2026년 11월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	찹쌀단호박죽②⑤⑥⑮⑯/배	41.3	2.0	소고기치즈죽②⑯/단감	89.6	2.2		124.6	3.5	브로콜리흰살생선죽/자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 배추김치⑤⑨	150.5	5.5		170.8	8.3	보리밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	158.2	6.8	흑미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 깍두기⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9		60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	소보로빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
저녁	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	164.5	6.9	백미밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑤⑨	173.6	7.1		165.2	9.0	백미밥 콩비지국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	282.1	16.8	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	169.4	7.7
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	한우무죽⑯/단감	67.2	2.0	닭살채소죽⑮죽/파인애플	108.5	2.0	흑임자두부죽⑤⑥/키위	138.6	3.2	대구살모듬채소죽/사과	67.2	2.3	두부달걀누룽지죽①/바나나	53.9	1.0
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 샤인머스켓 깍두기⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	197.4	6.7	수수밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑦⑱/옥수수차	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
저녁	잡곡밥 삼색수제비국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	223.3	10.3	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑤⑨	192.5	6.2	백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 연근부각 깍두기⑤⑨	154.7	8.1	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 간장돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 치커리귤무침 깍두기⑤⑨	162.4	6.2	백미밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 깍두기⑤⑨	164.5	8.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	가자미살청경채죽/파인애플	141.4	2.7	소고기배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀닭고기김죽/단감	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	타락죽②/자른샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	142.1	4.9	차조밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑤⑨	127.4	6.1	흑미밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/둥글레차	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	190.4	9.5	백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 구이김 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	170.1	8.8	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	219.1	8.1	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 훈제오리구이 고구마범벅①⑤ 숙주나물 깍두기⑤⑨	191.1	6.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	164.5	5.8
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	전복죽⑱/귤	39.2	1.8	한우모듬채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박달걀죽①/오렌지	84.7	1.5	버섯흰살생선죽/키위	97.3	1.8	닭살누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	192.5	6.0	백미밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 깍두기⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/옥수수차	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
저녁	백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	234.9	9.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 비타민파인애플샐러드①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨	240.1	10.8	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	149.8	6.4	백미밥 감자국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	166.6	6.9	백미밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥⑯ 톳무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	186.2	10.6
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	배추새우살죽/배	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	84.7	2.0												
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 로메인무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	132.3	5.5												

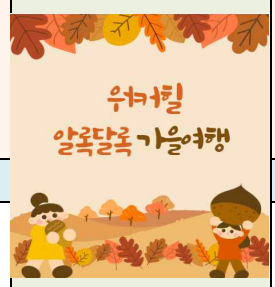
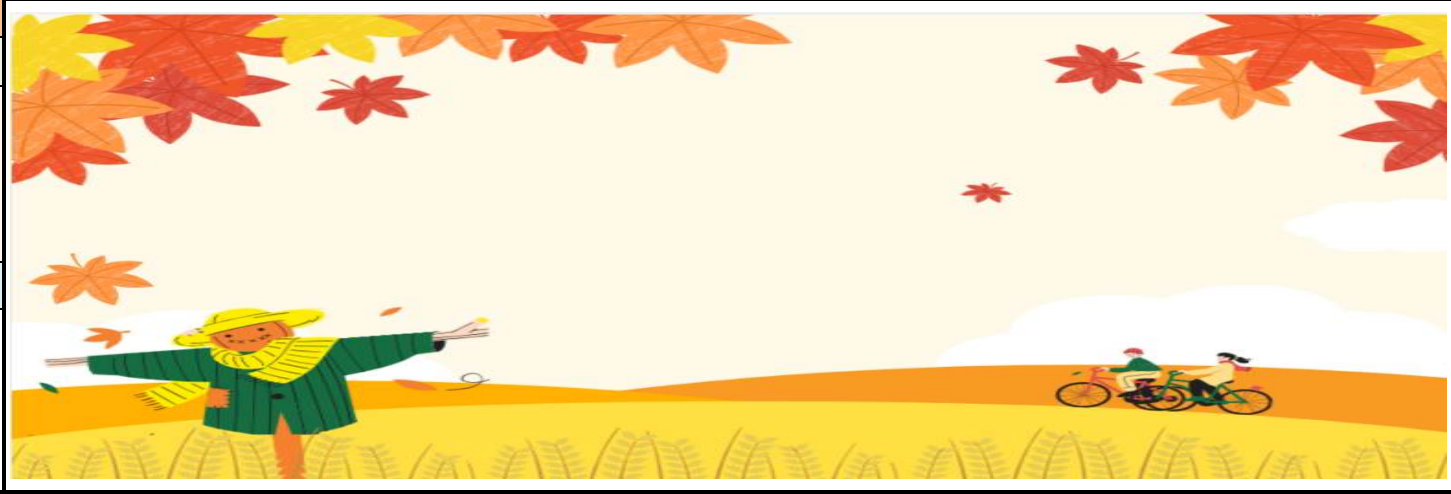


원산지 표시 사항	쌀,잡곡류,누룽지		직접담금김치(배추,무)		소금,고춧가루		콩 (두부,연두부,순두부,콩비지,유부,청국장)		소고기(한우)	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	돼지고기(식육가공품)		닭고기/훈제오리고기(식육가공품)		삼치,고등어,오징어		임연수,코다리,동태		게살	
	국내산		국내산		국내산		러시아산		국내산	
	어육가공품		가자미,대구		돈까스		연어			
	국내산 또는 베트남산원양산(다랑어)		미국		국내산		노르웨이			

알레르기 유발식품	※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시) 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)

2026년 11월 식단표(유아용)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	찹쌀단호박죽②⑤⑥⑮⑯/배	59.0	2.9	소고기치즈죽②⑯/단감	128.0	3.1		178.0	5.0	브로콜리흰살생선죽/자른방울토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	246.0	12.4	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 배추김치⑤⑨	215.0	7.8		244.0	11.9	보리밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	226.0	9.7	흑미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 깍두기⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2		86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82.0	1.9	소보로빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
저녁	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 브로콜리숙회 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	235.0	9.8	백미밥 한우시래기국⑤⑥⑯ 두부감자조림⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 오이탕탕이 깍두기⑤⑨	248.0	10.1		236.0	12.8	백미밥 콩비지국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	403.0	24.0	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	242.0	11.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	한우무죽⑯/단감	96.0	2.8	닭살채소죽⑮죽/파인애플	155.0	2.8	흑임자두부죽⑤⑥/키위	198.0	4.5	대구살모듬채소죽/사과	96.0	3.3	두부달걀누룽지죽①/바나나	77.0	1.4
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	244.0	10.9	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 샤인머스켓 깍두기⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	282.0	9.6	수수밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑦⑱/옥수수차	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
저녁	잡곡밥 삼색수제비국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 도라지채무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	319.0	14.7	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김구이 깍두기⑤⑨	275.0	8.9	백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 연근부각 깍두기⑤⑨	221.0	11.6	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 가장돈육불고기⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 치커리귤무침 깍두기⑤⑨	232.0	8.8	백미밥 한우양파국⑤⑥⑯ 임연수조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 채소피클 깍두기⑤⑨	235.0	11.6
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	가자미살청경채죽/파인애플	202.0	3.9	소고기배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀닭고기김죽/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②/자른샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	203.0	7.0	차조밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑤⑨	182.0	8.7	흑미밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/둥글레차	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
저녁	백미밥 유채된장국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	272.0	13.6	백미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 구이김 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	243.0	12.5	백미밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 꽃빵⑤⑥ 곤드레무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	313.0	11.6	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 후제오리구이 고구마범벅①⑤ 숙주나물 깍두기⑤⑨	273.0	9.9	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	235.0	8.3
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	전복죽⑱/귤	56.0	2.5	한우모듬채소죽⑯/자른방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박달걀죽①/오렌지	121.0	2.1	버섯흰살생선죽/키위	139.0	2.6	닭살누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	흑미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	275.0	8.5	백미밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 깍두기⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/옥수수차	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
저녁	백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	335.5	13.4	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 베이컨달걀말이①⑤⑥⑩ 비타민파인애플샐러드①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑨	343.0	15.4	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	214.0	9.1	백미밥 감자국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	238.0	9.9	백미밥 애호박국⑤⑥ 한우감자조림⑤⑥⑯ 톳무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	266.0	15.1
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	배추새우살죽/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 배추김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	121.0	2.9												
저녁	백미밥 청국장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 로메인무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	189.0	7.9												

원산지 표시 사항	쌀,잡곡류,누룽지	직접담금김치(배추,무)	소금,고춧가루	콩 (두부,연두부,순두부,콩비지, 유부,청국장)	소고기(한우)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	돼지고기(식육가공품)	닭고기/훈제오리고기 (식육가공품)	삼치,고등어,오징어	임연수,코다리,동태	게살
	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	어육가공품	가자미,대구	돈까스	연어	
	국내산 또는 베트남산원양산 (다랑어)	미국	국내산	노르웨이	

알레르기 유발식품 ※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처 고시)
①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,