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 섭취

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				육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	배추	배추	고춧가루	콩가루	콩국수	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산

수산물								수산가공품		식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	아귀	주꾸미	전복	참치캔	진미채	고구마치즈돈까스		함박스테이크	
러시아산	러시아산	국내산		국내산		베트남산		원양산(베트남산)	페루산	돈육(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, ⑯소

2026년

11월 주간식단 -

1주	11월 2일	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일
	월	화	수	목	금
오전 간식	사과/네모치즈② 상하목장)우유②	감자스프②⑤⑥⑯ 조각식빵②⑤⑥	야채죽 백김치	삶은계란①/파프리카스틱 무첨가주스	우리쌀수제비⑤⑥ 샤인머스캣(영아:잘게잘라서 제공)
점심	기장밥 순두부백탕⑤ 계란장조림①⑩ 감자당근볶음 치커리무침 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차수수밥 근대국⑤ 눈꽃치즈순살닭갈비②⑮ 비타민무침 마카로니샐러드①⑤⑥ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찰현미밥 육개장⑤⑯(교:고춧가루 추가) 옥수수콘계란찜①⑤ 미역줄기볶음 당근채콩나물무침⑤ 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기	흑미밥 얼갈이된장국⑤ 돈육불고기⑩ 가지나물 적양배추샐러드⑤⑥ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	강황찹쌀밥 닭개장⑮ 고등어무조림⑤⑦ 연근조림 참나물무침 영)백김치 유)홍시깍두기 교)알타리김치
오후 간식	알러지프리치아바타⑤⑥/사과잼 유기농주스	카레우동②⑤⑥⑫⑯⑱ 상하목장)우유②	닭가슴살샐러드①②⑤⑮ 방울토마토@(영아:잘게잘라서 제공)	씨없는 적포도<컬러푸드 보라> 플레인 요거트②	콩시루떡⑤(영아:찐감자) 상하목장)우유②
저녁	찹쌀밥 양파된장국⑤ 소고기양배추볶음⑯ 청포묵김무침 귤 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 소고기미역국⑯ 가자미구이 자반볶음 도라지배무침 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 유부된장국⑤ 돈육장똑똑이⑤⑩⑫⑯ 우엉조림 유기농)요구르트② 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기	찹쌀밥 소고기뭇국⑤⑯ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리파프리카볶음 다시마튀각 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	바나나팬케이크①②⑤⑥ 유기농주스
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					

2주	11월 9일	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일
	월	화	수	목	금
오전 간식	연두부⑤ 저염깨간장양념장	만둣국⑤⑥⑩ 당근스틱	모닝빵②⑤⑥/딸기잼 상하목장)우유②	흑임자죽② 방울토마토@(영아:잘게잘라서 제공)	소고기미역죽⑯ 파프리카스틱
점심	기장밥 황태뭇국⑤ 돈육쭈꾸미조림⑩ 베이컨숙주볶음⑤⑩ 섬초나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차조밥 한우사골곰탕⑯ 두부양념조림⑤ 애호박나물 비타민오리엔탈샐러드⑤⑥ 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기	소고기비빔밥⑯ 두부된장국⑤ 도토리묵쑥갓무침 샤인머스켓 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	강황쌀밥 소고기버섯전골⑯ 시래기코다리찜 어묵볼야채볶음⑤⑥ 구이김(교:도시락김) 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	흑미밥 참치김치찌개⑤⑨⑫ 고구마치즈돈까스/소스②⑤⑥⑩⑫⑰⑱ 양상추흑임자샐러드①⑤⑥⑫ 스테비아)요구르트② 영)백김치 유)홍시깍두기 교)석박지
오후 간식	베즐리)롤치즈빵②⑤⑥ 상하목장)우유②	로제푸실리게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑲ 오미자차	미니어묵바⑤⑥⑩⑰/유기농케찹⑫ 레몬차	부추잡채⑩/꽃빵⑤⑥ 매실차	찐밤/바나나(1/2) 상하목장)우유②
저녁	찹쌀밥 건새우호박된장국⑤ 닭야채볶음⑮ 새송이버섯조림 무나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 다시마감자국 임연수어구이 깻잎순나물 배 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기	찹쌀밥 새우뭇국 오리고기양파구이 부추무침 무쌈 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 얼갈이된장국⑤ 돈육폭찹볶음⑩⑫ 열무된장나물무침⑤ 밀감코코푸딩 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	글레이즈두부도너츠②⑤⑥ 비타민두유⑤
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					

푸르니보육지원재단 박은영 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 -

3주	11월 16일	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일
	월	화	수	목	금
오전 간식	바나나 플레인 요거트②	찐감자/스트링치즈② 상하목장)우유②	대게살야채죽 백김치	단호박죽② 샤인머스캣(영아:잘게잘라서 제공)	야채죽 오이스틱
점심	차조밥 느타리버섯된장국⑤ 돈육김치불고기⑤⑨⑩⑫ 온두부⑤ 청경채된장나물⑤ 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기	흑미밥 매생이국 안동식찜닭⑮ 진미채조림 콩나물부추무침⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	자장밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 계란파국① 흑임자연근샐러드①⑤⑥ 파인애플 영,유,교)단호박백나박김치	강황쌀밥 미역국⑯ 돈수육⑩ 양배추쌈/저염두부쌈장⑤ 무채장아찌 영)백김치 유)홍시깍두기 교)석박지	차조밥 아욱국⑤ 소스 범!벅! 합박스테이크①②⑤⑥⑩⑯ 세발나물유자청무침 오리엔탈샐러드⑤⑥⑫
오후 간식	알러지프리바게트빵/크림치즈② 상하목장)우유②	한식잡채⑩ 청포도주스	맛동산탕수육④⑤⑥⑩⑫⑬(영아:견과류 제외하고 제공) 유자차	알감자버터구이② 검은콩두유⑤	백설기(영아:우리영양찰약밥⑤) 상하목장)우유②
저녁	찹쌀밥 돈육콩비지찌개⑤⑨⑩⑫ 야채스크램블에그① 돌자반 배추나물 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기	찹쌀밥 소고기양배추국⑯ 삼치구이 모둠버섯굴소스볶음⑤ 유채된장무침⑤ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 닭곰탕⑤⑮ 동태전①②⑤⑥⑫⑯⑱ 물파래무초무침 깻잎순나물 영,유,교)단호박백나박김치	찹쌀밥 근대국⑤ 소고기채당면볶음⑯ 콘샐러드①②⑤ 사과 영)백김치 유)홍시깍두기 교)석박지	우리사과팬케이크①②⑤⑥ 유기농주스
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					

4주	11월 23일	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일
	월	화	수	목	금
오전 간식	누룽지죽 꼬들단무지	소고기채소죽⑯ 백김치	단호박견과류꿀찜(영아:단호박찜) 상하목장)우유②	닭녹두죽⑮ 보리차	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 크루통②⑤⑥
점심	흑미밥 팽이버섯된장국⑤ 돈육콩나물볶음⑤⑩ 상추쌈 곤드레나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	차수수밥 순두부찌개⑤⑩ 한우장똑똑이②⑤⑩⑫⑮⑯ 명엽채볶음 사과 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	야채비빔밥 쪽파미소장국⑤ 미트볼케찹조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 바나나 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 찹쌀밥1/2 갈릭버터 난②⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥⑫ 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 설렁탕/소면⑥⑯ 멸치크렌베리볶음 도토리묵오이무침 배추된장나물⑤ 영)백김치 유)홍시깍두기 교)깍두기
오후 간식	곡물빵②⑥/딸기잼 상하목장)우유②	뽀모도로스파게티⑤⑥⑩⑫ 청귤차	어묵탕⑤⑥ 저염부추양념장	야채김밥 유기농식혜	안흥찐빵②⑤⑥ 상하목장)우유②
저녁	찹쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 코다리무조림⑤ 마늘쫑볶음 시금치나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 홍합뭇국 닭고기데리야끼볶음③⑥⑬⑮⑯⑲ 치커리무침 네이블 오렌지 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 콩나물국⑤ 오징어채소볶음⑰ 미니새송이버섯들깨조림 도라지나물 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	찹쌀밥 새우계란국① 돈육깨소스무침①⑤⑥⑩ 감자조림 배 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치	유기농쌀과자 골드키위퓨레
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항					

푸르니보육지원재단 박은영 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 -

5주	11월 30일				
	월				
오전 간식	구운계란①/백김치 보리차				
점심 	차조밥 근대국⑤ 돈육오징어볶음⑩⑰ 숙주나물⑤ 꼬들오이지무침 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치				
오후 간식	슈크림빵①②⑤⑥ 상하목장)우유②				
저녁 	찹쌀밥 한우얼갈이시래기탕⑤⑯ 훈제오리볶음 세발나물된장무침⑤ 귤 영)백김치 유)토마토배추김치 교)배추김치				
영양량(영)kcal/g					
(유)kcal/g					
메뉴변동사항					

푸르니보육지원재단 박은영 영양사 작성