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	단호박죽/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	보리밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	170.8	8.3	기장밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	잣죽/단감	67.2	2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/골드키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	율무밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민나물①⑤ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 백김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	197.4	6.7	병아리콩밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/유자차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	연두부채소죽/파인애플	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/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	차수수밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	127.4	6.1	렌틸콩밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/우엉차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	미역죽/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/오렌지	84.7	1.5	버섯채소죽/골드키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	녹두밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	192.5	6.0	차조밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/오미자차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	잔멸치채소죽/배	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/메밀차	84.7	2.0												
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2												

● 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, 찹쌀, 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) 햄/소시지 (국내산)

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	단호박죽/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토⑰	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	246.0	12.4	보리밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	215.0	7.8	***일품요리** (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 콘메인크루통샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	244.0	11.9	기장밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	잣죽/단감	96.0	2.8	채소죽/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/골드키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	한우누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	율무밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민나물①⑤ 백김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	224.0	12.6	***일품요리 / 국 없는 날** 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 백김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	282.0	9.6	병아리콩밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/유자차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	연두부채소죽/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 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	203.0	7.0	차수수밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	254.0	12.5	***일품요리** 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	182.0	8.7	렌틸콩밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/우엉차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	미역죽/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯/방울토마토⑰	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/골드키위	139.0	2.6	누룽지닭죽/사과	49.0	0.8
점심	녹두밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	263.0	8.2	***일품요리** 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	275.0	8.5	차조밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 백김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/오미자차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2	버터핑거스틱/우유②	190.0	6.4	마들렌/우유②	135.0	5.1	치즈케이크/우유②	120.0	4.9	쌀약과/우유②	98.0	4.6
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	잔멸치채소죽/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/메밀차	121.0	2.9												
오후2간식	고구마스틱/우유②	170.0	4.2												

● 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, 찹쌀, 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) 햄/소시지 (국내산)

11월 식재료 원산지 안내

표시 품목		원산지
미곡류	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	국내산(무농약 쌀)
	흑미	국내산
콩류	두부	국내산
	콩비지	국내산
김치	배추	국내산
	무	국내산
	고춧가루	국내산
육류	소고기	국내산 한우
	돼지고기	국내산
	닭고기	국내산
	오리고기	국내산
수산물	새우	베트남
	대구	러시아
	고등어	국내산
	동태/황태/코다리	러시아
	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