

2026년 10월 식단표(12개월-2세)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월		화		수		목		금											
날짜							1	열량	단백질	2	열량	단백질								
오전간식							달걀당근죽①/포도			108.5	3.9	X								
점심							백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑦			165.2	5.5	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 계란찜① 새송이버섯볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑦			171.5	7.2				
							오후간식	들기름매일국수②⑤⑥/보리차			145.6	5.0	소보로빵①②④⑤⑥/오렌지주스			133.0	4.2			
날짜	5	열량	단백질	6	열량	단백질	7	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질					
오전간식	개천절 대체공휴일			배추죽/메론		58.8	1.3	타락죽②/배		63.7	1.2	달걀애호박죽⑤/오렌지		91.0	3.2					
점심				잡곡밥 어린이김치찌개⑤④⑥ 한우사태찜⑤④⑥ 연근참깨소스무침⑤④ 열무나물⑤④ 백김치⑤⑦		186.9	8.6	*일품요리 간장계육덮밥⑤④⑥ 유부맑은국⑤④ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤④⑥ 백김치⑤⑦		185.5	6.3	잡곡밥 차돌된장찌개⑤④⑥ 임연소ء장조림⑤④ 고구마초림⑤④ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑦		204.4	8.5					
				오후간식	편단호박/우유②		57.4	2.5	한케이크①②⑤⑥/우유②		105.7	3.7	크림우동②⑤⑥/우유②		91.0	1.8				
				날짜	12	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15	열량	단백질	16	열량	단백질	
오전간식	떡먹는요구르트②/배		55.3	1.9	새송이버섯죽/사과		107.1	1.9	한우당근죽⑥/바나나		133.0	3.4	청경채죽/사인머스켓		63.0	1.2	김가루죽/오렌지		98.7	4.3
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤④ 삼치살카레구이⑤④ 새송이버섯나물⑤④ 참나물⑤④ 백김치⑤⑦		152.6	8.0	백미밥 당근스프②⑤④⑥⑥ 돈육찜스테이크⑤④⑥⑥ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤④ 백김치⑤⑦		177.8	6.2	*일품요리 오징어장밥⑤④⑥⑦ 미소된장국⑤④ 수제탕수육⑤④⑥⑥+소스 오이피클 백김치⑤⑦		168.7	7.6	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤④⑥ 실곤약오이무침⑤④ 드라지나물⑤④ 백김치⑤⑦		182.0	10.3	잡곡밥 들깨시래기국⑤④ 돈수육⑤④⑥ 상추쌈+저염쌈장⑤④ 무생채 백김치⑤⑦		176.4	4.9
	오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차		110.6	3.0	편고구마/우유②		119.0	2.9	핫도그①②⑤⑥/우유②		144.9	4.8	쌀국수⑥/우유②		57.4	1.3	완두알금방①②⑤⑥/우유②		116.2
날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질					
오전간식	시리얼+우유②/바나나		148.4	2.8	참깨죽/기위		160.3	3.7	영양달걀죽/사과		42.0	1.8	달걀죽①/팥인애플		79.1	2.8	누룽지죽/배		61.6	1.3
점심	백미밥 순두부백탕⑤④ 한우불고기⑤④⑥ 양배추쌈장무침⑤④ 비타민나물⑤④ 백김치⑤⑦		154.7	6.2	잡곡밥 들기름미역국⑤④ 돈육복찜⑤④⑥⑦ (신)밤잔멸치볶음⑤④ 오이사과무침⑤④ 백김치⑤⑦		202.3	11.1	*일품요리 오므라이스①⑤④ 미니우동⑤④ 한우양파볶음⑤④⑥ 감자샐러드①②⑤④ 백김치⑤⑦		178.5	6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤④⑥ 임연소ء장조림⑤④ 연두부&양념장⑤④ 애호박볶음⑤ 백김치⑤⑦		214.2	10.6	백미밥 아욱된장국⑤④ 돈육목살구이⑤④⑥ 쌈⑤ 상추겉절이⑤④ 백김치⑤⑦		175.7	6.3
	오후간식	다진유부주먹밥⑤/보리차		85.4	1.8	삶은달걀①/식혜		121.8	6.2	말기쥬샌드위치①②⑤⑥/우유②		79.8	2.2	미트라구스파게티⑤④⑥⑥⑥⑥/우유②		127.4	4.1	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②		91.0
날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질					
오전간식	옥수수스프②⑤④⑥⑥+모닝빵①②⑤⑥/배		31.5	1.5	흑임자죽/사인머스켓		125.3	2.9	치즈죽②/메론		89.6	2.2	잔멸치죽/바나나		121.8	4.8	양송이버섯죽/사과		81.2	0.0
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤④ 돈육바베큐소스조림⑤④⑥ 우영채조림⑤④ 컬리플라워나물⑤④ 백김치⑤⑦		186.2	8.3	백미밥 크림스프②⑤④⑥⑥ 수제돈가스+소스①⑤④⑥⑥ 리코타치즈샐러드①②⑤④ 고구마순나물⑤④ 백김치⑤⑦		154.0	5.2	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤④ 무채국⑤④ (신)고구마새우감바스전⑤④⑥ 청경채나물⑤④ 백김치⑤⑦		195.3	6.3	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤④⑥ 오징어실채볶음⑤④ 치커리우자청무침 백김치⑤⑦		232.4	11.7	잡곡밥 김치국⑤⑦ 달걀감자찜⑤④⑥ 도토리묵상추무침⑤④ 취나물무침⑤④ 백김치⑤⑦		159.6	9.5
	오후간식	참치마요주먹밥①⑤/보리차		124.6	3.4	편감자/우유②		67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		79.8	3.6	볶음우동⑤⑥/우유②		86.1	2.1	마들렌①②⑤⑥/우유②		83.3
원산지표기		* 쌀: 밥-국내산 / 죽-국내산 / 누룽지-국내산																		
		* 육류: 소고기(한우)-국내산 / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산)																		
		* 식육가공품: 햄/소시지 (국내산)																		
		* 콩/두부: 국내산																		
		* 배추김치: 국내산																		
		* 수산 가공품: 진미재(중국) / 참치(가다랑어-원양산-태평양)																		
		* 수산물: 고등어(국내산) / 삼치(국내산) / 오징어(국내산) / 코다리 (러시아산) / 주꾸미 (베트남산) / 새우(중국산) / 아귀 (국내산) / 대구(러시아산) / 임연수(미국산) / 가자미(미국산)																		

2026년 10월 식단표(3-5세)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월		화		수		목			금											
날짜							1		열량	단백질	2		열량	단백질							
오전간식													달걀당근국①/포도		155.0	5.5	X				
점심													백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		236.0	7.9	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 계란찜① 새송이버섯볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑦		245.0	10.3	
													들기름매일국수⑤⑥/보리차		208.0	7.2	소보로빵①②④⑤⑥/오렌지주스		190.0	6.0	
오후간식																					
날짜	5		열량	단백질	6		열량	단백질	7		열량	단백질	8		열량	단백질	9		열량	단백질	
오전간식	개천절 대제공휴일				배추죽/메론		46.0	0.6	타락죽②/배		84.0	1.9	달걀애호박죽②/오렌지		91.0	1.7	한글날				
잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑦ 한우사태찜⑤⑥⑦ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑤⑦					267.0	15.3	*일품요리 간장계육덮밥⑤⑥⑦ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑦ 백김치⑤⑦		267.0	12.3	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑦ 임연수엷장조림⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑦		265.0	9.0							
찐단호박/우유②					150.0	3.5	한케이크①②⑤⑥/우유②		82.0	3.5	크림우동②⑤⑥⑦/우유②		151.0	5.3							
오후간식																					
날짜	12		열량	단백질	13		열량	단백질	14		열량	단백질	15		열량	단백질	16		열량	단백질	
오전간식	떡먹는요구르트②/배		79.0	2.7	새송이버섯죽/사과		153.0	2.7	한우당근죽②/바나나		190.0	4.9	청경채죽/사인머스켓		90.0	1.7	김가루죽/오렌지		141.0	6.2	
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살까레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 참나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		218.0	11.4	백미밥 당근소프②⑤⑥⑦⑧ 돈육찜스테이크⑤⑥⑦⑧ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		254.0	8.9	*일품요리 오징어자장밥⑤⑥⑦⑧ 미소된장국⑤⑥ 수제탕수육⑤⑥⑦⑧+소스 오이피클 백김치⑤⑦		241.0	10.8	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑦ 실곤약오이무침⑤⑥ 드라지나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		260.0	14.7	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑦ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무상채 백김치⑤⑦		252.0	7.0	
	오후간식		김가루주먹밥⑤⑥/보리차		158.0	4.3	찐고구마/우유②		170.0	4.2	향토그①②⑤⑥/우유②		207.0	6.9	쌀국수⑥/우유②		82.0	1.9	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②		166.0
날짜	19		열량	단백질	20		열량	단백질	21		열량	단백질	22		열량	단백질	23		열량	단백질	
오전간식	시리얼+우유②/바나나		212.0	4.0	참깨죽/기위		229.0	5.3	영양달걀국/사과		60.0	2.6	달걀국①/팥인애물		113.0	4.0	누룽지죽/배		88.0	1.9	
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑦ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		221.0	8.9	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육목살⑤⑥⑦⑧ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 백김치⑤⑦		289.0	15.8	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 한우양파볶음⑤⑥⑦ 감자샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑦		255.0	9.8	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑦ 임연수엷장조림⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑤⑦		306.0	15.1	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑦ 쌈무⑤ 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑤⑦		251.0	9.0	
	오후간식		다진유부주먹밥⑤⑥/보리차		122.0	2.6	삶은달걀①/식혜		174.0	8.9	말기젤센드워치①②⑤⑥/우유②		114.0	3.2	미트라구스파게티⑤⑥⑦⑧⑨⑩/우유②		182.0	5.9	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②		130.0
날짜	26		열량	단백질	27		열량	단백질	28		열량	단백질	29		열량	단백질	30		열량	단백질	
오전간식	옥수수스프②⑤⑥⑦⑧+모닝빵①②⑤⑥/배		45.0	2.2	흑임자죽/사인머스켓		179.0	4.2	치즈죽②/메론		128.0	3.1	잔멸치죽/바나나		174.0	6.9	양송이버섯죽/사과		116.0	0.0	
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		266.0	11.9	백미밥 크림스프②⑤⑥⑦⑧ 수제돈가사+소스①⑤⑥⑦⑧ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		220.0	7.4	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑦		279.0	9.0	백미밥 달걀탕① 순살감바비빔⑤⑥⑦ 오징어실채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑤⑦		332.0	16.7	잡곡밥 김치국⑤⑦ 달걀감자찜⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑦		228.0	13.6	
	오후간식		참치마요주먹밥①⑤/보리차		178.0	4.8	찐감자/우유②		97.0	4.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		114.0	5.1	볶음우동⑤⑥/우유②		123.0	3.0	마들렌①②⑤⑥/우유②		119.0
원산지표기			* 쌀 : 밥-국내산 / 국-국내산 / 누룽지-국내산																		
			* 육류 : 소고기(한우)-국내산 / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산)																		
			* 식육가공품 : 햄/소시지 (국내산)																		
			* 콩/두부 : 국내산																		
			* 배추김치 : 국내산																		
			* 수산 가공품: 진미채(중국) / 참치(가다랑어-원양산:태평양)																		
			* 수산물: 고등어(국내산) / 삼치(국내산) / 오징어(국내산) / 코다리 (러시아산) / 주꾸미 (베트남산) / 새우(중국산) / 아귀 (국내산) / 대구(러시아산) / 임연수(미국산) / 가자미(미국산)																		