2026년 11월 식 단 표

	2	3	4	5	6
조식	해물채소볶음밥⑨⑰ 미역줄기볶음	고구마죽 키위	새우살채소볶음밥⑨ 무생채나물	누룽지죽 사과	옥수수채소볶음밥 곤드레나물
오전 간식	파인애플 유기농우유②	채소스틱 어린이치즈②	토마토 유기농우유②	연두부⑤ 저염양념장⑤	바나나 유기농우유②
중식	백미밥 바쿠테⑩ 한우파프리카볶음⑯ 잔멸치볶음 치커리사과무침 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국 돈육청경채볶음⑩ 애호박나물 톳두부무침 덜매운꼬마깍두기	백미밥 감자양파국⑤ 한우숙주볶음⑯ 실곤약무침① 부추나물 우리땅어린이한입배추김치⑨/짜요짜요	*일품요리* 미나리훈제오리볶음밥②⑤⑥⑮⑯ 우동장국 에그마니카츠①②⑤⑥ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 덜매운꼬마깍두기	백미밥 콩나물실파국⑤ 임연수구이 단호박범벅 새콤얼갈이나물 우리땅어린이한입배추김치⑨
오후 간식	우엉채유자청강정 유기농보리차	포도잼샌드위치②⑤⑥ 미숫가루두유⑤⑥	잔치국수	단호박치즈구이② 유기농옥수수차	맘모스빵①②④⑤⑥⑬ 유기농멸균우유②
열량/단백질 (kcal/g)	820/32	842/36	853/35	902/39	767/30
석식	백미밥 안매운돈육김치찌개⑩ 굴소스두부조림⑤ 브로콜리숙회 고구마순나물 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 한우시래기국⑯ 로제소스닭살볶음⑮ 도라지나물 오이탕탕이 덜매운꼬마깍두기	백미밥 배추두부국⑤ 삼치엿장조림 유부채소무침⑤ 고사리나물 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 콩비지국⑤ 채소달걀말이① 뱅어포구이 깻잎나물 덜매운꼬마깍두기	백미밥 들깨미역국⑤ 육전①⑩ 새송이버섯볶음 돌자반 우리땅어린이한입배추김치⑨
	9	**10**	**11**	**12**	**13**
조식	달걀시금치볶음밥① 참나물무침	치즈채소죽② 배	한우채소볶음밥⑯ 유채나물	누룽지죽 사과	흰살생선채소죽 꼬시래기무침
오전 간식	키위 유기농우유②	채소스틱 무가당플레인요거트②	바나나 유기농우유②	쌀후레이크⑤ 유기농우유②	오렌지 유기농우유②
중식	백미밥 미역국⑤ 콩나물불고기⑩ 느타리버섯나물 비타민샐러드 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 열무된장국⑤ 한우사태찜⑯ 해초적채무침 애호박나물 덜매운꼬마깍두기	백미밥 다시마무채국⑤ 간장돈육불고기⑤⑩ 고구마범벅 오이나물 우리땅어린이한입배추김치⑨/짜요짜요	*일품요리* 카레라이스 달걀실파국① 레몬크림새우튀김①②⑤⑥⑨ 백도샐러드②⑪ 덜매운꼬마깍두기	백미밥 맑은유부국⑤ 닭살데리야끼조림 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 미나리나물 우리땅어린이한입배추김치⑨
오후 간식	두부강정⑤ 유기농보리차	딸기잼샌드위치②⑤⑥ 미숫가루두유⑤⑥	쌀국수	감자버터구이② 유기농메밀차	옛날꽈배기도넛①②⑤⑥ 유기농멸균우유②
열량/단백질 (kcal/g)	780/28	809/28	853/30	901/46	816/30
석식	백미밥 순살감자탕⑩ 안동찜닭⑤⑮ 우엉채볶음⑤ 상추오리엔탈무침 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 들깨우거지국⑤ 임연수조림 도토리묵무침 김구이 덜매운꼬마깍두기	백미밥 부대찌개⑩ 마파두부⑤ 가지나물 치커리귤무침 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕⑯ 소고기단호박볶음⑯ 취나물무침 고사리나물 덜매운꼬마깍두기	백미밥 한우양파국⑯ 채소스크램블 부추무침 다시마부각 우리땅어린이한입배추김치⑨
	16	**17**	**18**	**19**	**20**
조식	한우당면볶음밥⑯ 고구마순	배추된장죽⑤ 키위	브로콜리김가루볶음밥 가지나물⑤	누룽지죽 오렌지	참치채소볶음밥 열무나물
오전 간식	배 유기농우유②	채소스틱 어린이치즈②	파인애플 유기농우유②	아몬드크랜베리그래놀라⑤⑥ 유기농우유②	토마토 유기농우유②
중식	백미밥 얼갈이국⑤ 고등어엿장조림 탕평채①⑤⑩ 참나물무침 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑮ 우엉채조림 오이지무침 덜매운꼬마깍두기	백미밥 오징어국⑰ 한우불고기⑯ 감자채볶음 상추무침 우리땅어린이한입배추김치⑨/짜요짜요	*일품요리* 표고버섯무밥⑤ 백김치수제비국⑤⑥ 미소된장닭다리살구이&무쌈⑤⑮ 그린샐러드⑤ 덜매운꼬마깍두기	백미밥 소고기미역국⑯ 돈가스②⑤⑥⑩*소스⑤⑫⑯ 카프레제샐러드②⑫ 꼬들단무지 우리땅어린이한입배추김치⑨
오후 간식	해물부추전⑤⑨⑰ 유기농	사과잼샌드위치②⑤⑥ 미숫가루두유⑤⑥	시금치새우볶음우동⑨	찐고구마 유기농옥수수차	케이크①②⑥ 유기농멸균우유②
열량/단백질 (kcal/g)	788/29	863/34	843/32	874/35	827/30
석식	백미밥 유채된장국⑤ 돈갈비찜⑩ 명엽채볶음 청경채나물 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑨ 삼색달걀찜① 컬리플라워나물 시금치무침 덜매운꼬마깍두기	백미밥 콩가루배추국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카무침 숙주나물 우리땅어린이한입배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장찌개⑤ 한식잡채⑩ 연근부각 곤드레무침 덜매운꼬마깍두기	백미밥 닭곰탕⑮ 연두부찜*저염양념장⑤ 열무나물 건파래무침 우리땅어린이한입배추김치⑨

	23	24	25	26	27
조식	잔멸치채소볶음밥	애호박죽	훈제오리채소볶음밥②⑤⑥⑮⑯	누룽지죽	버섯채소볶음밥
	치커리된장무침⑤	사과	무채나물	파인애플	부추무침
오전 간식	오렌지	채소스틱	바나나	쌀후레이크⑤	파인애플
	유기농우유②	무가당플레인요거트②	유기농우유②	유기농우유②	유기농우유②
중식	백미밥	잡곡밥	백미밥	*일품요리*	백미밥
	차돌된장찌개⑯	순두부국⑤	브로콜리스프②⑤⑥⑯	참치새싹비빔밥	나주곰탕⑤⑯
	메추리알장조림①⑩	돈수육⑩	한우찹스테이크⑯	가쓰오장국	코다리강정⑤⑥
	브로콜리숙회	상추쌈*저염쌈장⑤	블루베리샐러드①②⑤⑥	치킨까스⑤⑥⑮& 허니머스타드①⑤	콩나물무침⑤
	취나물무침	청경채나물	연근조림	매쉬드포테이토①	고사리나물
	우리땅어린이한입배추김치⑨	덜매운꼬마깍두기	우리땅어린이한입배추김치⑨ /짜요짜요	덜매운꼬마깍두기	우리땅어린이한입배추김치⑨
오후 간식	어린이깐쇼새우⑤⑥⑨	프렌치토스트①②⑤⑥	메밀국수⑥	옥수수전	겹겹이치즈스틱①②⑤⑥⑯
	유기농보리차	미숫가루두유⑤⑥		유기농메밀차	유기농멸균우유②
열량/단백질 (kcal/g)	804/31	833/37	884/38	916/40	881/29
석식	백미밥	잡곡밥	백미밥	잡곡밥	백미밥
	사골물만두국⑤⑥⑩⑯	유부맑은국⑤	버섯두부국⑤	아욱국⑤	애호박국⑤
	소고기숙주볶음⑤⑯	파채닭불고기⑮	오징어채소볶음	돈육채소볶음⑩	한우감자조림⑯
	새송이버섯볶음⑤	가지나물⑤	물방개묵무침	양배추나물	오이탕탕이
	양상추무침	우엉채볶음	근대나물	도라지볶음	김구이
	우리땅어린이한입배추김치⑨	덜매운꼬마깍두기	우리땅어린이한입배추김치⑨	덜매운꼬마깍두기	우리땅어린이한입배추김치⑨

	30
조식	돈육채소볶음밥⑩
	우거지나물
오전 간식	바나나
	유기농우유②
중식	백미밥
	연두부국⑤
	한우불고기⑯
	파프리카볶음
	도라지배무침
	우리땅어린이한입배추김치⑨
오후 간식	고구마맛탕
	유기농보리차
열량/단백질 (kcal/g)	846/32
석식	백미밥
	청국장국⑤
	삼치무조림
	느타리버섯볶음
	로메인무침
	우리땅어린이한입배추김치⑨

알러지 대체식 제공표

조리 과정 변경 등의 이유로 대체식이 추가, 변경될 수 있습니다.

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴. 전복. 홍합 포함) ⑲잣

* 식단표는 모아맘보육재단의 급·간식 식단을 바탕으로 상주하는 어린이집 영양사가 직접 작성한 식단이며, 아침으로 일품식, 간식으로 우유 (1일 최소 1회)를 제공합니다.
* 본 어린이집은 식품 알레르기에 대한 대체식품이 마련되어 있으며, 식품 알레르기가 있는 영·유아에게 유발 물질을 제거하여 제공합니다.
가공 식품일 경우 함유 성분을 확인 후 알레르기 식품이 제거될 수 있도록 유의하고 있습니다.
* 식단표에 작성된 열량/단백질 (kcal/g)은 석식을 제외한 조식, 오전간식, 중식, 오후간식에 대한 열량 및 단백질입니다.
('농식품 올바로' 프로그램을 이용하여 계산하였으며 열량 및 단백질은 조리 방법 및 섭취량에 따라 달라질 수 있습니다.)
* 본 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있으며, 원산지가 변경될 수 있습니다.
* 주 1회 중식 후식 제공됩니다.
* 영아의 경우 김치 제공 시 덜매운어린이포기김치는 백김치로, 덜매운꼬마깍두기는 백나박김치로 대체되어 제공됩니다.

*** 식단 작성 : 사이언스파크어린이집 영양사 심민아 (160163)**

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)		찹쌀,현미,흑미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(코다리)		주꾸미,낙지	
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산		베트남산	
	배추김치(배추,고춧가루)		콩(두부류,콩비지)		갈치	고등어	아귀		참조기	꽃게	오징어	진미채
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	칠레산
영양량	1일 권장량		만 1~2세						만 3~5세			
	에너지		900kcal						1400kcal			
	단백질		15g						20g			

(2020년도 한국인 영양섭취기준)