2026년 11월 식단표(만1~2세)

모아맘 영양사 면허번호-132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2(생일잔치)	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박죽②⑤⑥⑮/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑮/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토②	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 한우미역국⑤⑥⑮ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑰⑥ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑨	308.0	11.3	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥① 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	244.0	11.9	흑미밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑰⑤ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨	223.0	4.8
오후1간식	김가루주먹밥⑤/생크림케이크/유자차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥①/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑮/보리차	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
오후2간식	명인찹쌀연근부각/우유②	145.0	1.0	쌀미니약과/식혜	217	2	꿀호떡②⑤⑥/오렌지주스	160	7.8	맛밤/우유②	113	2	촉촉단호박스틱/유기농하루야채	130.0	3.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	참치죽/단감	96.0	2.8	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	소고기누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	검은콩밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥① 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑮ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥① 미소장국 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥①⑮ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	282.0	9.6	율무밥 유부주머니국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑥ 배추나물⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	207.0	7.1
오후1간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/오미자차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/등글레차	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
오후2간식	우리콩 두부과자/우유②	182	3	밀크칼슘블루베리머핀①②⑤⑥/오렌지주스	138	5	레몬마들렌①②⑤⑥/유기농과일주스	179	0.8	촉촉고구마스틱/우유②	130	0.8	구운계란①/식혜	170	5
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	영양닭죽②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②/샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엣장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	203.0	7.0	백미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살짜인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑮ 춘권튀김①⑤⑥① 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	182.0	8.7	병아리콩밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 상추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑮ 표고돈육볶음⑤⑥① 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	292.0	15.3
오후1간식	후리가케주먹밥⑤⑥/옥수수수염차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥②⑥⑮/매실차	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
오후2간식	모닝빵①②⑤⑥/떡먹는플레인요거트②	145	4.8	촉촉단호박스틱/식혜	137	2	맛밤/유기농하루야채	128	6	순수우유후레쉬번①②⑤⑥/우유	60	2	쌀미니약과/오렌지주스	187	2
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	청경채죽/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑮/방울토마토②	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	잔멸치누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥① 시금치나물⑤⑥ 맛살오이나물①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑤⑮ 한우찹스테이크⑤⑥⑦⑮⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑦ 백김치⑤⑨	275.0	8.5	흑미밥 나주곰탕⑮ 코다리강정①⑤⑥⑦ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	229.0	15.6
오후1간식	유부초밥⑤⑥/보리차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/유자차	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
오후2간식	크로와상②⑤⑥/우유②	230	7	미니치즈케이크①②⑤⑥/식혜	218	2	구운계란①/오렌지주스	160	7.8	우리콩 두부과자/우유②	194.0	6.0	촉촉단호박스틱①/유기농과일주스	160.0	7.0
	30	열량	단백질												
오전간식	아욱죽/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후1간식	돼지고기채소주먹밥⑤⑥①/오미자차	121.0	2.9												
오후2간식	맛밤/우유②	113	2												

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로,
영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

원산지표기	
	쌀(백미, 찹쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부 _국산 콩비지 _국내산 가공품 _국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)
	쇠고기(한우_국내산, 가공품_국내산) 돼지고기(국내산, 가공품_국내산) 오리고기(국내산, 가공품_국내산) 닭고기(국내산, 가공품_ 국내산)
	새우(국내산), 연어(철레), 대구(러시아), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 코다리(러시아), 바지락(국내산)
	꽃게(국내산, 대체시 - 바레인) 참치(가공품_원양산(태평양)) 기타수산물(원물_국내산, 대체시 - 네델란드산/ 가공품_국내산, 대체시 - 네델란드, 스페인, 미국 등) 얼갈이 봄동 (원물_국산)

국내산 수산물 및 건어물, 어묵은 아워홈의 검증된 수산물만을 사용하며, 식자재 공급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

LG유플러스 어린이집

모아맘보육재단

2026년 11월 식단표(만3세)

모아맘 영양사 면허번호-132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2(생일잔치)	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박죽②⑤⑥⑮/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑮/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토②	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 한우미역국⑤⑥⑮ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑰⑥ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑨	308.0	11.3	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	244.0	11.9	흑미밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑰⑤ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨	223.0	4.8
오후1간식	김가루주먹밥⑤/생크림케이크/유자차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑮/보리차	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
오후2간식	명인찹쌀연근부각/우유②	145.0	1.0	쌀미니약과/식혜	217	2	꿀호떡②⑤⑥/오렌지주스	160	7.8	맛밤/우유②	113	2	촉촉단호박스틱/유기농하루야채	130.0	3.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	참치죽/단감	96.0	2.8	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	소고기누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	검은콩밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑮ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑮ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	282.0	9.6	율무밥 유부주머니국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑥ 배추나물⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	207.0	7.1
오후1간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/오미자차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/등글레차	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
오후2간식	우리콩 두부과자/우유②	182	3	밀크칼슘블루베리머핀①②⑤⑥/오렌지주스	138	5	레몬마들렌①②⑤⑥/유기농과일주스	179	0.8	촉촉고구마스틱/우유②	130	0.8	구운계란①/식혜	170	5
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	영양닭죽②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	참쌀김가루죽/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②/샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엣장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	203.0	7.0	백미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살짜인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑮ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	182.0	8.7	병아리콩밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 상추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑮ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	292.0	15.3
오후1간식	후리가케주먹밥⑤⑥/육수수수염차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥②⑥⑮/매실차	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
오후2간식	모닝빵①②⑤⑥/떡먹는플레인요거트②	145	4.8	촉촉단호박스틱/식혜	137	2	맛밤/유기농하루야채	128	6	순수우유후레쉬번①②⑤⑥/우유	60	2	쌀미니약과/오렌지주스	187	2
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	청경채죽/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑮/방울토마토②	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	잔멸치누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 맛살오이나물①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑤⑮ 한우찹스테이크⑤⑥⑦⑮⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑦ 백김치⑤⑨	275.0	8.5	흑미밥 나주곰탕⑮ 코다리강정①⑤⑥⑦ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	229.0	15.6
오후1간식	유부초밥⑤⑥/보리차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/유자차	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
오후2간식	크로와상②⑤⑥/우유②	230	7	미니치즈케이크①②⑤⑥/식혜	218	2	구운계란①/오렌지주스	160	7.8	우리콩 두부과자/우유②	194.0	6.0	촉촉단호박스틱①/유기농과일주스	160.0	7.0
	30	열량	단백질												
오전간식	아욱죽/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후1간식	돼지고기채소주먹밥⑤⑥⑩/오미자차	121.0	2.9												
오후2간식	맛밤/우유②	113	2												

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로,
영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

원산지표기	
	쌀(백미, 찹쌀, 현미,흑미,죽, 누룽지_국산) 콩(두부 _국산 콩비지 _국내산 가공품 _국산) 배추김치(배추_국산 고춧가루_국산)
	쇠고기(한우_국내산, 가공품_국내산) 돼지고기(국내산, 가공품_국내산) 오리고기(국내산, 가공품_국내산) 닭고기(국내산, 가공품_ 국내산)
	새우(국내산), 연어(철레), 대구(러시아), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 코다리(러시아), 바지락(국내산)
	꽃게(국내산, 대체시 - 바레인) 참치(가공품_원양산(태평양)) 기타수산물(원물_국내산, 대체시 - 네델란드산/ 가공품_국내산, 대체시 - 네델란드, 스페인, 미국 등) 얼갈이 봄동 (원물_국산)

국내산 수산물 및 건어물, 어묵은 아워홈의 검증된 수산물만을 사용하며, 식자재 공급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

LG유플러스 어린이집

모아맘보육재단