# 2026년 11월 1, 2주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11월 2일 | | 11월 3일 | | 11월 4일 | | 11월 5일 | | 11월 6일 | |
| 아침 | 한우채소죽⑯<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>가자미살카레구이⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩ / 우유② | | 백미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>비타민나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>황태국⑤⑥<br>들기름두부구이⑤⑥<br>곤드레나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 178.0 | 단백질 5.0 | 211.0 | 8.2 | 248.0 | 11.6 | 229.0 | 14.9 | 338.0 | 10.7 |
| 오전간식 | 귤/우유② | | 파인애플/우유② | | 바나나/우유② | | 사과/우유② | | 단감/우유② | |
| 열량 | 104.7 | 단백질 3.9 | 133.4 | 4.4 | 155 | 6 | 138 | 6 | 85 | 5.2 |
| 점심 | 백미밥<br>바쿠테⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | *일품요리<br>(신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥<br>미소된장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>로메인크루통샐러드①②⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 246.0 | 단백질 12.4 | 244.0 | 11.9 | 215.0 | 7.8 | 226.0 | 9.7 | 223.0 | 4.8 |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | | 채소비빔만두⑤⑥⑩/우유② | | 김가루주먹밥⑤/우유② | | 쌀국수⑯/우유② | | 단팥빵①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 170.0 | 단백질 4.2 | 86.0 | 4.5 | 158.0 | 4.3 | 82.0 | 1.9 | 193.0 | 6.4 |
| 석식 | 백미밥<br>맑은동태탕⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>콩비지국⑤⑥<br>육전①⑤⑥⑯<br>뱅어포구이⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>한우시래기국⑤⑥⑯<br>두부감자조림⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>오이탕탕이<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>달걀탕①<br>돈육애호박볶음⑤⑥⑩<br>참나물⑤⑥<br>파프리카무침<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>총알새송이버섯볶음⑤⑥<br>미나리무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 235.0 | 단백질 9.8 | 236.0 | 12.8 | 248.0 | 10.1 | 223.0 | 9.8 | 242.0 | 11.0 |
| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
| | 11월 9일 | | 11월 10일 | | 11월 11일 | | 11월 12일 | | 11월 13일 | |
| 아침 | 새우죽<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>쑥갓두부무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 딸기쨈샌드위치⑤⑥/ 우유② | | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>한우우엉볶음⑤⑥⑯<br>유채나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>맑은두부국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>꼬시래기무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 116.0 | 단백질 3.9 | 219.0 | 11.9 | 207.0 | 10.2 | 220.0 | 8.4 | 214.0 | 6.9 |
| 오전간식 | 사과/우유② | | 귤/우유② | | 단감/우유② | | 키위/우유② | | 바나나/우유② | |
| 열량 | 138 | 단백질 6 | 104.7 | 3.9 | 85 | 5.2 | 126 | 6 | 155 | 6 |
| 점심 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>비타민샐러드①⑤<br>깍두기⑤⑨ | | *일품요리 / 국 없는 날<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>생선전⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>샤인머스켓<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>한우사태찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑯<br>채소달걀찜①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 244.0 | 단백질 10.9 | 325.0 | 14.9 | 224.0 | 12.6 | 282.0 | 9.6 | 207.0 | 7.1 |
| 오후간식 | 찐단호박/우유② | | 감자버터구이②⑤/우유② | | 잔멸치주먹밥⑤⑥/우유② | | (신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/우유 | | 머핀①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 82.0 | 단백질 3.5 | 42.0 | 4.3 | 81.0 | 2.2 | 134.0 | 5.3 | 165.0 | 5.1 |
| 석식 | 백미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>도라지채무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>닭살볶음⑤⑥⑮<br>취나물무침⑤⑥<br>연근부각<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>들깨우거지국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>간장돈육불고기⑤⑥⑩<br>상추쌈+저염쌈장⑤⑥<br>치커리귤무침<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>한우양파국⑤⑥⑯<br>임연수조림⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>채소피클<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 319.0 | 단백질 14.7 | 221.0 | 11.6 | 275.0 | 8.9 | 232.0 | 8.8 | 235.0 | 11.6 |

✿ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 132355)이 작성한 식단표를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
✿ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
✿ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
✿ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
✿ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

| 연령 | 1일 기준 열량 (kcal) | 1일 기준 단백질 (g) | 식사 구분 (kcal) | | | | | 식단제공열량(간식포함) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 아침 | 오전간식 | 점심 | 오후간식 | 저녁 | |
| 1-2세 | 1.000 | 15 | 200 | 100 | 250 | 150 | 300 | 1000kcal(±50) |
| 3-5세 | 1.400 | 20 | 300 | 140 | 360 | 200 | 400 | 1400kcal(±50) |

| 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품 | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 난류(가금류)① | 우유 및 유제품 ② | 메밀③ | 땅콩④ | 대두⑤ | 밀⑥ | 고등어⑦ | 게⑧ | 새우⑨ | 돼지고기⑩ | 복숭아⑪ | 토마토⑫ |
| 아황산염⑬ | 호두⑭ | 닭고기⑮ | 쇠고기⑯ | 오징어⑰ | 조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱ | | | 잣⑲ | | | |

❒ 원산지표시

| 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 죽 | 두부류 | 콩가루 | 배추 | 고추가루 | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| | |
|---|---|
| 식육가공품 | 동그랑땡(돼지고기:국산)훈제오리(국내산)돈가스(돼지고기:국내산)너비아니(닭:국내산,돼지:국내산)육전(돼지고기:국내산) |
| 수산물가공품 | 가자미(미국산)생새우살(베트남)뱅어포(국내산) |

# 2026년 11월 3, 4주 (3, 4, 5세 유아 식단표)

| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11월 16일 | | 11월 17일 | | 11월 18일 | | 11월 19일 | | 11월 20일 | |
| 아침 | 타락죽②<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>애호박찌개⑤⑥<br>우유달걀찜①⑤<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 에그듬뿍샌드위치①②⑥/우유② | | 백미밥<br>쑥갓두부국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>오이생채무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 95.0 | 단백질 1.7 | 210.0 | 8.0 | 216.9 | 8.5 | 204.0 | 11.1 | 220.0 | 13.0 |
| 오전간식 | 바나나/우유② | | 사과/우유② | | 단감/우유② | | 귤/우유② | | 파인애플/우유② | |
| 열량 | 155 | 단백질 6 | 138 | 6 | 85 | 5.2 | 104.7 | 3.9 | 133.4 | 4.4 |
| 점심 | 백미밥<br>한우미역국⑤⑥⑯<br>돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮<br>사과바나나샐러드①⑤<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑤⑨ | | <br>*일품요리<br>새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨<br>된장국⑤⑥<br>춘권튀김①⑤⑥⑩<br>그린샐러드⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이지무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 308 | 단백질 11.3 | 182.0 | 8.7 | 254.0 | 12.5 | 217.0 | 9.8 | 292.0 | 15.3 |
| 오후간식 | 생일케이크①②⑤⑥/우유 | | 쌀국수⑯/우유② | | 찐고구마/ 우유② | | 토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/우유 | | 카스테라①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 190.1 | 단백질 6.4 | 140.0 | 4.3 | 170.0 | 4.2 | 175.0 | 5.4 | 148.0 | 5.1 |
| 석식 | 백미밥<br>유채된장국⑤⑥<br>돈갈비찜⑤⑥⑩<br>진미채⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>파프리카잡채⑤⑥<br>꽃빵⑤⑥<br>곤드레무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>구이김<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>고구마범벅①⑤<br>숙주나물<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>해물파전⑤⑥⑨⑰<br>호박볶음⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 272.0 | 단백질 13.6 | 313.0 | 11.6 | 243.0 | 12.5 | 273.0 | 9.9 | 235.0 | 8.3 |
| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일(김장) | | 금요일(김장) | |
| | 11월 23일 | | 11월 24일 | | 11월 25일 | | 11월 26일 | | 11월 27일 | |
| 아침 | 닭살채소죽⑮<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>들깨무국⑤⑥<br>한우채소볶음⑤⑥⑯<br>치커리된장무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>메밀전병③⑤⑥⑨⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>도라지볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 124.0 | 단백질 4.6 | 257.0 | 11.7 | 114.0 | 5.1 | 231.0 | 8.5 | 184.0 | 5.9 |
| 오전간식 | 키위/우유② | | 바나나/우유② | | 귤/우유② | | 사과/우유② | | 방울토마토/우유② | |
| 열량 | 126 | 단백질 6 | 155 | 6 | 104.7 | 3.9 | 138 | 6 | 114 | 6 |
| 점심 | 백미밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>다시마부각<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | *일품요리<br>참치새싹비빔밥⑤⑥<br>유부주머니국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>나주곰탕⑯<br>코다리강정①⑤⑥⑫<br>새콤콩나물무침⑤<br>김구이<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥 (김장)<br>브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯<br>보쌈+저염쌈장<br>단호박범벅①⑤<br>보코치니샐러드②⑤⑥⑫<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥 (김장)<br>된장국<br>돈수육⑤⑥⑩+배추쌈<br>감자채볶음<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 230.0 | 단백질 8.3 | 300.0 | 52.0 | 229.0 | 15.6 | 275.0 | 8.5 | 263.0 | 8.2 |
| 오후간식 | 찐감자/우유② | | 삶은달걀①/우유② | | 유부초밥⑤⑥/우유② | | 잔치국수/우유 | | 크로와상①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 97.0 | 단백질 4.3 | 174.0 | 8.9 | 151.0 | 4.7 | 48.0 | 1.5 | 178.0 | 3.2 |
| 석식 | 백미밥<br>사골국⑯<br>한식잡채⑤⑥<br>새송이버섯장조림⑤⑥<br>양상추무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>파래자반⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>베이컨달걀말이①⑤⑥⑩<br>비타민파인애플샐러드①⑤<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>샤브전골⑤⑥⑯<br>대패오리고기볶음⑤⑥<br>쌈무⑬<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>애호박국⑤⑥<br>한우감자조림⑤⑥⑯<br>톳무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 335.5 | 단백질 13.4 | 214.0 | 9.1 | 343.0 | 15.4 | 238.0 | 9.9 | 266.0 | 15.1 |

✿ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 132355)이 작성한 식단표를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
✿ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
✿ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
✿ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
✿ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

| 연령 | 1일 기준 열량 (kcal) | 1일 기준 단백질 (g) | 식사 구분 (kcal) | | | | | 식단제공열량(간식포함) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 아침 | 오전간식 | 점심 | 오후간식 | 저녁 | |
| 1-2세 | 1.000 | 15 | 200 | 100 | 250 | 150 | 300 | 1000kcal(±50) |
| 3-5세 | 1.400 | 20 | 300 | 140 | 360 | 200 | 400 | 1400kcal(±50) |

| 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품 | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 난류(가금류)① | 우유 및 유제품 ② | 메밀③ | 땅콩④ | 대두⑤ | 밀⑥ | 고등어⑦ | 게⑧ | 새우⑨ | 돼지고기⑩ | 복숭아⑪ | 토마토⑫ |
| 아황산염⑬ | 호두⑭ | 닭고기⑮ | 쇠고기⑯ | 오징어⑰ | 조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱ | | 잣⑲ | | | | |

❒ 원산지표시

| 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 죽 | 두부류 | 콩가루 | 배추 | 고추가루 | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| | |
|---|---|
| 식육가공품 | 훈제오리(국내산)베이컨(돼지고기:국내산)돈가스(돼지고기:국내산) |
| 수산물가공품 | 삼치살(국내산)해물파전(오징어:외국산/페루,칠레,중국) |

# 2026년 11월 1, 2주 (1, 2세 영아 식단표)

| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11월 2일 | | 11월 3일 | | 11월 4일 | | 11월 5일 | | 11월 6일 | |
| 아침 | 한우채소죽⑯<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>가자미살카레구이⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩ / 우유② | | 백미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>비타민나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>황태국⑤⑥<br>들기름두부구이⑤⑥<br>곤드레나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 124.6 | 단백질 3.5 | 147.7 | 5.7 | 198.0 | 9.2 | 160.3 | 10.4 | 236.6 | 7.5 |
| 오전간식 | 귤/우유② | | 파인애플/우유② | | 바나나/우유② | | 사과/우유② | | 단감/우유② | |
| 열량 | 71.4 | 단백질 4.1 | 121 | 6 | 124.9 | 4.5 | 109.9 | 4.0 | 71.4 | 4.1 |
| 점심 | 백미밥<br>바쿠테⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | *일품요리<br>(신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥<br>미소된장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>로메인크루통샐러드①②⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 172.2 | 단백질 8.7 | 170.8 | 8.3 | 150.5 | 5.5 | 158.2 | 6.8 | 156.1 | 3.4 |
| 오후간식 | 찐고구마/우유② | | 채소비빔만두⑤⑥⑩/우유② | | 김가루주먹밥⑤/우유② | | 쌀국수⑯/우유② | | 단팥빵①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 119.0 | 단백질 2.9 | 60.2 | 3.2 | 110.6 | 3.0 | 57.4 | 1.3 | 135.1 | 4.5 |
| 석식 | 백미밥<br>맑은동태탕⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>콩비지국⑤⑥<br>육전①⑤⑥⑯<br>뱅어포구이⑤⑥<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>한우시래기국⑤⑥⑯<br>두부감자조림⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>오이탕탕이<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>달걀탕①<br>돈육애호박볶음⑤⑥⑩<br>참나물⑤⑥<br>파프리카무침<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>총알새송이버섯볶음⑤⑥<br>미나리무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 164.5 | 단백질 6.9 | 165.2 | 9.0 | 173.6 | 7.1 | 156.1 | 6.9 | 169.4 | 7.7 |
| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
| | 11월 9일 | | 11월 10일 | | 11월 11일 | | 11월 12일 | | 11월 13일 | |
| 아침 | 새우죽<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>쑥갓두부무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 딸기쨈샌드위치⑤⑥/ 우유② | | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>한우우엉볶음⑤⑥⑯<br>유채나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>맑은두부국⑤⑥<br>동그랑땡구이①⑤⑥⑩<br>꼬시래기무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 67.2 | 단백질 2.3 | 153.3 | 8.3 | 68.4 | 1.9 | 154.0 | 5.9 | 149.8 | 4.8 |
| 오전간식 | 사과/우유② | | 귤/우유② | | 단감/우유② | | 키위/우유② | | 바나나/우유② | |
| 열량 | 109.9 | 단백질 4.0 | 71.4 | 4.1 | 71.4 | 4.1 | 65.0 | 2.9 | 124.9 | 4.5 |
| 점심 | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>비타민샐러드①⑤<br>깍두기⑤⑨ | | *일품요리 / 국 없는 날<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>생선전⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>샤인머스켓<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>한우사태찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑯<br>채소달걀찜①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약채소무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 170.8 | 단백질 7.6 | 227.5 | 10.4 | 156.8 | 8.8 | 197.4 | 6.7 | 144.9 | 5.0 |
| 오후간식 | 찐단호박/우유② | | 감자버터구이②⑤/우유② | | 잔멸치주먹밥⑤⑥/우유② | | (신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/우유 | | 머핀①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 57.4 | 단백질 2.5 | 29.4 | 3.0 | 56.7 | 1.5 | 93.8 | 3.7 | 115.5 | 3.6 |
| 석식 | 백미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>우엉채볶음⑤⑥<br>도라지채무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>닭살볶음⑤⑥⑮<br>취나물무침⑤⑥<br>연근부각<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>들깨우거지국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>간장돈육불고기⑤⑥⑩<br>상추쌈+저염쌈장⑤⑥<br>치커리귤무침<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>한우양파국⑤⑥⑯<br>임연수조림⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>채소피클<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 223.3 | 단백질 10.3 | 154.7 | 8.1 | 192.5 | 6.2 | 162.4 | 6.2 | 164.5 | 8.1 |

✿ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 132355)이 작성한 식단표를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
✿ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
✿ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
✿ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
✿ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

| 연령 | 1일 기준 열량 (kcal) | 1일 기준 단백질 (g) | 식사 구분 (kcal) | | | | | 식단제공열량(간식포함) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 아침 | 오전간식 | 점심 | 오후간식 | 저녁 | |
| 1-2세 | 1.000 | 15 | 200 | 100 | 250 | 150 | 300 | 1000kcal(±50) |
| 3-5세 | 1.400 | 20 | 300 | 140 | 360 | 200 | 400 | 1400kcal(±50) |

| 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품 | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 난류(가금류)① | 우유 및 유제품 ② | 메밀③ | 땅콩④ | 대두⑤ | 밀⑥ | 고등어⑦ | 게⑧ | 새우⑨ | 돼지고기⑩ | 복숭아⑪ | 토마토⑫ |
| 아황산염⑬ | 호두⑭ | 닭고기⑮ | 쇠고기⑯ | 오징어⑰ | 조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱ | | | 잣⑲ | | | |

❒ 원산지표시

| 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 죽 | 두부류 | 콩가루 | 배추 | 고추가루 | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| | |
|---|---|
| 식육가공품 | 동그랑땡(돼지고기:국산)훈제오리(국내산)돈가스(돼지고기:국내산)너비아니(닭:국내산,돼지:국내산)육전(돼지고기:국내산) |
| 수산물가공품 | 가자미(미국산)생새우살(베트남)뱅어포(국내산) |

# 2026년 11월 3, 4주 (1, 2세 영아 식단표)

| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일 | | 금요일 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11월 16일 | | 11월 17일 | | 11월 18일 | | 11월 19일 | | 11월 20일 | |
| 아침 | 타락죽②<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>애호박찌개⑤⑥<br>우유달걀찜①⑤<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 에그듬뿍샌드위치①②⑥/우유② | | 백미밥<br>쑥갓두부국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>오이생채무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 66.5 | 단백질 1.2 | 147.0 | 5.6 | 197.5 | 6.5 | 142.8 | 7.8 | 154.0 | 9.1 |
| 오전간식 | 바나나/우유② | | 사과/우유② | | 단감/우유② | | 귤/우유② | | 파인애플/우유② | |
| 열량 | 124.9 | 단백질 4.5 | 109.9 | 4.0 | 71.4 | 4.1 | 71.4 | 4.1 | 121 | 6 |
| 점심 | 백미밥<br>한우미역국⑤⑥⑯<br>돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮<br>사과바나나샐러드①⑤<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑤⑨ | | <br>*일품요리<br>새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨<br>된장국⑤⑥<br>춘권튀김①⑤⑥⑩<br>그린샐러드⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이지무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 215.6 | 단백질 7.91 | 127.4 | 6.1 | 177.8 | 8.8 | 151.9 | 6.9 | 204.4 | 10.7 |
| 오후간식 | 생일케이크①②⑤⑥/우유 | | 쌀국수⑯/우유② | | 찐고구마/ 우유② | | 토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/우유 | | 카스테라①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 133 | 단백질 4.2 | 98.0 | 3.0 | 108.0 | 2.5 | 122.5 | 3.8 | 103.6 | 3.6 |
| 석식 | 백미밥<br>유채된장국⑤⑥<br>돈갈비찜⑤⑥⑩<br>진미채⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>파프리카잡채⑤⑥<br>꽃빵⑤⑥<br>곤드레무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>구이김<br>시금치무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>고구마범벅①⑤<br>숙주나물<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>해물파전⑤⑥⑨⑰<br>호박볶음⑤<br>얼갈이나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 190.4 | 단백질 9.5 | 219.1 | 8.1 | 170.1 | 8.8 | 191.1 | 6.9 | 164.5 | 5.8 |
| | 월요일 | | 화요일 | | 수요일 | | 목요일(김장) | | 금요일(김장) | |
| | 11월 23일 | | 11월 24일 | | 11월 25일 | | 11월 26일 | | 11월 27일 | |
| 아침 | 닭살채소죽⑮<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>들깨무국⑤⑥<br>한우채소볶음⑤⑥⑯<br>치커리된장무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>메밀전병③⑤⑥⑨⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>도라지볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 164.5 | 단백질 5.8 | 179.9 | 8.2 | 79.8 | 3.6 | 161.7 | 6.0 | 128.8 | 4.1 |
| 오전간식 | 키위/우유② | | 바나나/우유② | | 귤/우유② | | 사과/우유② | | 자른방울토마토/우유② | |
| 열량 | 65.0 | 단백질 2.9 | 124.9 | 4.5 | 71.4 | 4.1 | 109.9 | 4.0 | 99 | 3 |
| 점심 | 백미밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>다시마부각<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | *일품요리<br>참치새싹비빔밥⑤⑥<br>유부주머니국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥<br>나주곰탕⑯<br>코다리강정①⑤⑥⑫<br>새콤콩나물무침⑤<br>김구이<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥 (김장)<br>브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯<br>보쌈+저염쌈장<br>단호박범벅①⑤<br>보코치니샐러드②⑤⑥⑫<br>깍두기⑤⑨ | | 백미밥 (김장)<br>된장국<br>돈수육⑤⑥⑩+배추쌈<br>감자채볶음<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | |
| 열량 | 161.0 | 단백질 5.8 | 210.0 | 36.4 | 160.3 | 10.9 | 192.5 | 6.0 | 184.1 | 5.7 |
| 오후간식 | 찐감자/우유② | | 삶은달걀①/우유② | | 유부초밥⑤⑥/우유② | | 잔치국수/우유 | | 크로와상①②⑤⑥/우유② | |
| 열량 | 58.2 | 단백질 2.6 | 120.0 | 5.7 | 105.7 | 3.3 | 33.6 | 1.1 | 124.6 | 2.2 |
| 석식 | 백미밥<br>사골국⑯<br>한식잡채⑤⑥<br>새송이버섯장조림⑤⑥<br>양상추무침⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>파래자반⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>베이컨달걀말이①⑤⑥⑩<br>비타민파인애플샐러드①⑤<br>우엉채볶음⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>샤브전골⑤⑥⑯<br>대패오리고기볶음⑤⑥<br>쌈무⑬<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | | 백미밥<br>애호박국⑤⑥<br>한우감자조림⑤⑥⑯<br>톳무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>배추김치⑤⑨ | |
| 열량 | 234.9 | 단백질 9.4 | 149.8 | 6.4 | 240.1 | 10.8 | 166.6 | 6.9 | 186.2 | 10.6 |

✿ LG전자가산어린이집은 모아맘보육재단 영양사님(면허번호 132355)이 작성한 식단표를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 식재료 전문 유통업체인 푸드머스, 아워홈의 국내산 재료를 사용합니다.
✿ LG전자가산어린이집은 한우, 국내산 돼지고기, 닭고기를 사용하고 도축검사증명서와 축산물 등급판정확인서를 확인하고 있습니다.
✿ LG전자가산어린이집에서는 염도계를 사용하여 음식의 간을 낮추며 '나트륨 줄이기를 실천' 하고 있습니다.
✿ 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.
✿ 영유아에 알맞은 조리법과 배식량으로 조절하여 제공합니다.
✿ 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품을 번호로 표시하고 있습니다. 참고해주세요.

| 연령 | 1일 기준 열량 (kcal) | 1일 기준 단백질 (g) | 식사 구분 (kcal) | | | | | 식단제공열량(간식포함) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 아침 | 오전간식 | 점심 | 오후간식 | 저녁 | |
| 1-2세 | 1.000 | 15 | 200 | 100 | 250 | 150 | 300 | 1000kcal(±50) |
| 3-5세 | 1.400 | 20 | 300 | 140 | 360 | 200 | 400 | 1400kcal(±50) |

| 식품알레르기 유발 물질 표시대상 식품 | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 난류(가금류)① | 우유 및 유제품 ② | 메밀③ | 땅콩④ | 대두⑤ | 밀⑥ | 고등어⑦ | 게⑧ | 새우⑨ | 돼지고기⑩ | 복숭아⑪ | 토마토⑫ |
| 아황산염⑬ | 호두⑭ | 닭고기⑮ | 쇠고기⑯ | 오징어⑰ | 조개류(굴, 전복, 홍합 등)⑱ | | 잣⑲ | | | | |

❒ 원산지표시

| 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 소고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미 | 죽 | 두부류 | 콩가루 | 배추 | 고추가루 | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 한우 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| | |
|---|---|
| 식육가공품 | 훈제오리(국내산)베이컨(돼지고기:국내산)돈가스(돼직고기:국내산) |
| 수산물가공품 | 삼치살(국내산)해물파전(오징어:외국산/페루,칠레,중국) |