2026년 11월 식단표

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑱+식빵①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	한우채소죽⑯/오렌지	브로콜리죽/방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 밥새우볶음⑤⑥⑨ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	차조밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 두부조림⑤ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	<생일 축하> 백미밥 맑은미역국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/우유②	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑱/우유②	케이크①②⑤⑥/오렌지/ 유기농요구르트②/메론/꿀떡
열량(kcal)/ 단백질(g)	(유아)463 / 20 (영아)324 /14	513 / 15.1 359.1 / 10.57	508 / 21.4 355.6 / 14.98	425/13.9 297.5/9.73	569/20.2 398.3/14.14
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/샤인머스캣	흑임자죽/골드키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
점심	기장밥 무채국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 깍두기⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑭ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 깍두기⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	흑미밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/우유②	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	(유아)455 / 18.4 (영아)318.5 / 12.88	461 / 18.9 322.7 / 13.23	565 / 23.7 395.5 / 16.59	512 / 18.2 358.4 / 12.74	449 / 13.6 314.3 / 9.52
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	시리얼(오곡아침)우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/샤인머스캣
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	보리밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑤⑨	차조밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/우유②	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	(유아)455 / 18.4 (영아)318.5 / 12.88	513 / 20.4 359.1 / 14.28	470 / 17 329 / 11.9	496 / 17.5 347.2 / 12.25	535 / 22.1 374.5 / 15.47
날짜	23	24	25	27	28
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위	누룽지죽/사과
점심	기장밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 새우살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑭⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	보리밥 갈비탕⑭ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/우유	크로와상①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	(유아) 437 / 16 (영아) 306 / 11	529 / 16.5 370.3 / 11.55	535 / 59.2 374.5 / 41.44	462 / 12.6 323.4 / 8.82	456 / 19.6 319.2 / 13.72
날짜	30				
오전간식	시리얼(모듬플레이크)우유②/사과				
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨				
오후간식	돈육채소주먹밥⑤⑥⑩/우유②				
늦은간식	우유②				
열량(kcal)/ 단백질(g)	(유아) 596 / 18 (영아) 417 / 13				

연령별 식단 구성 기준

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

- 영아반(0세~2세)은 백김치, 백깍두기를 제공합니다.
- 저녁 6시 우유, 어린이치즈가 제공됩니다.
- 알레르기 유발식품 번호

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) ⑲ 잣

* 특정 식품에 알레르기가 있는 경우, 어린이집으로 꼭 연락하여 주시기바랍니다.
- 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

원산지 표기

*쌀 백미, 찹쌀,현미, 흑미-밥(국내산),죽(국내산),누룽지(국내산) *콩-콩비지,두부, 순두부(국내산) *김치-배추김치(담근김치-배추(국내산),고춧가루(국내산))
*육류 소고기- 한우(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
*수산물 오징어(국내산), 주꾸미(국내산), 참치마요주먹밥(참치: 가다랑어-원양산)
*식육가공품 훈제오리(오리고기-국내산)

2026년 11월 이유식 식단

모아맘보육재단 영양사번호 132355

1주차	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전	애호박죽	치즈죽②	한우채소죽⑯	브로콜리죽	두부죽⑤
점심	한우채소진밥⑯	두부당근진밥⑤	노른자채소진밥①	한우양파진밥⑯	닭살채소진밥⑮
오후	노른자죽①	고구마죽	채소죽	가지죽	얼갈이죽

1주차	월	화	수	목	금
	9	10	11	12	13
오전	시금치죽	채소죽	흑임자죽	흰살새선죽	누룽지죽
점심	흰살생선버섯진밥	한우열무진밥⑯	두부당근진밥⑤	노른자고구마진밥①	닭살채소진밥⑮
오후	미역죽	단호박죽	감자죽	시금치죽	당근죽

3주차	월	화	수	목	금
	16	17	18	19	20
오전	연두부죽⑤	배추죽	찹쌀김가루죽	두부죽⑤	타락죽②
점심	한우얼갈이진밥⑯	닭살오이진밥⑮	한우당근진밥⑯	노른자감자진밥①	한우표고진밥⑯
오후	애호박죽	감자죽	채소죽	버섯죽	양배추죽

4주차	월	화	수	목	금
	23	24	25	26	27
오전	무죽	한우채소죽⑯	애호박죽	버섯채소죽	누룽지죽
점심	노른자애호박진밥①	두부무진밥⑤	노른자청경채진밥①	한우브로콜리진밥⑯	한우콩나물진밥⑯
오후	취나물죽	고구마죽	채소죽	애호박죽	당근죽

5주차	월	
	30	
오전	배추죽	* 이 식단은 어린이집 사정에 의해 동일식품군으로 대체 가능합니다. ☆알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 다른 식품으로 대체합니다. ☆알레르기 유발 식품: 알레르기 표시물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ㉑잣
점심	한우양배추진밥⑯	
오후	파프리카죽	

원산지 표시	
	*쌀 백미, 찹쌀, 현미, 흑미-밥(국내산), 죽(국내산), 누룽지(국내산) *콩-콩비지,두부, 순두부(국내산) *육류 소고기- 한우(국내산), 닭고기(국내산)

고려대학교의료원 안암병원어린이집