

2026년 10월 식단표(1~2세 영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월	화	수	목	금
날짜	● 식단안내 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			1 열량 단량 2 열량 단량	2 열량 단량
오전간식				달걀당근죽①/포도	단호박죽/바나나
점심	2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기 유발할 수 있는 식재료가 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(야자유) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭로오 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳쫄면 출처 : 식품의약품안전처 3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 다진오징어간장볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	검정콩밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정할 영양사의 면허번호를 기재합니다. ** 식단 제공자 및 면허번호 기재는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.			들기름메밀국수③⑤⑥/이오②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
늦은간식				우유②	사과착즙주스
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		배추죽/메론	타락죽②/배	닭살채소죽⑤/사과	
점심		현미밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우숙주찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 간장제육뽕밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 야채고로케①⑤⑥ 백김치⑤⑨	찰수수밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	
오후간식		찐단호박/요거트②	한케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/이오②	
늦은간식		우유②	두유⑤	우유②	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	브로콜리당근죽/배	팽이버섯죽/사과	한우양파죽⑩/단감	청경채죽/샤인머스켓	김가루죽/굴
점심	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 두부된장국②⑤⑥⑩⑫ 미트볼⑤⑥⑩⑫ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살자장밥⑤⑥⑨⑪ 미소된장국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩⑫ 백김치⑤⑨	백미밥 달걀국① 한우감자볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 김치⑤⑨	찰수수밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤	찐 고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	감자수제비⑩/이오②	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	요거트②	미숫가루(선식)②⑤	우유②	식혜
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	흑미죽/단감	참깨죽/키위	영양달죽⑤/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/배
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	검정콩밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 오미산적⑤⑥⑩ 백김치⑤⑨	차조밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수엿장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/요거트②	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	토마토소파게티⑤⑥⑩⑫⑬/식혜	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	우유②	두유⑤	우유②	미숫가루(선식)②⑤
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	게살죽/배	흑임자죽/샤인머스켓	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과
점심	찰흑미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 컬리플라워나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 치즈돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감자전⑤⑥⑨ 백김치⑤⑨	백미밥 달걀탕① 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 치커리유자청무침 김치⑤⑨	검정콩밥 김치국⑤⑨ 닭살청경채찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨
오후간식	참치마요주먹밥①⑤	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥/이오②	마들렌①②⑤⑥/우유②
늦은간식	우유②	요거트②	미숫가루(선식)②⑤	우유②	감귤주스
원산지표기		* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 - 밥(국내산), 죽(국내산), 누룽지-백미(국내산) * 콩-두부* 순두부*연두부*콩국수*콩비지*콩가루*청국장(국내산), 유부주머니 대두(외국산: 미국, 중국, 캐나다 등) * 배추김치- 배추/열갈이/봄동(국내산), 백김치-배추(국내산) 고춧가루(국내산) * 육류- 소고기 :소고기일체-한우(국내산), 돼지고기일체(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산) * 수산물- 오징어*갈치*삼치(국산), 임연수어(미국산) * 수산물가공품- 게살죽(붉은대게: 국내산), 참치(다랑어:원양산) * 식육가공품- 미트볼(닭고기*돼지고기:국내산), 탕수육*치즈돈가스(돼지고기:국내산)			

피엔서어린이집