

2026년 10월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분

월

화

수

목

금

날짜

1

열량

단백질

2

열량

단백질

오전간식

달걀당근죽①/포도

108.5

3.9

단호박죽/바나나

62.3

1.1

점심

백미밥  
미역국⑤⑥  
주꾸미볶음⑤⑥  
마카로니샐러드①⑤⑥  
애호박나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

165.2

5.5

잡곡밥  
들깨무채국⑤⑥  
한우장조림⑤⑥⑩  
새송이버섯볶음⑤⑥  
시금치나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

171.5

7.2

오후간식

들기름메밀국수③⑤⑥/보리차

145.6

5.0

소보로빵①②④⑤⑥/우유②

133.0

4.2

오후2간식

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

96.0

1.4

날짜

5

열량

단백질

6

열량

단백질

7

열량

단백질

8

열량

단백질

9

열량

단백질

오전간식

배추죽/메론

58.8

1.3

타락죽②/배

63.7

1.2

닭살채소죽⑤/오렌지

91.0

3.2

점심

대체유일

잡곡밥  
어린이백김치찌개⑤⑥⑨  
한우사태찜⑤⑥⑩  
연근참깨소스무침⑤⑥  
열무나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

186.9

8.6

\*일품요리  
간장제육덮밥⑤⑥⑩  
유부맑은국⑤⑥  
고로케①⑤⑥  
꼬들단무지무침⑤⑥⑩  
백김치⑤⑨

185.5

6.3

잡곡밥  
차돌된장찌개⑤⑥⑩  
순살갈치구이⑤⑥  
고구마조림⑤⑥  
콩나물무침⑤  
백김치⑤⑨

204.4

8.5

한글날

오후간식

찐단호박/우유②

57.4

2.5

햇케이크①②⑤⑥/우유②

105.7

3.7

크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②

91.0

1.8

오후2간식

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

96.0

1.4

고구마케이크/우유②

45.5

2.2

날짜

12

열량

단백질

13

열량

단백질

14

열량

단백질

15

열량

단백질

16

열량

단백질

오전간식

팽이버섯된장죽⑤⑥/배

55.3

1.9

모듬채소죽/사과

107.1

1.9

한우채소죽⑩/단감

133.0

3.4

청경채죽/사인머스켓

63.0

1.2

김가루죽/굴

98.7

4.3

점심

기장밥  
맑은미역국⑤⑥  
삼치살카레구이⑤⑥  
새송이버섯나물⑤⑥  
유채나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

152.6

8.0

백미밥  
당근스프②⑤⑥⑤⑩  
돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫  
코울슬로①⑤  
알배기배추나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

177.8

6.2

\*나들이식단  
새우살달걀주먹밥①⑤⑨  
핫도그①②⑤⑥⑩⑫  
주스  
단무지무침  
컵과일

444.0

8.3

백미밥  
달걀국①  
우삼겹볶음⑤⑥⑩  
실곤약채소무침⑤⑥  
도라지나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

182.0

10.3

병아리콩밥  
들깨시래기국⑤⑥  
돈소육⑤⑥⑩  
상추쌈+저염쌈장⑤⑥  
무생채  
백김치⑤⑨

176.4

4.9

오후간식

김가루주먹밥⑤/오미자차

110.6

3.0

찐고구마/우유②

119.0

2.9

딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②

79.8

2.2

쌀국수⑩/요구르트②

57.4

1.3

완두앙금빵①②⑤⑥/우유②

116.2

4.3

오후2간식

단호박스틱/우유②

96.0

1.4

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

96.0

1.4

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

70.0

2.6

날짜

19

열량

단백질

20

열량

단백질

21

열량

단백질

22

열량

단백질

23

열량

단백질

오전간식

삼색채소죽/단감

148.4

2.8

참깨죽/키위

160.3

3.7

영양닭죽⑤/사과

42.0

1.8

달걀죽①/파인애플

79.1

2.8

누룽지죽/배

61.6

1.3

점심

백미밥  
순두부백탕⑤⑥  
한우불고기⑤⑥⑩  
양배추쌈장무침⑤⑥  
비타민나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

154.7

6.2

흑미밥  
들기름미역국⑤⑥  
돈육볶음⑤⑥⑩⑫  
(신)밤잔멸치볶음⑤⑥  
오이사과무침⑤⑥  
백김치⑤⑨

202.3

11.1

\*일품요리  
오므라이스①⑤⑥  
미니우동⑤⑥  
베이컨채소볶음⑤⑥⑩  
크루통샐러드①②⑤⑥  
백김치⑤⑨

178.5

6.9

렌틸콩밥  
순살감자탕⑤⑥⑩  
임연수옛장조림⑤⑥  
연두부&양념장⑤⑥  
애호박볶음⑤  
백김치⑤⑨

214.2

10.6

백미밥  
아욱된장국⑤⑥  
돈육묵살구이⑤⑥⑩  
쌈무⑩  
상추겉절이⑤⑥  
백김치⑤⑨

175.7

6.3

오후간식

다진유부주먹밥⑤⑥/유자차

85.4

1.8

삶은달걀①/식혜

121.8

6.2

핫도그①②⑤⑥⑩/우유②

144.9

4.8

미트소스파스타⑤⑥⑩⑫⑬/요구르트②

127.4

4.1

치즈롤빵①②⑤⑥/우유②

91.0

3.6

오후2간식

단호박스틱/우유②

96.0

1.4

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

96.0

1.4

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

70.0

2.6

날짜

26

열량

단백질

27

열량

단백질

28

열량

단백질

29

열량

단백질

30

열량

단백질

오전간식

미역죽/배

31.5

1.5

흑임자죽/사인머스켓

125.3

2.9

치즈죽②/단감

89.6

2.2

잔멸치죽/바나나

121.8

4.8

양송이버섯죽/사과

81.2

0.0

점심

차조밥  
팽이버섯맑은국⑤⑥  
돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩  
우영채조림⑤⑥  
컬리플라워나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

186.2

8.3

백미밥  
크림스프②⑤⑥⑤⑩  
돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫  
리코타치즈샐러드①②⑤⑥  
고구마순나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

154.0

5.2

\*일품요리  
곤드레나물밥&양념장⑤⑥  
무채국⑤⑥  
(신)고구마새우감바전⑤⑥⑩  
청경채나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

195.3

6.3

백미밥  
달걀탕①  
순살등갈비찜⑤⑥⑩  
취어채볶음⑤⑥  
치커리유자청무침  
백김치⑤⑨

232.4

11.7

녹두밥  
백김치국⑤⑨  
닭살채소찜⑤⑥⑤  
도토리묵상추무침⑤⑥  
시금치나물⑤⑥  
백김치⑤⑨

159.6

9.5

오후간식

참치마요주먹밥①⑤/메밀차

124.6

3.4

찐감자/우유②

67.9

3.0

프렌치토스트①②⑤⑥/우유②

79.8

3.6

볶음우동⑤⑥/요구르트②

86.1

2.1

마들렌①②⑤⑥/우유②

83.3

1.4

오후2간식

단호박스틱/우유②

96.0

1.4

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

96.0

1.4

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

70.0

2.6

원산지표기

\*쌀, 찹쌀, 현미 \* 밥( 국내산 ) 죽( 국내산 ) 누룽지( 국내산 ) \* 콩-두부, 콩국수, 콩비지 \* 두부( 국내산 )  
\* 배추백김치 \* 배추/열갈이/봄동( 국내산 ) 고춧가루( 국내산 )  
\* 육류 \* 소고기 - 한우( 국내산 ) 돼지고기( 국내산 ) 닭고기( 국내산 ) 오리고기( 국내산 )  
\* 수산물 \* 고등어( 국내산 ) 오징어( 국내산 ) 명태/동태/코다리( 러시아산 ) 주꾸미( 베트남산 ) 갈치( 국내산 )  
낙지( 베트남산 ) 아귀( 국내산 ) 꽃게( 국내산 ) 조기( 국내산 )  
\* 수산물가공품 \* 진미채( 오징어- 페루산 ) 참치( 다량어- 원양산태평양 )  
\* 식육가공품 \* 훈제오리( 국내산 ) 베이컨( 국내산 ) 햄/소시지( 국내산 )

2026년 10월 식단표(유아용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분

월

화

수

목

금

날짜

1

열량

단백질

2

열량

단백질

오전간식

● 식단안내

1) 연령별 식단 구성 기준

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기 식품 유발할 수 있는 식재료를 사용할 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다. 이며 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 재료마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

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.

연령

1열 영양섭취기준

열량(kcal)

단백질(g)

만 1-2세

900 kcal

20g

만 3-5세

1,400 kcal

25g

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③에틸 ④쌀알 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아밀산염 ⑭호두 ⑮참고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳맛

출처 : 식품의약품안전처

점심

배미밥

미역국⑤⑥

주꾸미볶음⑤⑥

마카로니샐러드①⑤⑥

애호박나물⑤⑥

백김치⑤⑨

236.0

7.9

보리밥

들깨우채국⑤⑥

한우장조림⑤⑥⑬

새송이버섯볶음⑤⑥

시금치나물⑤⑥

백김치⑤⑨

245.0

10.3

오후간식

들기름매일국수③⑤⑥/보리차

208.0

7.2

소보로빵①②④⑤⑥/우유②

190.0

6.0

오후2간식

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

96.0

1.4

날짜

5

열량

단백질

6

열량

단백질

7

열량

단백질

8

열량

단백질

9

열량

단백질

오전간식

배추죽/메론

84.0

1.9

타락죽②/배

91.0

1.7

달걀채소죽⑤/오렌지

130.0

4.6

점심

대체요일

차수수밥

어린이백김치찌개⑤⑥⑨

한우사태찜⑤⑥⑬

연근참깨소스무침⑤⑥

열무나물⑤⑥

백김치⑤⑨

267.0

12.3

\*일품요리

간장제육볶음⑤⑥⑩

유부맑은국⑤⑥

고로케①⑤⑥

고들단무지무침⑤⑥⑬

백김치⑤⑨

265.0

9.0

율무밥

차돌된장찌개⑤⑥⑬

순살갈치구이⑤⑥

고구마조림⑤⑥

콩나물무침⑤

백김치⑤⑨

292.0

12.1

한글날

오후간식

찐단호박/우유②

82.0

3.5

햇케이크①②⑤⑥/우유②

151.0

5.3

크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②

130.0

2.5

오후2간식

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

136.0

2.1

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

날짜

12

열량

단백질

13

열량

단백질

14

열량

단백질

15

열량

단백질

16

열량

단백질

오전간식

팽이버섯된장죽⑤⑥/배

79.0

2.7

모듬채소죽/사과

153.0

2.7

한우채소죽⑬/단감

190.0

4.9

청경채죽/샤인머스켓

90.0

1.7

감가루죽/굴

141.0

6.2

점심

기장밥

맑은미역국⑤⑥

삼치살카레구이⑤⑥

새송이버섯나물⑤⑥

유채나물⑤⑥

백김치⑤⑨

218.0

11.4

백미밥

당근스프②⑤⑥⑬⑭

돈육참스테이크⑤⑥⑩⑪

코울슬로①⑤

알배기배추나물⑤⑥

백김치⑤⑨

254.0

8.9

\*나들이식단

새우살달걀주먹밥①⑤⑨

햇도그①②⑤⑥⑩⑪

주스

단무지무침

컵과일

444.0

8.3

백미밥

달걀국①

우삼겹볶음⑤⑥⑩

실근약채소무침⑤⑥

도라지나물⑤⑥

백김치⑤⑨

260.0

14.7

병아리콩밥

들깨시래기국⑤⑥

돈수육⑤⑥⑩

상추쌈+저염쌈장⑤⑥

무생채

백김치⑤⑨

252.0

7.0

오후간식

김가루주먹밥⑤/오미자차

158.0

4.3

찐고구마/우유②

170.0

4.2

말기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②

79.8

2.2

쌀국수⑬/요구르트②

82.0

1.9

완두앙금빵①②⑤⑥/우유②

166.0

6.1

오후2간식

단호박스틱/우유②

96.0

1.4

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

96.0

1.4

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

70.0

2.6

날짜

19

열량

단백질

20

열량

단백질

21

열량

단백질

22

열량

단백질

23

열량

단백질

오전간식

삼색채소죽/단감

212.0

4.0

참깨죽/키위

229.0

5.3

영양닭죽⑤/사과

60.0

2.6

달걀죽①/파인애플

113.0

4.0

누룽지죽/배

88.0

1.9

점심

백미밥

순두부백탕⑤⑥

한우불고기⑤⑥⑬

양배추쌈장무침⑤⑥

비타민나물⑤⑥

백김치⑤⑨

221.0

8.9

흑미밥

들기름미역국⑤⑥

돈육복쌈⑤⑥⑩⑪

(신)밤잔멸치볶음⑤⑥

오이사과무침⑤⑥

백김치⑤⑨

289.0

15.8

\*일품요리

오므라이스①⑤⑥

미니우동⑤⑥

베이컨채소볶음⑤⑥⑩

크루통샐러드①②⑤⑥

백김치⑤⑨

255.0

9.8

렌틸콩밥

순살감자탕⑤⑥⑩

임연수엿장조림⑤⑥

연두부&양념장⑤⑥

애호박볶음⑤

백김치⑤⑨

306.0

15.1

백미밥

아욱된장국⑤⑥

돈육목살구이⑤⑥⑩

쌈무⑬

상추겉절이⑤⑥

백김치⑤⑨

251.0

9.0

오후간식

다진우부주먹밥⑤⑥/유자차

122.0

2.6

삶은달걀①/식혜

174.0

8.9

햇도그①②⑤⑥⑩/우유②

144.9

4.8

미트라구스파게타⑤⑥⑩⑬⑭/요구르트②

182.0

5.9

치즈롤빵①②⑤⑥/우유②

130.0

5.1

오후2간식

단호박스틱/우유②

96.0

1.4

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

61.0

2.6

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

41.0

0.8

날짜

26

열량

단백질

27

열량

단백질

28

열량

단백질

29

열량

단백질

30

열량

단백질

오전간식

미역죽/배

45.0

2.2

흑임자죽/샤인머스켓

179.0

4.2

치즈죽②/단감

128.0

3.1

잔멸치죽/바나나

174.0

6.9

양송이버섯죽/사과

116.0

0.0

점심

차조밥

팽이버섯맑은국⑤⑥

돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩

우영채조림⑤⑥

컬리플라워나물⑤⑥

백김치⑤⑨

266.0

11.9

백미밥

크림스프②⑤⑥⑬⑭

돈가스+소스①⑤⑥⑩⑪

리코타치즈샐러드①②⑤⑥

고구마순나물⑤⑥

백김치⑤⑨

220.0

7.4

\*일품요리

곤드레나물밥&양념장⑤⑥

무채국⑤⑥

(신)고구마새우감바스전⑤⑥⑨

청경채나물⑤⑥

백김치⑤⑨

279.0

9.0

백미밥

달걀탕①

순살등갈비찜⑤⑥⑩

쥐어채볶음⑤⑥

치커리유자청무침

백김치⑤⑨

332.0

16.7

녹두밥

백김치국⑤⑨

달걀채소찜⑤⑥⑬

도토리묵상추무침⑤⑥

시금치나물⑤⑥

백김치⑤⑨

228.0

13.6

오후간식

참치마요주먹밥①⑤/메밀차

178.0

4.8

찐감자/우유②

97.0

4.3

프렌치토스트①②⑤⑥/우유②

114.0

5.1

볶음우동⑤⑥/요구르트②

123.0

3.0

마들렌①②⑤⑥/우유②

119.0

2.0

오후2간식

단호박스틱/우유②

96.0

1.4

카스텔라/우유②

178.0

5.2

맛밤/우유②

72.0

3.2

고구마케이크/우유②

165.0

3.1

유기농쌀떡빵/우유②

96.0

1.4

원산지표기

\* 쌀, 참쌀, 현미, 흑미 \* 밥( 국내산 ) 죽( 국내산 ) 누룽지( 국내산 ) \* 콩-두부, 콩국수, 콩비지 \* 두부( 국내산 )

\* 배추백김치 \* 배추/얼갈이/봄동( 국내산 ) 고춧가루( 국내산 )

\* 육류 \* 소고기- 한우( 국내산 ) 돼지고기( 국내산 ) 닭고기( 국내산 ) 오리고기( 국내산 )

\* 수산물 \* 고등어( 국내산 ) 오징어( 국내산 ) 명태/동태/코다리( 러시아산 ) 주꾸미( 베트남산 ) 갈치( 국내산 )

낙지( 베트남산 ) 아귀( 국내산 ) 꽃게( 국내산 ) 조기( 국내산 )

\* 수산물가공품 \* 진미채( 오징어- 페루산 ) 참치( 다랑어- 원양산/태평양 )

\* 식육가공품 \* 훈제오리( 국내산 ) 베이컨( 국내산 ) 햄/소시지( 국내산 )

# 10월 식재료 원산지 안내

| 표시 품목 |                  | 원산지        |
|-------|------------------|------------|
| 미곡류   | 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 국내산(무농약 쌀) |
|       | 찰쌀, 현미, 흑미       | 국내산        |
| 콩류    | 두부               | 국내산        |
|       | 콩비지              | 국내산        |
| 김치    | 배추 / 얼갈이 / 봄동    | 국내산        |
|       | 무                | 국내산        |
|       | 고춧가루             | 국내산        |
| 육류    | 소고기              | 국내산 한우     |
|       | 돼지고기             | 국내산        |
|       | 닭고기              | 국내산        |
|       | 오리고기             | 국내산        |
| 수산물   | 새우               | 베트남산       |
|       | 대구               | 러시아산       |
|       | 고등어              | 국내산        |
|       | 삼치               | 국내산        |
|       | 갈치               | 국내산        |
|       | 임연수              | 미국산        |
|       | 명태/동태/황태/코다리     | 러시아산       |
|       | 아귀               | 국내산        |
|       | 주꾸미              | 베트남        |
|       | 오징어              | 국내산/페루산    |

- \* 식단표는 어린이집 식품 수급 상황과 영유아 발달 상황에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- \* 모든 식재료는 아워홈에서 제공받고 있습니다.
- \* 우유, 요구르트: 매일유업 상하목장 유기농우유와 유기농 요구르트를 제공합니다. (우유 = 흰 우유)
- \* 주 3회 이상 신선한 제철과일 및 채소를 제공합니다.
- \* 축산물: 국내산 신선 냉장식품을 사용합니다.
- \* 김치는 백김치로 제공합니다.
- \* 백김치는 배추 공급 사정으로 인해 백깍두기로 교체하여 제공될 수 있습니다.
- \* 제과류: 아워홈, 뚜레쥬르