11월의 식단 [1-2세 및 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	미역수제비	5,6	크림스프 조각식빵	2,5,6, 15.16 2,6	사과 우유	2	단호박찜/스트링치즈 우유	2 2	샤인머스켓 요거트	2
점심	찹쌀밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 치커리사과무침 배추김치(영:백김치)	5,6 5,6,10 9	차수수밥 근대국 순살닭갈비 비타민무침 배추김치(영:백김치)	5,6 5,6,15 5,6 9	소고기쌀국수 밥도제공 새우브로콜리볶음 다시마튀각 깍두기(영:백김치)	5,6, 16,18 9 9	강황쌀밥 온도토리묵국 삼치구이 참나물무침 깍두기(영:백김치)	5,9 5,6 5,6 9	찹쌀밥 육개장 채소계란찜 우엉볶음 배추김치(영:백김치)	16 1 5,6 9
오후 간식	연유크림빵 우유	2,5,6 2	크림카레우동	2,5,10, 12,16,18	멸치섞은밥 옥수수차		찐만두 매실차	1,5,15	콩시루떡(영아:찐고구마) 우유	5 2
저녁	백미밥 감자양파국 소고기양배추볶음 청포묵김무침 백김치	5,6,16 5,6 9	백미밥 소고기미역국 고등어구이 도라지배무침 백김치	5,6,16 5,6,7 5,6 9	백미밥 유부된장국 돈육장똑똑이 오이무침 백김치	5,6 5,6,10 9	백미밥 소고기뭇국 두부조림 다시마튀각 백김치	5,6,16 5,6 9	돈육채소볶음밥 동태쑥갓국 감자조림 구이김 백김치	5,6,10 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	만둣국	5,6,10,15,16	단호박크림스프	2,5,6, 15.16	소고기미역죽	16	연두부/양념장 귤	5	단감 요구르트	2
점심	기장밥 황태뭇국 소고기주꾸미볶음 숙주나물 배추김치(영:백김치)	5,6 5,6,16 9	차조밥 소고기미역국 두부양념조림 열무나물 깍두기(영:백김치)	5,6,16 5,6 2,5,6 9	소고기비빔밥 두부된장국 도토리묵쑥갓무침 구이김 배추김치(영:백김치)	5,6,16 5,6 5,6 9	강황쌀밥 팽이버섯된장국 수제치킨가스 양배추샐러드 배추김치(영:백김치)	5,6 1,5,6, 15 1,5,6,12 9	기장밥 소고기버섯전골 아귀살무조림 돌자반볶음 배추김치(영:백김치)	16 5,6 9
오후 간식	롤치즈빵 우유	2,5,6 2	돈육잡채 둥글레차	5,6,10	오징어김치전 주스	5,6,17	잼샌드위치(0-1세:잼제외) 우유	1,2,6 2	꿀설기(영아:찐고구마) 우유	2
저녁	백미밥 건새우호박된장국 닭야채볶음 새송이버섯조림 백김치	5,6,9 5,6,15 5,6 9	백미밥 다시마감자국 삼치구이 당근라페 백김치	5,6 9	백미밥 새우뭇국 오리고기양파볶음 무쌈채무침 백김치	9 5,6 9	찹쌀밥 얼갈이된장국 돈목살데리야끼 깻잎순나물 백김치	5,6 5,6,10,18 9	소고기콩나물밥 계란파국 시금치나물 구이김 백김치	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										

LH진주어린이집 이경란 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	새우순두부탕	5,6,9	바나나 플레인요거트	 2	단호박죽		스크램블에그 우유	1 2	배 두유	
점심	차조밥 느타리버섯된장국 돈육김치불고기 미역줄기볶음 깍두기(영:백김치)	 5,6 5,6,9,10 5 9	찹쌀밥 돈육김치찌개 닭다리살간장조림 콩나물무침 깍두기(영:백김치)	 5,6 5,6,15 5 9	돈육자장밥 계란파국 오이크래미샐러드 다시마튀각 깍두기(영:백김치)	2,5,6,10,15,16 1 1,5,6,8 9	강황쌀밥 돈육우거지국 두부구이 세발나물 깍두기(영:백김치)	 5,6,10 5,6 9	차조밥 아욱국 돈수육 양배추쌈장무침 배추김치(영:백김치)	 5,6 10 5,6 9
오후 간식	후레쉬번 우유	1,2,6 2	쑥갓어묵탕	5,6,18	프렌치토스트 우유	1,2,6 2	모둠과일(사과,배,파인애플)		단호박설기(영아:단호박찜) 우유	 2
저녁	백미밥 돈육콩비지찌개 새우스크램블에그 브로컬리두부무침 백김치	 5,6,10 1,9 9	백미밥 소고기양배추국 삼치구이 유채된장무침 백김치	 16 5,6 5,6 9	백미밥 닭곰탕 다진고기두부조림 물파래무초무침 백김치	 15 5,6,10 9	백미밥 근대국 소고기당면볶음 양배추사과무침 백김치	 5,6 5,6,16 9	닭고기채소볶음밥 연두부오징어국 연근조림 돌자반볶음 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										

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	누룽지죽		찐감자/치즈 우유	2 2	바나나 우유	 2	소고기채소죽	16	사과 요거트	 2
점심	찹쌀밥 황태두부국 돈육콩나물볶음 상추겉절이 깍두기(영:백김치)	 5,6 5,6,10 5,6 9	차수수밥 소고기된장찌개 채소계란찜 새송이버섯조림 배추김치(영:백김치)	 5,6,16 1 5,6 9	유부쑥갓우동 밥도제공 새우양배추볶음 오이지무침 배추김치(영:백김치)	5,6,9 9 9	강황쌀밥 청국장 함박스테이크 청포묵김무침 깍두기(영:백김치)	 5,6,10 5,6 5,6 9	찹쌀밥 설렁탕/소면 멸치볶음 도토리묵오이무침 깍두기(영:백김치)	 6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	밤식빵 우유	1,2,5,6 2	탕수육 주스	1,5,6,10	소고기크림리조또 우엉차	2,5,6,10,12,15,16	잔치국수	5,6,16	찐빵 우유	1,2,5,6 2
저녁	백미밥 만둣국 가자미무조림 시금치나물 백김치	 1,5,6,10 5,6 9	백미밥 황태채뭇국 돈채파프리카볶음 치커리배무침 백김치	 18 5,6,10 9	백미밥 콩나물국 닭고구마조림 도라지나물 백김치	 5 5,6,15 9	백미밥 새우계란국 돈육불고기 감자조림 백김치	 1,9 1,5,6,10 5,6 9	돈육하이라이스 아욱국 스크램블에그 과일샐러드 백김치	2,5,6,10,12,15,16,18 5,6 1 9
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										

LH진주어린이집 이경란 영양사 작성

2026년

11월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	11월 30일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기떡만둣국 (영아:만둣국)	5,6,10,15,16								
점심 	차조밥 근대국 돈육오징어볶음 숙주나물 배추김치(영:백김치)	 5,6 5,6,10,17 9								
오후 간식	마들렌 우유	2,6 2								
저녁 	찹쌀밥 육개장 계란말이 세발나물 백김치	 16 1 9								
영양량(영)kcal/g	586/30									
(유)kcal/g	782/40									
메뉴변동사항										

LH진주어린이집 이경란 영양사 작성