

# 2026년 10월 식단표(영아용)

(모아맘 영양사 면허번호 - 153634)

| 구분                                                                                                                                                                                           | 월                                                                                                                                                                                                                                  | 화                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 수          | 목             | 금              |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|----------------|------------|----------------|--------|--------|---------------|-------|--------|---------------|-------|-----|-------|-----|-----|-------|-----|
| 날짜                                                                                                                                                                                           | ● 식단안내<br>식단 제공 : OURHOME                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 1             | 열량             | 단백질        | 2              | 열량     | 단백질    |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 1) 연령별 식단 구성 기준                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 달걀달걀국①/자른 토마토 | 108.5          | 3.9        | 단호박죽/바나나       | 62.3   | 1.1    |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 점심                                                                                                                                                                                           | <table><tr><th rowspan="2">연령</th><th colspan="2">1일 영양섭취기준</th></tr><tr><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1-2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3-5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 연령            | 1일 영양섭취기준      |            | 열량(kcal)       | 단백질(g) | 만 1-2세 | 900 kcal      | 20g   | 만 3-5세 | 1,400 kcal    | 25g   | 잡곡밥 | 165.2 | 5.5 | 백미밥 | 171.5 | 7.2 |
|                                                                                                                                                                                              | 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.<br>이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다. |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 미역국⑤⑥      | 들깨무채국⑤⑥       |                |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| <div>①난류(가금류) ②우유 및 우제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고나 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳꽃</div> <div>출처 : 식품의약품안전처</div>                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 돈육 불고기     | 한우장조림⑤⑥⑩      |                |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 마카로니샐러드①⑤⑥ | 새송이버섯볶음⑤⑥     |                |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 애호박나물⑤⑥    | 얼갈이 나물        |                |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.<br>** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.<br>** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.          |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦          |                |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 들기름매미국수③⑤⑥    | 145.6          | 5.0        | 소보로빵①②④⑤⑥/우유②  | 133.0  | 4.2    |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 날짜                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7          | 열량            | 단백질            | 8          | 열량             | 단백질    | 9      |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 타락죽②/배     | 63.7          | 1.2            | 달걀채소죽⑤/오렌지 | 91.0           | 3.2    | 한글날    |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 점심                                                                                                                                                                                           | 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | *일품요리      | 185.5         | 6.3            | 잡곡밥        | 204.4          | 8.5    |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 간장계육덮밥⑤⑥⑩  |               |                | 차돌된장찌개⑤⑥⑩  |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 유부맑은국⑤⑥    |               |                | 순살가자미살구이   |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 고로케①⑤⑥     |               |                | 고구마조림⑤⑥    |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 포들단무지무침⑤⑥⑩ |               |                | 콩나물무침⑤     |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 김치⑤⑦       | 105.7         | 3.7            | 김치⑤⑦       | 91.0           | 1.8    |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 핫케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 105.7      | 3.7           | 크림우동②⑤⑥⑩/요구르트② | 91.0       | 1.8            |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 날짜                                                                                                                                                                                           | 12                                                                                                                                                                                                                                 | 열량                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 단백질        | 13            | 열량             | 단백질        | 14             | 열량     | 단백질    | 15            | 열량    | 단백질    | 16            | 열량    | 단백질 |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 치즈죽/자른 토마토                                                                                                                                                                                                                         | 55.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.9        | 모듬채소죽/사과      | 107.1          | 1.9        | 한우채소죽⑥/단감      | 133.0  | 3.4    | 청경채죽/파인애플     | 63.0  | 1.2    | 김가루죽/오렌지      | 98.7  | 4.3 |       |     |     |       |     |
| 점심                                                                                                                                                                                           | 백미밥                                                                                                                                                                                                                                | 152.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8.0        | 잡곡밥           | 177.8          | 6.2        | *일품요리          | 168.7  | 7.6    | 잡곡밥           | 182.0 | 10.3   | 백미밥           | 176.4 | 4.9 |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 맑은미역국⑤⑥                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 당근스프②⑤⑥⑩⑬     |                |            | 해물자장밥⑤⑥⑦⑩      |        |        | 달걀국①          |       |        | 들깨시래기국⑤⑥      |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 삼치살카레구이⑤⑥                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 생선까스          |                |            | 미소된장국⑤⑥        |        |        | 한우불고기         |       |        | 돈수육⑤⑥⑩        |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 새송이버섯나물⑤⑥                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 코울슬로①⑤        |                |            | 만두탕수⑤⑥⑩⑫       |        |        | 오이무침          |       |        | 상추쌈+저염쌈장⑤⑥    |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 유채나물⑤⑥                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 알배기배추나물⑤⑥     |                |            | 무피클            |        |        | 숙주나물          |       |        | 무생채           |       |     |       |     |     |       |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                         | 김치⑤⑦                                                                                                                                                                                                                               | 김치⑤⑦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦           | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦           | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦   |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 김가루주먹밥⑤/옥수수차                                                                                                                                                                                                                       | 110.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3.0        | 찐고구마/두유       | 119.0          | 2.9        | 핫도그①②⑤⑥⑩/우유②   | 144.9  | 4.8    | 쌀국수⑩          | 57.4  | 1.3    | 완두양공탕①②⑤⑥/우유② | 116.2 | 4.3 |       |     |     |       |     |
| 날짜                                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                                                                                                                 | 열량                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 단백질        | 20            | 열량             | 단백질        | 21             | 열량     | 단백질    | 22            | 열량    | 단백질    | 23            | 열량    | 단백질 |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 시리얼*우유②/단감                                                                                                                                                                                                                         | 148.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2.8        | 참깨죽/골드키위      | 160.3          | 3.7        | 영양닭죽⑥/사과       | 42.0   | 1.8    | 달걀죽①/파인애플     | 79.1  | 2.8    | 누룽지죽/배        | 61.6  | 1.3 |       |     |     |       |     |
| 점심                                                                                                                                                                                           | 백미밥                                                                                                                                                                                                                                | 154.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6.2        | 잡곡밥           | 202.3          | 11.1       | *일품요리          | 178.5  | 6.9    | 잡곡밥           | 214.2 | 10.6   | 백미밥           | 175.7 | 6.3 |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 순두부백탕⑤⑥                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 들기름미역국⑤⑥      |                |            | 오므라이스①⑤⑥       |        |        | 순살감자탕⑤⑥⑩      |       |        | 아욱된장국⑤⑥       |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 한우불고기⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 돈육볶음⑤⑥⑩⑫      |                |            | 미니우동⑤⑥         |        |        | 임연소엿장조림⑤⑥     |       |        | 돈육목살구이⑤⑥⑩     |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 양배추쌈장무침⑤⑥                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 잔멸치볶음         |                |            | 소시지채소볶음⑤⑥⑩     |        |        | 연두부&양념장⑤⑥     |       |        | 쌈무⑬           |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 비타민나물⑤⑥                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 오이사과무침⑤⑥      |                |            | 크루통샐러드①②⑤⑥     |        |        | 애호박볶음⑤        |       |        | 상추겉절이⑤⑥       |       |     |       |     |     |       |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                         | 김치⑤⑦                                                                                                                                                                                                                               | 김치⑤⑦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦           | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦           | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦  | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦  |     |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 다진유부주먹밥⑤⑥/통골래차                                                                                                                                                                                                                     | 85.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.8        | 스크램블에그/식혜     | 121.8          | 6.2        | 쟁쟁드워치①②⑤⑥/우유②  | 79.8   | 2.2    | 미트라우스파게티⑤⑥⑩⑪⑫ | 127.4 | 4.1    | 치즈롤빵①②⑤⑥/우유②  | 91.0  | 3.6 |       |     |     |       |     |
| 날짜                                                                                                                                                                                           | 26                                                                                                                                                                                                                                 | 열량                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 단백질        | 27            | 열량             | 단백질        | 28             | 열량     | 단백질    | 29            | 열량    | 단백질    | 30            | 열량    | 단백질 |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 새우살죽/오렌지                                                                                                                                                                                                                           | 31.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1.5        | 흑임자죽/자른토마토    | 125.3          | 2.9        | 치즈죽②/단감        | 89.6   | 2.2    | 잔멸치죽/바나나      | 121.8 | 4.8    | 양송이버섯죽/사과     | 81.2  | 0.0 |       |     |     |       |     |
| 점심                                                                                                                                                                                           | 백미밥                                                                                                                                                                                                                                | 186.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8.3        | 잡곡밥           | 154.0          | 5.2        | *일품요리          | 195.3  | 6.3    | 잡곡밥           | 232.4 | 11.7   | 백미밥           | 159.6 | 9.5 |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 팽이버섯맑은국⑤⑥                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 크림스프②⑤⑥⑩⑬     |                |            | 콘드레나물밥&양념장⑤⑥   |        |        | 달걀탕①          |       |        | 김치국⑤⑦         |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 돈육박볶음소스조림⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫   |                |            | 무채국⑤⑥          |        |        | 순살갈비찜⑤⑥⑩      |       |        | 달걀채소찜⑤⑥⑩      |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 우영채조림⑤⑥                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 리코타치즈샐러드①②⑤⑥  |                |            | 오징어야채전         |        |        | 쥐어채볶음⑤⑥       |       |        | 상추무침⑤④        |       |     |       |     |     |       |     |
|                                                                                                                                                                                              | 브로콜리무침                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            | 숙주나물          |                |            | 청경채나물⑤⑥        |        |        | 치커리우자청무침      |       |        | 시금치나물⑤⑥       |       |     |       |     |     |       |     |
| 오후간식                                                                                                                                                                                         | 김치⑤⑦                                                                                                                                                                                                                               | 김치⑤⑦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦           | 김치⑤⑦       | 김치⑤⑦           | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦  | 김치⑤⑦   | 김치⑤⑦          | 김치⑤⑦  |     |       |     |     |       |     |
| 오전간식                                                                                                                                                                                         | 참치마요주먹밥①⑤/보리차                                                                                                                                                                                                                      | 124.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3.4        | 찐감자/두유        | 67.9           | 3.0        | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 79.8   | 3.6    | 볶음우동⑤⑥        | 86.1  | 2.1    | 마들렌①②⑤⑥/우유②   | 83.3  | 1.4 |       |     |     |       |     |
| 원산지표기                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    | *쌀, 찹쌀, 현미, 흑미* 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) *콩-두부, 콩국수, 콩버찌* 두부(국내산) *배추김치* 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)<br>*육류* 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)<br>*수산물* 오징어(국내산) 명태/동태/코다리(러시아산)<br>*수산물가공품* 참치(다량아-원양산)<br>*식육가공품* 훈제오리(우리-국내산) 돈까스(돈-국내산) 미트볼(돈, 닭-국내산) 물만두(돈-국내산) 핫도그(돈, 닭-국내산) 소시지(돈-국내산) 동그랑땡(돈-국내산) 어묵(연육-베트남산) |            |               |                |            |                |        |        |               |       |        |               |       |     |       |     |     |       |     |

## 2026년 10월 식단표(유아용)

(모아맘 영양사 면허번호 - 153634 )

구분

월

화

수

목

금

날짜

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

오전간식

1) 연령별 식단 구성 기준

연령

1일 영양성취기준

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 식재료라 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭로두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳棠

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체할 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.

오후간식

날짜

5

6

7

열량

단백질

8

열량

단백질

9

오전간식

타락죽②/배

91.0

1.7

달걀채소죽⑤/오렌지

130.0

4.6

점심

대체공휴일

가족과 함께하는 목장체험

\*일품요리

265.0

9.0

잡곡밥

292.0

12.1

한글날

오후간식

간장제육덮밥⑤④⑩

차돌문장찌개⑤④⑩

유부맑은국⑤④

순살가자미살구이

고로케①⑤⑥

고구마조림⑤④

포들만두주무침⑤④⑩

콩나물무침⑤

김치⑤⑦

김치⑤⑦

핫케이크①②⑤⑥/우유②

151.0

5.3

크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②

130.0

2.5

날짜

12

열량

단백질

13

열량

단백질

14

열량

단백질

15

열량

단백질

16

열량

단백질

오전간식

치즈죽/자른 토마토

79.0

2.7

모듬채소죽/사과

153.0

2.7

한우채소죽⑥/단감

190.0

4.9

청경채죽/파인애플

90.0

1.7

김가루죽/오렌지

141.0

6.2

점심

백미밥

218.0

11.4

잡곡밥

254.0

8.9

\*일품요리

241.0

10.8

잡곡밥

260.0

14.7

백미밥

252.0

7.0

오후간식

김가루주먹밥⑤/옥수수차

158.0

4.3

찐고구마/두유

170.0

4.2

핫도그①②⑤⑥⑩/우유②

207.0

6.9

쌀국수⑩

82.0

1.9

완두앙금빵①②④⑤⑥/우유②

166.0

6.1

날짜

19

열량

단백질

20

열량

단백질

21

열량

단백질

22

열량

단백질

23

열량

단백질

오전간식

시리얼\*우유②/단감

212.0

4.0

참깨죽/골드키위

229.0

5.3

영양닭죽⑬/사과

60.0

2.6

달걀죽①/파인애플

113.0

4.0

누룽지죽/배

88.0

1.9

점심

백미밥

221.0

8.9

잡곡밥

289.0

15.8

\*일품요리

255.0

9.8

잡곡밥

306.0

15.1

백미밥

251.0

9.0

오후간식

다진유부주먹밥⑤⑥/통굴래차

122.0

2.6

스크램블에그/식혜

174.0

8.9

경센드위치①②⑤⑥/우유②

114.0

3.2

미트라우스파게티⑤⑥⑩⑩⑩⑩

182.0

5.9

치즈롤빵①②⑤⑥/우유②

130.0

5.1

날짜

26

열량

단백질

27

열량

단백질

28

열량

단백질

29

열량

단백질

30

열량

단백질

오전간식

새우살죽/오렌지

45.0

2.2

흑임자죽/자른토마토

179.0

4.2

치즈죽②/단감

128.0

3.1

잔멸치죽/바나나

174.0

6.9

양송이버섯죽/사과

116.0

0.0

점심

백미밥

266.0

11.9

잡곡밥

220.0

7.4

\*일품요리

279.0

9.0

잡곡밥

332.0

16.7

백미밥

228.0

13.6

오후간식

참치마요주먹밥①⑤/보리차

178.0

4.8

찐감자/두유

97.0

4.3

프렌치토스트①②⑤⑥/우유②

114.0

5.1

볶음우동⑤⑥

123.0

3.0

마들렌①②⑤⑥/우유②

119.0

2.0

원산지표기

\*쌀, 찹쌀, 현미, 흑미\* 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) \*콩-두부, 콩국수, 콩비지\* 두부(국내산) \*배추김치\* 배추/열갈이/볶음(국내산) 고춧가루(국내산)  
\*육류\* 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)  
\*수산물\* 오징어(국내산) 명태/통태/코다리(러시아산)  
\*수산물가공품\* 참치(다량어-원양산)  
\*식육가공품\* 후계오리(오리-국내산) 두가스(돈-국내산) 미트볼(돈,닭-국내산) 물만두(돈-국내산) 핫도그(돈,닭-국내산) 소시지(돈-국내산) 통크림빵(돈-국내산) 어묵(연육-베트남산)

## 2026년 10월 저녁 식단표

(모아맘 영양사 면허번호 - 153634 )

| 구분    | 월                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 화                |                                                         |  | 수                                                   |     |                                                          | 목     |                                                   |                                                              | 금                                                    |     |       |     |                                                             |  |       |      |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|-------|-----|-------------------------------------------------------------|--|-------|------|
| 날짜    | ● 식단안내                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                         |  | 1                                                   |     |                                                          | 열량    | 단백질                                               | 2                                                            |                                                      |     | 열량    | 단백질 |                                                             |  |       |      |
| 저녁    | 1) 연령별 식단 구성 기준                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                         |  | 식단 제공 : OURHOME                                     |     |                                                          | 163.1 | 5.5                                               | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>상추쌈+저염쌈장⑤⑥<br>참나물겉절이⑤⑥<br>김치⑤⑨ |                                                      |     | 147.7 | 7.5 |                                                             |  |       |      |
|       | 2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.<br>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 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳깻                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                         |  |                                                     |     |                                                          |       |                                                   |                                                              |                                                      |     |       |     |                                                             |  |       |      |
|       | 출처 : 식품의약품안전처                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                         |  |                                                     |     |                                                          |       |                                                   |                                                              |                                                      |     |       |     |                                                             |  |       |      |
|       | 3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다.<br>** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.<br>** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                         |  |                                                     |     |                                                          |       |                                                   |                                                              |                                                      |     |       |     |                                                             |  |       |      |
| 날짜    | 5                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                |                                                         |  | 7                                                   |     | 열량                                                       | 단백질   | 8                                                 |                                                              | 열량                                                   | 단백질 | 9     |     |                                                             |  |       |      |
| 저녁    | 대채공휴일                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 가족과 함께하는<br>목장체험 |                                                         |  | 백미밥<br>돈얼갈이국<br>해물완자전①⑤⑥⑦⑩<br>구이김<br>숙갓나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |     | 176.4                                                    | 7.1   | 잡곡밥<br>오징어국<br>너비아니구이<br>우영조림⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |                                                              | 192.5                                                | 8.1 | 한글날   |     |                                                             |  |       |      |
| 날짜    | 12                                                                                                                                                                                           |  | 열량                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 단백질              | 13                                                      |  | 열량                                                  | 단백질 | 14                                                       |       | 열량                                                | 단백질                                                          | 15                                                   |     | 열량    | 단백질 | 16                                                          |  | 열량    | 단백질  |
| 저녁    | 백미밥<br>김치국⑤⑨<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>단호박버무리①⑤<br>열무된장무침⑤⑥<br>김치⑤⑨                                                                                                                                      |  | 181.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7.7              | 잡곡밥<br>동태탕<br>파프리카잡채⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>김치⑤⑨     |  | 154.7                                               | 9.2 | 백미밥<br>버섯샤브전골⑤⑥<br>돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩<br>구이김<br>비타민나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |       | 180.6                                             | 7.1                                                          | 잡곡밥<br>된장찌개⑤⑥<br>삼치구이<br>연근조림⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>김치⑤⑨   |     | 124.6 | 4.8 | 백미밥<br>설렁탕⑩<br>프리타타①⑤<br>꿀고구마조림⑤⑥<br>브로콜리무침<br>김치⑤⑨         |  | 276.5 | 13.0 |
| 날짜    | 19                                                                                                                                                                                           |  | 열량                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 단백질              | 20                                                      |  | 열량                                                  | 단백질 | 21                                                       |       | 열량                                                | 단백질                                                          | 22                                                   |     | 열량    | 단백질 | 23                                                          |  | 열량    | 단백질  |
| 저녁    | 백미밥<br>숙갓동태탕⑤⑥<br>훈제오리구이<br>감자조림⑤⑥<br>얼갈이무침⑤⑥<br>김치⑤⑨                                                                                                                                        |  | 155.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7.9              | 잡곡밥<br>우거지탕국⑤⑥<br>미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑫<br>야채피클<br>방풍나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |  | 171.5                                               | 5.6 | 백미밥<br>실파미소국⑤⑥<br>돈불고기<br>계란말이<br>꼬시래기무침⑤⑥<br>김치⑤⑨       |       | 163.1                                             | 7.0                                                          | 잡곡밥<br>어묵탕⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑩<br>김자반⑤<br>무나물⑤⑥<br>김치⑤⑨     |     | 195.3 | 9.2 | 백미밥<br>애호박수제비국⑤⑥<br>새우버터구이②⑤⑨<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>치커리무침<br>김치⑤⑨ |  | 174.3 | 6.7  |
| 날짜    | 26                                                                                                                                                                                           |  | 열량                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 단백질              | 27                                                      |  | 열량                                                  | 단백질 | 28                                                       |       | 열량                                                | 단백질                                                          | 29                                                   |     | 열량    | 단백질 | 30                                                          |  | 열량    | 단백질  |
| 저녁    | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>두부양념찜⑤⑥<br>소시지채소볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>김치⑤⑨                                                                                                                                    |  | 128.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6.0              | 잡곡밥<br>유부국⑤⑥<br>닭다리살 구이<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |  | 186.2                                               | 8.4 | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>단호박버무리①⑤<br>고사리나물⑤⑥<br>김치⑤⑨  |       | 233.8                                             | 10.8                                                         | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥⑩<br>한식잡채⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>김치⑤⑨ |     | 182.7 | 6.9 | 백미밥<br>설렁탕⑩<br>달걀장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>숙주나물<br>김치⑤⑨           |  | 157.5 | 7.5  |
| 원산지표기 |                                                                                                                                                                                              |  | *쌀, 찹쌀, 현미, 흑미* 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) *콩-두부, 콩국수, 콩비지* 두부(국내산) *배추김치* 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)<br>*육류* 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)<br>*수산물* 오징어(국내산) 명태/동태/코다리(러시아산)<br>*수산물가공품* 참치(다랑어-원양산)<br>*식육가공품* 훈제오리(오리-국내산) 돈까스(돈-국내산) 미트볼(돈-닭-국내산) 물만두(돈-국내산) 핫도그(돈-닭-국내산) 소시지(돈-국내산) 동그랑땡(돈-국내산) 어묵(연육-베트남산) |                  |                                                         |  |                                                     |     |                                                          |       |                                                   |                                                              |                                                      |     |       |     |                                                             |  |       |      |