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)

※ 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(한우)	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	감자죽		삶은계란/파프리카스틱 무첨가주스	1	사과/스트링치즈 우유	2 2	흰살생선죽	
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치(영아:백김치)	 5 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,15 5,6 9	소고기쌀국수 밥도제공(영아) 새우청경채볶음 깍두기(영아:백김치) 바나나	5,6, 15,16 9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 임연수구이 참나물무침 알타리김치(영아:백김치)	 5,9 5,6 5,6 9	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치(영아:백김치)	 16 1 5,6 9
오후 간식	치아바타 우유	2,5,6 2	크림카레우동 우유	2,5,10, 12,16,18 2	멸치야채주먹밥 옥수수차		닭가슴살샐러드 두유	1,5,15 5	콩시루떡(영아:찐고구마) 우유	 2
저녁	방울토마토 그릭요거트	 2	물만두 보리차	5,6,10,15	찐빵 우유	2,5,6 2	누룽지죽		카스텔라 두유	1,2,6 5
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	단호박쌀죽		만둣국	2	해물토마토리조또	6,9,12,17	소고기미역죽	16
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 9	차조밥 돈육김치찌개 두부강정 양상추비타민리코타샐러드 깍두기(영아:백김치)	 5,6,9,10 5,6 2,5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 배추김치(영아:백김치) 샤인머스캣	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 소고기버섯전골 코다리무조림 구이김 배추김치(영아:백김치)	 16 5,6 9	기장밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 양배추샐러드 배추김치(영아:백김치)	 5,6 1,5,6, 10,12 1,5,6 9
오후 간식	머핀 우유	1,2,6 2	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	사과핫케이크 우유	1,2,6 2	치즈김치전/배 옥수수차	2,5,6	찐고구마/크림치즈 우유	2 2
저녁	깨간장연두부	5	바나나 플레인요거트	 2	찐감자 두유	 5	찰약밥 우유	5 2	김말이 우엉차	5,6,16,18
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	소고기양파죽	16	순두부백탕 양념장	5 5,6	버섯수제비	6	누룽지죽 꼬들단무지	
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 온두부 깍두기(영아:백김치)	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 바지락매생이국 닭다리살간장조림 콩나물무침 알타리김치(영아:백김치)	 18 5,6,15 5 9	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 깍두기(영아:백김치) 파인애플	2,5,6, 10,15,16 1 1,5,6,8 9	강황쌀밥 돈육우거지국 가자미구이 세발나물 깍두기(영아:백김치)	 5,6,10 5,6 9	차조밥 아욱국 돈수육/새우젓 양배추쌈 배추김치(영아:백김치)	 5,6 10/9 5,6 9
오후 간식	잼치즈빵(영아:잼제외) 우유	1,2,6 2	마제우동 유자차	5,6,9,18	연유버터토스트 우유	1,2,6 2	모둠과일 우유	 2	단호박찜/메이플시럽(영아제외) 우유	 2
저녁	사과 크림치즈	 2	찐고구마 우유	 2	흑임자죽		메밀전병 매실차	3,5,6, 10,16	미니치즈핫도그 우유	1,2,5,6 2
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 우유	2 2	모닝빵 우유	1,2,6 2	소고기채소죽	16	양송이죽	
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추쌈 깍두기(영아:백김치)	 5 5,6,10 5,6 9	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치(영아:백김치)	 5,6,16 1 5,6 9	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 배추김치(영아:백김치) 귤	5,6,9 9 9	강황쌀밥 청국장 임연수구이 청포묵김무침 알타리김치(영아:백김치)	 5,6,10 5,6 5,6 9	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기(영아:백김치)	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	완두앙금빵 우유	1,2,5,6 2	탕수육 오미자차	1,5,6,10	소고기김치리조또 우엉차	2,5,6, 9,15,16	메밀국수	3,5,6	안흥찐빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	단감 우유미숫가루	 2,5,6	고기만두 우유	5,6,10 15,16,18 2	에그스크램블 우유	1 2	단호박찜 우유	 2	오리엔탈연두부	5,6
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 배추김치(영아:백김치)	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	깜빠뉴 우유	2,5,6 2								
저녁 	밤식빵 무첨가주스	1,2,6								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성