# 2026년 11월 식단표(12개월-2세)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

| 구분 | 월 | | | 화 | | | 수 | | | 목 | | | 금 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 열량 | 단백질 | 3 | 열량 | 단백질 | 4 | 열량 | 단백질 | 5 | 열량 | 단백질 | 6 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 단호박스프②⑤⑥⑮⑯<br>모닝빵①②⑤⑥/배 | 41.3 | 2.0 | 치즈죽②/단감 | 89.6 | 2.2 | 한우당근죽⑯/오렌지 | 124.6 | 3.5 | 브로콜리죽/자른방울토마토⑫ | 81.9 | 1.6 | 새우살죽⑨/귤 | 93.8 | 2.7 |
| 점심 | 백미밥<br>바쿠테⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 172.2 | 8.7 | 잡곡밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>백김치⑤⑨ | 150.5 | 5.5 | *일품요리<br>(신)미나리생오리볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>로메인크루통샐러드①②⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 170.8 | 8.3 | 잡곡밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 158.2 | 6.8 | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>백김치⑤⑨ | 156.1 | 3.4 |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤/보리차 | 110.6 | 3.0 | 찐고구마/우유② | 119.0 | 2.9 | 달걀샌드위치①②⑤⑥/우유② | 60.2 | 3.2 | 쌀국수⑯/우유② | 57.4 | 1.3 | 단팥빵①②⑤⑥/우유② | 135.1 | 4.5 |
| 날짜 | 9 | 열량 | 단백질 | 10 | 열량 | 단백질 | 11 | 열량 | 단백질 | 12 | 열량 | 단백질 | 13 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/단감 | 67.2 | 2.0 | 애호박죽/자른샤인머스캣 | 108.5 | 2.0 | 흑임자죽/키위 | 138.6 | 3.2 | 대구살죽/사과 | 67.2 | 2.3 | 누룽지죽/바나나 | 53.9 | 1.0 |
| 점심 | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>비타민샐러드①⑤<br>백김치⑤⑨ | 170.8 | 7.6 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>한우사태찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 156.8 | 8.8 | *일품요리 / 국 없는 날<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>연어구이⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>배<br>백김치⑤⑨ | 227.5 | 10.4 | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑯<br>당근달걀말이①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 197.4 | 6.7 | 잡곡밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약오이무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 144.9 | 5.0 |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차 | 56.7 | 1.5 | 찐단호박/우유② | 57.4 | 2.5 | 알감자버터구이②⑤/우유② | 29.4 | 3.0 | (신)시금치새우볶음우동<br>⑤⑥⑨⑱/우유② | 93.8 | 3.7 | 머핀①②⑤⑥/우유② | 115.5 | 3.6 |
| 날짜 | 16 | 열량 | 단백질 | 17 | 열량 | 단백질 | 18 | 열량 | 단백질 | 19 | 열량 | 단백질 | 20 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 시리얼+우유②/파인애플 | 141.4 | 2.7 | 배추된장죽⑤⑥/사과 | 113.4 | 2.5 | 찹쌀김가루죽/단감 | 103.6 | 2.8 | 팥죽/배 | 72.8 | 1.6 | 타락죽②/자른샤인머스캣 | 66.5 | 1.2 |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>탕평채⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 142.1 | 4.9 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이지무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 177.8 | 8.8 | *일품요리<br>새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨<br>미니쌀국수⑭<br>춘권튀김①⑤⑥⑩<br>양상추샐러드⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 127.4 | 6.1 | 잡곡밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑭<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 151.9 | 6.9 | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 204.4 | 10.7 |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥/보리차 | 80.5 | 2.0 | 찐감자/우유② | 67.9 | 3.0 | 핫케이크②⑤⑥/우유② | 98.0 | 3.0 | 토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/우유② | 122.5 | 3.8 | 카스테라①②⑤⑥/우유② | 103.6 | 3.6 |
| 날짜 | 23 | 열량 | 단백질 | 24 | 열량 | 단백질 | 25 | 열량 | 단백질 | 27 | 열량 | 단백질 | 28 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/귤 | 39.2 | 1.8 | 한우당근죽⑯/자른방울토마토⑫ | 120.4 | 3.5 | 애호박죽/오렌지 | 84.7 | 1.5 | 버섯참깨죽/키위 | 97.3 | 1.8 | 누룽지죽/사과 | 34.3 | 0.6 |
| 점심 | 잡곡밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>다시마부각<br>취나물무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 161.0 | 5.8 | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>돈수육⑤⑥⑩<br>상추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>오이무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑤⑨ | 184.1 | 5.7 | *일품요리<br>참치새싹비빔밥⑤⑥<br>유부주머니국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 210.0 | 36.4 | 백미밥<br>브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯<br>한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱<br>단호박범벅①⑤<br>보코치니샐러드②⑤⑥⑫<br>백김치⑤⑨ | 192.5 | 6.0 | 잡곡밥<br>나주곰탕⑯<br>코다리강정①⑤⑥⑫<br>새콤콩나물무침⑤<br>김구이<br>백김치⑤⑨ | 160.3 | 10.9 |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥/보리차 | 105.7 | 3.3 | 고구마맛탕⑤/우유② | 65.8 | 2.3 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 79.8 | 3.6 | 해물칼국수⑤⑥⑨⑰/우유② | 33.6 | 1.1 | 크로와상①②⑤⑥/우유② | 124.6 | 2.2 |

| 날짜 | 30 | 열량 | 단백질 |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/배 | 55.3 | 1.9 |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>파프리카볶음⑤⑥<br>파래김자반⑤<br>백김치⑤⑨ | 149.1 | 6.0 |
| 오후간식 | 한우양파주먹밥⑤⑥⑩/<br>보리차 | 84.7 | 2.0 |



<알레르기 정보>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑잣

| 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: 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) |

# 2026년 11월 식단표(3-5세)

모아맘보육재단 영양사번호 132355

| 구분 | 월 | | | 화 | | | 수 | | | 목 | | | 금 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 날짜 | 2 | 열량 | 단백질 | 3 | 열량 | 단백질 | 4 | 열량 | 단백질 | 5 | 열량 | 단백질 | 6 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 단호박스프②⑤⑥⑮⑯<br>모닝빵①②⑤⑥/배 | 59.0 | 2.9 | 치즈죽②/단감 | 128.0 | 3.1 | 한우당근죽⑯/오렌지 | 178.0 | 5.0 | 브로콜리죽/자른방울토마토⑫ | 117.0 | 2.3 | 새우살죽⑨/귤 | 134.0 | 3.9 |
| 점심 | 백미밥<br>바쿠테⑤⑥⑩⑱<br>당근달걀찜①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>치커리무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 246.0 | 12.4 | 잡곡밥<br>쑥갓어묵국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤<br>김자반⑤<br>백김치⑤⑨ | 215.0 | 7.8 | *일품요리<br>(신)미나리생오리볶음밥⑤⑥<br>우동장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>로메인크루통샐러드①②⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 244.0 | 11.9 | 잡곡밥<br>감자국⑤⑥<br>한우숙주볶음⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>부추나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 226.0 | 9.7 | 백미밥<br>콩나물실파국⑤<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮<br>단호박범벅①⑤<br>새콤얼갈이나물<br>백김치⑤⑨ | 223.0 | 4.8 |
| 오후간식 | 김가루주먹밥⑤/보리차 | 158.0 | 4.3 | 찐고구마/우유② | 170.0 | 4.2 | 달걀샌드위치①②⑤⑥/우유② | 86.0 | 4.5 | 쌀국수⑯/우유② | 82.0 | 1.9 | 단팥빵①②⑤⑥/우유② | 193.0 | 6.4 |
| 날짜 | 9 | 열량 | 단백질 | 10 | 열량 | 단백질 | 11 | 열량 | 단백질 | 12 | 열량 | 단백질 | 13 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/단감 | 96.0 | 2.8 | 애호박죽/자른샤인머스캣 | 155.0 | 2.8 | 흑임자죽/키위 | 198.0 | 4.5 | 대구살죽/사과 | 96.0 | 3.3 | 누룽지죽/바나나 | 77.0 | 1.4 |
| 점심 | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>비타민샐러드①⑤<br>백김치⑤⑨ | 244.0 | 10.9 | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>한우사태찜⑤⑥⑯<br>건새우볶음⑤⑥⑨<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 224.0 | 12.6 | *일품요리 / 국 없는 날<br>돈육카레라이스⑤⑥⑩<br>연어구이⑤⑥<br>브로콜리참깨무침⑤⑥<br>배<br>백김치⑤⑨ | 325.0 | 14.9 | 백미밥<br>부대찌개⑤⑥⑩⑭<br>당근달걀말이①⑤<br>고구마범벅①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 282.0 | 9.6 | 잡곡밥<br>유부주머니국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>실곤약오이무침⑤⑥<br>미나리나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 207.0 | 7.1 |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차 | 81.0 | 2.2 | 찐단호박/우유② | 82.0 | 3.5 | 알감자버터구이②⑤/우유② | 42.0 | 4.3 | (신)시금치새우볶음우동<br>⑤⑥⑦⑱/우유② | 134.0 | 5.3 | 머핀①②⑤⑥/우유② | 165.0 | 5.1 |
| 날짜 | 16 | 열량 | 단백질 | 17 | 열량 | 단백질 | 18 | 열량 | 단백질 | 19 | 열량 | 단백질 | 20 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 시리얼+우유②/파인애플 | 202.0 | 3.9 | 배추된장죽⑤⑥/사과 | 162.0 | 3.6 | 찹쌀김가루죽/단감 | 148.0 | 4.0 | 팥죽/배 | 104.0 | 2.3 | 타락죽②/자른샤인머스캣 | 95.0 | 1.7 |
| 점심 | 백미밥<br>얼갈이국⑤⑥<br>고등어엿장조림⑤⑥⑦<br>탕평채⑤⑥<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 203.0 | 7.0 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국⑤<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>우엉채조림⑤⑥<br>오이지무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 254.0 | 12.5 | *일품요리<br>새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨<br>미니쌀국수⑭<br>춘권튀김①⑤⑥⑩<br>양상추샐러드⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 182.0 | 8.7 | 잡곡밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>한우불고기⑤⑥⑭<br>감자채볶음⑤<br>상추무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 217.0 | 9.8 | 백미밥<br>육개장⑤⑥⑯<br>표고돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈장무침⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 292.0 | 15.3 |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥/보리차 | 115.0 | 2.8 | 찐감자/우유② | 97.0 | 4.3 | 핫케이크②⑤⑥/우유② | 140.0 | 4.3 | 토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/우유② | 175.0 | 5.4 | 카스테라①②⑤⑥/우유② | 148.0 | 5.1 |
| 날짜 | 23 | 열량 | 단백질 | 24 | 열량 | 단백질 | 25 | 열량 | 단백질 | 27 | 열량 | 단백질 | 28 | 열량 | 단백질 |
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/귤 | 56.0 | 2.5 | 한우당근죽⑯/자른방울토마토⑫ | 172.0 | 5.0 | 애호박죽/오렌지 | 121.0 | 2.1 | 버섯참깨죽/키위 | 139.0 | 2.6 | 누룽지죽/사과 | 49.0 | 0.8 |
| 점심 | 잡곡밥<br>차돌된장찌개⑤⑥⑯<br>달걀장조림①⑤⑥<br>다시마부각<br>취나물무침⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 230.0 | 8.3 | 백미밥<br>순두부국⑤⑥<br>돈수육⑤⑥⑩<br>상추쌈&저염쌈장⑤⑥<br>오이무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑤⑨ | 263.0 | 8.2 | *일품요리<br>참치새싹비빔밥⑤⑥<br>유부주머니국⑤⑥<br>치킨까스①⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ | 300.0 | 52.0 | 백미밥<br>브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯<br>한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱<br>단호박범벅①⑤<br>보코치니샐러드②⑤⑥⑫<br>백김치⑤⑨ | 275.0 | 8.5 | 잡곡밥<br>나주곰탕⑯<br>코다리강정①⑤⑥⑫<br>새콤콩나물무침⑤<br>김구이<br>백김치⑤⑨ | 229.0 | 15.6 |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥/보리차 | 151.0 | 4.7 | 고구마맛탕⑤/우유② | 94.0 | 3.3 | 프렌치토스트①②⑤⑥/우유② | 114.0 | 5.1 | 해물칼국수⑤⑥⑨⑰/우유② | 48.0 | 1.5 | 크로와상①②⑤⑥/우유② | 178.0 | 3.2 |

| 날짜 | 30 | 열량 | 단백질 |
|---|---|---|---|
| 오전간식 | 떠먹는요구르트②/배 | 79.0 | 2.7 |
| 점심 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>한우불고기⑤⑥⑯<br>파프리카볶음⑤⑥<br>파래김자반⑤<br>백김치⑤⑨ | 213.0 | 8.6 |
| 오후간식 | 한우양파주먹밥⑤⑥⑩/<br>보리차 | 121.0 | 2.9 |



<알레르기 정보>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑잣

| | |
|---|---|
| 원산지표기 | * 쌀 : 밥-국내산 / 죽-국내산 / 누룽지-국내산<br>* 육류 : 소고기(한우)-국내산 / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산)<br>* 식육가공품 : 햄/소시지 (국내산)<br>* 콩/두부 : 국내산<br>* 배추김치 : 국내산<br>* 수산 가공품: 진미채(중국) / 참치(가다랑어-원양산:태평양)<br>* 수산물: 고등어(국내산) / 삼치(국내산) / 오징어(국내산) / 코다리 (러시아산) / 주꾸미 (베트남산) / 새우(중국산) / 아귀 (국내산) / 대구(러시아산) / 임연수(미국산) / 가자미(미국산) |