2026년 11월 영아(1~2세) 급·간식단

(모아맘보육재단 영양사 면허번호- 132355)

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯+ 크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	<가을소풍> 	브로콜리죽/방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
점 심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	현미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨		기장밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/둥굴레차	찐고구마/우유②	야채빵①②⑤⑥/우유②	자장면⑩/요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	324 / 13.7	359 / 10.6	355 / 15.0	297 / 9.7	385 / 10.6
저녁간식	사과주스	파인애플주스	망고주스	우유②	야채주스
원산지표시					
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②/사과	채소죽/샤인머스캣	흑임자죽/키위㉑	흰살생선죽/배	누룽지죽/바나나
점 심	보리밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우채소불고기⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 오렌지주스 백김치⑤⑨	*신메뉴데이 백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	흑미밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	찐단호박/우유②	심플로트감자②⑤/우유②	(신사금)치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/ 요구르트②	우유쉬폰빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	294 / 11.1	322 / 13.2	398 / 16.6	358 / 12.7	314 / 9.5
저녁간식	야채주스	포도주스	망고주스	우유②	오렌지주스
원산지표시					
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	시리얼+우유②/바나나	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	단호박죽/배	타락죽②/귤
점 심	백미밥 열갈이국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 콘샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	현미밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	찐감자/두유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	364 / 9.6	359 / 14.3	329 / 11.9	347 / 12.3	374 / 15.5
저녁간식	야채주스	사과주스	망고주스	우유②	오렌지주스
원산지표시					
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/ 자른방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위㉑	누룽지죽/사과
점 심	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 메추리알장조림①⑤ 김부각⑤ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우채소불고기 감자샐러드①② 단무지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	보리밥 설렁탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이⑤ 백김치⑤⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/ 요구르트②	피자빵①②⑤⑥⑩/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	305 / 10.9	370 / 11.6	374 / 41.4	323 / 8.8	319 / 13.7
저녁간식	우유②	야채주스	사과주스	오렌지주스	요구르트②
원산지표시					
일 자	30 (월)				
오전간식	떠먹는요구르트②/배				
점 심	현미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/ 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	289 / 9.9				
저녁간식	파인애플주스				
원산지표시					

일괄원산지표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩 (두부, 콩비지,콩국수)	쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기	수산물 (가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세, 넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱅장어,고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 명태, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미 <- 건조한 것 제외)						
		배추	고춧가루		한우 죽,국용	한우 반찬용	식육 가공식품	돼지 고기	식육 가공식품	닭 고기	식육 가공식품		오징어	식품 가공식품	아귀, 꽃게 고등어	명태	다랑어 (참치)	가자미	민대구 가공식품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	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 / ⑱호두 / ⑲전복 / ⑳굴 / ㉑키위 / ㉒호두 / ㉓잣 / ㉔참깨

모든 식자재는 생태유아공동체, CJ프레시웨이에서 공급받고 있으며 식단은 원 사정에 의해 약간은 변경 될 수 있습니다.

떡류는 국내산 쌀을 사용하는 신진떡방앗간(대연점), 빵류는 뚜레쥬르(부산 용당점)를 이용하고 있습니다.

저염식단 국·찌개 염도는 0.5%이하로 측정 및 관리, 신메뉴데이·일품요리·생일축하 실시, 생태 무농약쌀, 육류는 무항생제 1등급, 특상이상 및 친환경 식자재, n-GMO(비유전자변식품)을 사용합니다

해군작전사 바다별어린이집 ☎627-2014

2026년 11월 유아(3~5세) 급·간식단

(모아맘보육재단 영양사 면허번호- 132355)

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
오전간식	양송이스프②⑤⑥⑮⑯+ 크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	<가을소풍> 	브로콜리죽/방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
점 심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	현미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨		기장밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/둥굴레차	찐고구마/우유②	야채 빵①②⑤⑥/우유②	자장면⑩/요구르트②	슈크림빵①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	463 / 19.6	513 / 15.1	513 / 15.1	425 / 13.9	550 / 15.1
저녁간식	사과주스	파인애플주스	망고주스	우유②	야채주스
원산지표시					
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
오전간식	떠먹는요구르트②/사과	채소죽/샤인머스캣	흑임자죽/키위㉑	흰살생선죽/배	누룽지죽/바나나
점 심	보리밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 백김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우채소불고기⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 얼어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 오렌지주스 백김치⑤⑨	*신메뉴데이 백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	흑미밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/보리차	찐단호박/우유②	심플로트감자②⑤/우유②	(신)사남차새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/ 요구르트②	우유쉬폰빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	421 / 15.9	461 / 18.9	565 / 23.7	512 / 18.2	449 / 13.6
저녁간식	야채주스	포도주스	망고주스	우유②	오렌지주스
원산지표시					
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
오전간식	시리얼+우유②/바나나	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	단호박죽/배	타락죽②/귤
점 심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤ 촌권튀김①⑤⑥⑩ 콘샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	현미밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	기장밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	찐감자/두유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/ 요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	520 / 13.7	513 / 20.4	470 / 17.0	496 / 17.5	535 / 22.1
저녁간식	야채주스	사과주스	망고주스	우유②	오렌지주스
원산지표시					
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/ 자른방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위㉑	누룽지죽/사과
점 심	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 메추리알장조림①⑤ 김부각⑤ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우채소불고기 감자샐러드①② 단무지무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	보리밥 설렁탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이⑤ 백김치⑤⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/ 요구르트②	피자빵①②⑤⑥⑩/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	437 / 15.5	529 / 16.5	535 / 19.2	462 / 12.6	456 / 19.6
저녁간식	우유②	야채주스	사과주스	오렌지주스	요구르트②
원산지표시					
일 자	30 (월)				
오전간식	떠먹는요구르트②/배				
점 심	현미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/ 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)	413 / 14.2				
저녁간식	파인애플주스				
원산지표시					

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

해군작전사 바다별어린이집 ☎627-2014