

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	삼색수제비	5,6	닭브로콜리죽	5,15	야채스프	2,5,6,15,16	소고기채소죽	5,16	닭고기녹두죽	5,15
	호박고구마스틱		배		로만밀식빵	2,5,6	바나나			
점심	찹쌀밥		차조밥		찰보리밥		강황쌀밥		찹쌀밥	
	황태두부국	5	돈육김치찌개	5,9,10	닭고기숙주국	5,15	청국장찌개	5,10	설렁탕/소면	5,16/6
	돈육주꾸미볶음	5,6,10	소고기당면볶음	5,6,16	소고기우엉조림	5,6,16	깻잎계란말이	1,5	멸치볶음	5,6
	상추파프리카무침	5,6	양상추샐러드	5,6	청경채새우볶음	5,6,18	청포묵김무침	5,6	오이무침	5,6
	배추김치	6,9,12	깍두기	5,6,9	배추김치	6,9,12	배추김치	6,9,12	깍두기	5,6,9
오후 간식	슈크림빵	1,2,5,6	김가루주먹밥	5,6,8,9,16,18	돈육표고탕수	5,6,10,12	소고기비빔국수	5,6,16	미니핫도그	1,2,5,6,10,15,16
	우유	2	옥수수차		우유	2	우유	2	우유	2
저녁	기장밥		차조밥		흑미밥		찰현미밥		계란김치볶음밥	1,5,6,18
	만둣국	5,6,10,16	무채두부국	5	콩나물국	5	새우계란국	1,5,9	스위트트로피컬주스	
	코다리무조림	5,6	돈채파프리카볶음	5,6,10	닭고구마조림	5,6,15	돈육깨소스무침	1,5,6,10		
	시금치나물	5,6	치커리배무침	5,6	애호박새우젓볶음	5,6,9	무생채	5,6		
	배추김치	6,9,12	깍두기	5,6,9	배추김치	6,9,12	배추김치	6,9,12		

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		

수산물								수산가공품	식육가공품		기타
명태 (동태)	명태 (코다리)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			베이컨		
러시아산	러시아산	국내산			국내산				돈육-국내산		

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

이명순 영양사

2026년

11월 주간식단 - 원산지/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	한우만둣국	5,6,10,16								
	귤									
점심 	차조밥									
	근대국	5								
	돈육오징어볶음	5,6,10,17,18								
	숙주나물	5,6								
	배추김치	6,9,12								
오후 간식	우리밀마드레느	1,2,6								
	우유	2								
저녁 	찹쌀밥									
	소고기버섯국	5,16								
	야채계란말이	1,5								
	세발나물무침	5,6								
	배추김치	6,9,12								

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		

수산물								수산가공품	식육가공품		기타
명태 (동태)	명태 (코다리)	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			베이컨		
러시아산	러시아산	국내산			국내산				돈육-국내산		

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

이명순 영양사