

2026년 10월 영아(1~2세) 급 · 간식단



(모아맘보육재단 영양사 면허번호- 153634)

| 일 자             |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      | 1 (목)                                                        | 2 (금)                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 오전간식            |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      | 달걀당근죽①/포도                                                    | 단호박죽/바나나                                                     |
| 점 심             |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>주꾸미볶음⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨    | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨ |
| 오후간식            |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      | 들기름메밀국수③⑤⑥/<br>옥수수차                                          | 소보로빵①②④⑤⑥/우유②                                                |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      | 419 / 14.4                                                   | 366 / 12.5                                                   |
| 저녁간식            |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      | 우유②                                                          | 야채주스                                                         |
| 원산지표시           |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      |                                                              |                                                              |
| 일 자             | 5 (월)                                                                                                  | 6 (화)                                                                   | 7 (수)                                                                | 8 (목)                                                        | 9 (금)                                                        |
| 오전간식            |                                                                                                        | 배추죽/메론                                                                  | 타락죽②/배                                                               | 닭살채소죽⑤/오렌지                                                   |                                                              |
| 점 심             | <b>대체공휴일</b>                                                                                           | 현미밥<br>어린이김치찌개⑤⑥⑨<br>한우채소불고기⑤⑥⑩<br>다시마부각⑤⑥<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨           | *일품요리<br>간장제육덮밥⑤⑥⑩<br>유부맑은국⑤⑥<br>고로케①⑤⑥<br>꼬들단무지무침⑤⑥⑬<br>백김치⑤⑨       | 흑미밥<br>청국장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>고구마조림⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>깍두기⑤⑨        | <b>한글날</b>                                                   |
| 오후간식            |                                                                                                        | 찐단호박/우유②                                                                | 햇도그①②⑤⑥⑩/우유②                                                         | 크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②                                               |                                                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                        | 303 / 12.4                                                              | 354 / 11.2                                                           | 386 / 13.4                                                   |                                                              |
| 저녁간식            |                                                                                                        | 포도주스                                                                    | 오렌지주스                                                                | 우유②                                                          |                                                              |
| 원산지표시           |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      |                                                              |                                                              |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                                 | 13 (화)                                                                  | 14 (수)                                                               | 15 (목)                                                       | 16 (금)                                                       |
| 오전간식            | 떠먹는요구르트②/배                                                                                             | 모듬채소죽/사과                                                                | 한우채소죽⑥/오렌지                                                           | 흑임자죽/바나나                                                     | 김가루죽/메론                                                      |
| 점 심             | 차조밥<br>미소된장국⑤⑥<br>가자미조림⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>브로콜리나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨                                            | 백미밥<br>옥수수스프②⑤⑥⑩⑬<br>돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫<br>코울슬로①⑤<br>알배기배추나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨        | *일품요리 *생일축하식<br>해물자장밥⑤⑥⑨⑫<br>한우들깨미역국⑤⑥<br>만두탕수⑤⑥⑩⑫<br>비트무피클<br>백김치⑤⑨ | 백미밥<br>달걀국①<br>순살안동찜닭⑤⑥⑫<br>실고추채소무침⑤⑥<br>도라지나물⑤⑥<br>깍두기⑤⑨    | 보리밥<br>들깨시래기국⑤⑥<br>돈육육⑤⑥⑩<br>상추쌈+저염쌈장⑤⑥<br>무생채<br>백김치⑤⑨      |
| 오후간식            | 김가루주먹밥⑤/보리차                                                                                            | 찐고구마/두유⑤                                                                | 카스테라①②⑤⑥/우유②                                                         | 썬유비빔국수⑤/요구르트②                                                | 단팥빵①②⑤⑥/우유②                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 318 / 12.9                                                                                             | 403 / 11.1                                                              | 446 / 15.8                                                           | 302 / 12.8                                                   | 391 / 13.5                                                   |
| 저녁간식            | 야채주스                                                                                                   | 사과주스                                                                    | 망고주스                                                                 | 포도주스                                                         | 오렌지주스                                                        |
| 원산지표시           |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      |                                                              |                                                              |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                                 | 20 (화)                                                                  | 21 (수)                                                               | 22 (목)                                                       | 23 (금)                                                       |
| 오전간식            | 시리얼*우유②/<br>자른 방울토마토⑫                                                                                  | 참깨죽/키위⑫                                                                 | 영양닭죽⑤/사과                                                             | 달걀죽①/파인애플                                                    | 누룽지죽/배                                                       |
| 점 심             | 백미밥<br>순두부백탕⑤⑥<br>한우불고기⑤⑥⑩<br>배추쌈장무침⑤⑥<br>김구이⑤⑥<br>백김치⑤⑨<br>*FUN :<br>선생님들이 개발한<br>특별한 간식 레시피<br>[과일물] | *신메뉴데이<br>현미밥<br>황태국①⑤⑥<br>돈육복합⑤⑥⑩⑫<br>(신)방찬멸치볶음⑤⑥<br>오이사와무침⑤⑥<br>깍두기⑤⑨ | *일품요리<br>오므라이스①⑤⑥<br>미니우동⑤⑥<br>소시지채소볶음⑤⑥⑩<br>크루트샐러드①②⑤⑥<br>백김치⑤⑨     | 차조밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>임연수옛장조림⑤⑥<br>연두부&양념장⑤⑥<br>애호박볶음⑤<br>깍두기⑤⑨ | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육복합구이⑤⑥⑩<br>김무⑬<br>상추겉절이⑤⑥<br>백김치⑤⑨       |
| 오후간식            | 과일물/약과                                                                                                 | 삶은달걀①/식혜                                                                | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②                                                      | 미트라우스파게티⑤⑥⑩⑫<br>⑮⑯/요구르트②                                     | 우유시폰빵①②⑤⑥/우유②                                                |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 388 / 10.9                                                                                             | 484 / 21.0                                                              | 300 / 10.9                                                           | 420 / 17.5                                                   | 328 / 11.2                                                   |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                                    | 야채주스                                                                    | 사과주스                                                                 | 오렌지주스                                                        | 망고주스                                                         |
| 원산지표시           |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      |                                                              |                                                              |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                                 | 27 (화)                                                                  | 28 (수)                                                               | 29 (목)                                                       | 30 (금)                                                       |
| 오전간식            | 짜먹는요구르트②/배                                                                                             | 흑임자죽/샤인머스켓                                                              | 치즈죽②/단감                                                              | 잔멸치죽/바나나                                                     | 양송이버섯죽/사과                                                    |
| 점 심             | 기장밥<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩<br>우엉채조림⑤⑥<br>컬리플라워나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨                                      | 보리밥<br>크림스프②⑤⑥⑩⑬<br>돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫<br>리코타치즈샐러드①②⑤⑥<br>가자미조림⑤⑥<br>깍두기⑤⑨     | *일품요리<br>곤드레나물밥&양념장⑤⑥<br>무채국⑤⑥<br>해물동그랑땡⑤⑥⑨<br>정경채나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨      | 백미밥<br>달걀탕①<br>등갈비찜⑤⑥⑩<br>명엽채볶음⑤⑥<br>치경리우자청무침<br>깍두기⑤⑨       | 흑미밥<br>김치국⑤⑥<br>닭살채소찜⑤⑥⑫<br>도토리묵상추무침⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑤⑨   |
| 오후간식            | 참치마요주먹밥①⑤/<br>동굴레차                                                                                     | 찐감자/우유②                                                                 | 찐만두①②⑤⑥⑩/우유②                                                         | 볶음우동⑤⑥/요구르트②                                                 | 야채빵①②⑤⑥/우유②                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 263 / 12.0                                                                                             | 347 / 11.1                                                              | 364 / 12.0                                                           | 440 / 18.6                                                   | 324 / 10.9                                                   |
| 저녁간식            | 파인애플주스                                                                                                 | 포도주스                                                                    | 야채주스                                                                 | 우유②                                                          | 야채주스                                                         |
| 원산지표시           |                                                                                                        |                                                                         |                                                                      |                                                              |                                                              |

| 일<br>괄<br>원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 쌀<br>(밥,죽,누<br>룽지) | 배추김치 |      | 콩<br>(두부,<br>콩비지,콩<br>국수) | 쇠고기        |           | 돼지고기     |            | 닭고기     |            | 오리고기 | 수산물<br>(가리비, 명게, 방어, 전복, 부세, 넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어,고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미 <- 건조한 것 제외) |            |                  |     |             |     |             |
|---------------------------------|--------------------|------|------|---------------------------|------------|-----------|----------|------------|---------|------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|-----|-------------|-----|-------------|
|                                 |                    | 배추   | 고춧가루 |                           | 한우<br>축,국용 | 식육<br>반찬용 | 돼지<br>고기 | 식육<br>가공식품 | 닭<br>고기 | 식육<br>가공식품 |      | 오징어                                                                                                               |            | 아귀,<br>꽃게<br>고등어 | 명태  | 다랑어<br>(참치) | 가자미 | 민대구<br>가공식품 |
|                                 |                    |      |      |                           |            |           |          |            |         |            |      | 오징어                                                                                                               | 식품<br>가공식품 |                  |     |             |     |             |
|                                 |                    |      |      |                           |            |           |          |            |         |            |      |                                                                                                                   |            |                  |     |             |     |             |
| 국내산                             | 국내산                | 국내산  | 국내산  | 국내산                       | 국내산        | 호주산       | 국내산      | 국내산        | 국내산     | 국내산        | 국내산  | 외국산                                                                                                               | 국내산        | 러시아산             | 원양산 | 미국산         | 국내산 |             |

대표적인 알레르기 유발식품(24종)을 유의하여 배식하시기 바랍니다. 대표적인 알레르기 유발식품 표기(총 24종)  
 ①난류(가금류) / ②우유및유제품 / ③메밀 / ④땅콩 / ⑤대두 / ⑥밀 / ⑦고등어 / ⑧게 / ⑨새우 / ⑩돼지고기 / ⑪복숭아 / ⑫토마토 /  
 ⑬아황산염 / ⑭조개류 / ⑮닭고기 / ⑯쇠고기 / ⑰오징어 / ⑱홍합 / ⑲전복 / ⑳굴 / ㉑키위 / ㉒호두 / ㉓잣 / ㉔참깨  
 모든 식자재는 생태유아공동체, CJ프레시웨이에서 공급받고 있으며 식단은 원 사정에 의해 약간은 변경 될 수 있습니다.  
 먹이는 국내산 쌀을 사용하는 신진떡방앗간(대연점), 향류는 유래주르(부산 용당점)를 이용하고 있습니다.  
 저염식단 국, 찌개 염도는 0.5%이하로 측정 및 관리, 신메뉴데이·일품요리·생일축하식 실시, 생대 무농약쌀, 육류는 무항생제 1등급, 특상이상 및 친환경 식자재, n-GMO(비유전자변식품)를  
 사용합니다



해군작전사

바다결어린이집

627-2014

(모아맘보육재단 영양사 면허번호- 153634)

| 일<br>괄<br>원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 배추김치 |      | 콩<br>(두부, 콩비지, 콩국수) | 쇠고기        |     | 돼지고기       |          | 닭고기        |         | 오리고기 | 수산물<br>(가리비 멍게 방어 전복 부세 넙치 조피볼락 참돔 낙지 미꾸라지 뱀장어 고등어 갈치 오징어 꽃게 참치 명태 다랑어(참치), 아귀 주꾸미 <- 건조한 것 제외) |            |            |                  |     |             |     |             |
|---------------------------------|----------------|------|------|---------------------|------------|-----|------------|----------|------------|---------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------|-----|-------------|-----|-------------|
|                                 |                | 배추   | 고춧가루 |                     | 한우<br>축,국용 | 반찬용 | 식육<br>가공식품 | 돼지<br>고기 | 식육<br>가공식품 | 닭<br>고기 |      | 식육<br>가공식품                                                                                      | 오징어        |            | 아귀,<br>꽃게<br>고등어 | 명태  | 다랑어<br>(참치) | 가자미 | 민대구<br>가공식품 |
|                                 |                |      |      |                     |            |     |            |          |            |         |      |                                                                                                 | 식품<br>가공식품 | 식품<br>가공식품 |                  |     |             |     |             |
|                                 |                |      |      |                     |            |     |            |          |            |         |      |                                                                                                 |            |            |                  |     |             |     |             |
|                                 |                |      |      |                     |            |     |            |          |            |         |      |                                                                                                 |            |            |                  |     |             |     |             |
| 국내산                             | 국내산            | 국내산  | 국내산  | 국내산                 | 국내산        | 호주산 | 국내산        | 국내산      | 국내산        | 국내산     | 국내산  | 외국산                                                                                             | 국내산        | 러시아산       | 원양산              | 미국산 | 국내산         |     |             |


**해군작전사**  
**바다결어린이집**

**627-2014**