

2026년 10월 식단표(영아용)

(모아맘보육재단 영양사번호 43899)

구분	월	화	수	목	금	▶ 1일 에너지 : 영유아 1000kcal ~ 1400kcal																																	
날짜				1	2																																		
오전간식				달걀당근죽①/글드키워	단호박죽/바나나																																		
점심				백미밥	잡곡밥	식류의 알가루제품은 우리 밑을 쓰도록 노력하고 있으며 육가 공품 또한 아질산염에 노출되지 않은 제품을 사용하고 있습니다.																																	
				미역국⑤⑥	들깨무채국⑤⑥																																		
				주꾸미볶음⑤⑥	한우장조림⑤⑥⑧																																		
				양배추유자청샐러드①	새송이버섯볶음⑤⑥																																		
				애호박나물⑤⑥	시금치나물⑤⑥																																		
오후간식				김치⑤⑦	김치⑤⑦																																		
오후간식				궁중찬치국수③⑤⑥/차	레몬마들렌①②④⑤⑥/우유②																																		
날짜	5	6	7	8	9	<안내>																																	
오전간식		흑임자죽/사인머스켓	타락죽②/배	달걀채소죽②/오렌지		※ 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다. ① 면허번호는 식단작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매일 변경됩니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각원의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 고유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다. ※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ※ 칼로리표시는 만 1~2세 어린이 1일기준 1000kcal/만 3~5세 어린이 1일기준 1400kcal 으로 구성됩니다																																	
백미밥		•일품요리	잡곡밥																																				
크림스프②⑤⑥⑧⑨		간장제육덮밥⑤⑥⑧	차돌된장찌개⑤⑥⑧																																				
돈가스+소스①⑤⑥⑧⑨		유부맑은국⑤⑥	달걀심채소볶음①⑤⑥⑧																																				
리코타치즈샐러드①②⑤⑥		고로케①⑤⑥	고구마조림⑤⑥																																				
고구마순나물⑤⑥		포들단무지무침⑤⑥⑧	콩나물무침⑤																																				
오후간식	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦																																				
오후간식	찐감자/우유②	야채주먹밥①⑤/차	아기간장우동①⑥/차																																				
날짜	12	13	14	15	16																																		
오전간식	떡먹는요구르트②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑥/단감	청경채죽/사인머스켓	김가루죽/굴																																		
점심	잡곡밥	백미밥	•일품요리	백미밥	잡곡밥	※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다. (식품의약품안전처 고시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ●닭고기 ●쇠고기 ●오징어 ●조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ●갯 ※ 모아맘 식단의 열량 기준량과 1일 기준 단백질 섭취량은 아래와 같습니다.																																	
	맑은미역국⑤⑥	당근스프②⑤⑥⑧⑨	해물자장밥⑤⑥⑧⑨	달걀국①	들깨시래기국⑤⑥																																		
	삼치살카레구이⑤⑥	돈육찰스테이크⑤⑥⑧⑨	미소된장국⑤⑥	우삼겹볶음⑤⑥⑧	돈소육⑤⑥⑧																																		
	새송이버섯나물⑤⑥	고춧술로①⑤	만두탕수⑤⑥⑧⑨	실곤약채소무침⑤⑥	상추쌈+저염밤장⑤⑥																																		
	유채나물⑤⑥	알배기배추나물⑤⑥	불루베리무피클	도라지나물⑤⑥	무생채																																		
김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦																																			
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②	채샌드위치①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥/차	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②																																		
날짜	19	20	21	22	23	<알러지 유발식품 안내>																																	
오전간식	시리얼+우유②/단감	참깨죽/키워	영양달걀죽/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/배	※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다. (식품의약품안전처 고시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ●닭고기 ●쇠고기 ●오징어 ●조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ●갯 ※ 모아맘 식단의 열량 기준량과 1일 기준 단백질 섭취량은 아래와 같습니다.																																	
점심	백미밥	잡곡밥	•일품요리	잡곡밥	백미밥																																		
	순두부백탕⑤⑥	들기름미역국⑤⑥	오므라이스①⑤⑥	순살감자탕⑤⑥⑧	아욱된장국⑤⑥																																		
	한우불고기⑤⑥⑧	돈육복합⑤⑥⑧⑨	미니우동⑤⑥	임연수구이⑤⑥	돈육목살구이⑤⑥⑧																																		
	계란찜①⑤	밤잔멸치볶음⑤⑥	토마토채소볶음⑤⑥⑧⑨	연두부&양념장⑤⑥	김구이⑤⑥																																		
	비타민나물⑤⑥	오이사과무침⑤⑥	두부샐러드①②⑤⑥	애호박볶음⑤	상추겉절이⑤⑥																																		
오후간식	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦																																		
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/차	살은달걀①/식혜	호박전⑤/우유②	맛밥①⑤⑥/차	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②																																		
날짜	26	27	28	29	30																																		
오전간식	짜먹는요구르트②/배	버섯죽/메론	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과																																		
점심	잡곡밥	잡곡밥	•일품요리	백미밥	잡곡밥	※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다. (식품의약품안전처 고시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ●닭고기 ●쇠고기 ●오징어 ●조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ●갯 ※ 모아맘 식단의 열량 기준량과 1일 기준 단백질 섭취량은 아래와 같습니다.																																	
	팽이버섯맑은국⑤⑥	어린이김치찌개⑤⑥⑦	곤드레나물밥&양념장⑤⑥	달걀탕①	아기김치국⑤⑦																																		
	돈육바베큐소스조림⑤⑥⑧	돼지고기구이⑤⑥⑧	소고기무채국⑤⑥	순살등갈비찜⑤⑥⑧	달걀채소찜⑤⑥⑧																																		
	우영채조림⑤⑥	연근참깨소무침⑤⑥	고구마전⑤⑥	감자볶음⑤	도토리묵상추무침⑤⑥																																		
	컬리플라워나물⑤⑥	시금치나물⑤⑥	청경채나물⑤⑥	치커리유자청무침	시금치나물⑤⑥																																		
오후간식	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦	김치⑤⑦																																		
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/차	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	쌀국수⑤/차	마들렌①②⑤⑥/우유②																																		
원산지 표기	* 쌀, 잡쌀, 현미, 흑미* 밥 (국내산) * 죽 (국내산) * 누룽지 (국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지, 두부 (국내산) * 배추김치 배추/얼갈이/봄동 (국내산) * 육류 * 소고기 - 한우 (국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기 (국내산) 오리고기 (국내산) * 수산물 * 고등어 (국산) 오징어 (페루) 명태/동태/코다리 (러시아) 주꾸미 (베트남) 갈치 (국내산) 낙지 (국내산) 아귀 (국내산) 꽃게 (중국산) 조기 (국내산) 새우 (베트남) * 수산물가공품 * 진미채 (오징어-페루) 참치 (다랑어-원양산) 생선까스 (동태-러시아) 맛살(미국산) 크래미(외국산) 어묵(베트남산) * 식육가공품 * 훈제오리(국내산) 돈가스(동심-국내산) 떡갈비(갈비살-국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(돼지고기-국내산) 미트볼(돼지고기-국내산) 너비아니(갈비살-국내산) 햄/소시지 (돼지고기-국내산) 베이컨(국내산)																																						
<table><tr><th rowspan="2">연령</th><th>1일 기준 열량</th><th>1일 기준 단백질</th><th colspan="4">식사 구분(kcal)</th><th rowspan="2">식단제공열량(간식포함)</th></tr><tr><th>(kcal)</th><th>(g)</th><th>아침</th><th>오전간식</th><th>점심</th><th>오후간식</th><th>저녁</th></tr><tr><td>만1~2세</td><td>1,000</td><td>15</td><td>200</td><td>100</td><td>250</td><td>150</td><td>300</td><td>1000kcal(±50)</td></tr><tr><td>만3~5세</td><td>1,400</td><td>20</td><td>300</td><td>140</td><td>360</td><td>200</td><td>400</td><td>1400kcal(±50)</td></tr></table>  서울광진경찰서어린이집							연령	1일 기준 열량	1일 기준 단백질	식사 구분(kcal)				식단제공열량(간식포함)	(kcal)	(g)	아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	만1~2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)	만3~5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)
연령	1일 기준 열량	1일 기준 단백질	식사 구분(kcal)					식단제공열량(간식포함)																															
	(kcal)	(g)	아침	오전간식	점심	오후간식	저녁																																
만1~2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)																															
만3~5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)																															

연령	1일 기준 열량 (kcal)	1일 기준 단백질 (g)	식사 구분 (kcal)					식단제공열량(간식포함)
			아침	오전간식	점심	오후간식	저녁	
만1-2세	1,000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(±50)
만3-5세	1,400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(±50)



서울강남경찰서어린이집