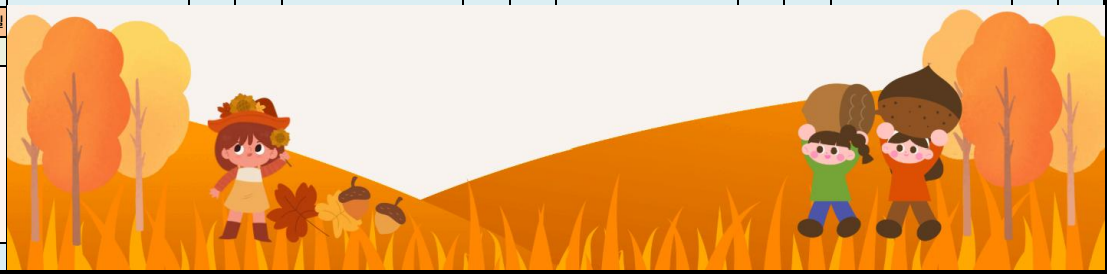
2026년 11월 식단표(영아용)

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	누룽지죽/배	61.6	1.3	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑤⑥⑯/오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽/토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑤⑥⑨/귤	93.8	2.7
점심	백미밥 횡성한우고기곰탕⑤⑥⑱ 당근달걀찜①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	현미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 백김치⑤⑨	150.5	5.5	★일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫/소스 양배추샐러드①②⑤⑥ 0세)백김치⑤⑨ 깍두기⑥⑨	170.8	8.3	차조밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 볼어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	158.2	6.8	시금치찹쌀밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	옥수수야채전⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수/요구르트②	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	김가루죽⑤/단감	67.2	2.0	채소죽⑤⑥/샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/배	138.6	3.2	흰살생선죽⑤⑥/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드⑤ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.8	8.8	★일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어까스⑤⑥/타르타르소스 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 0세)백김치⑤⑨ 깍두기⑥⑨	227.5	10.4	토마토찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	197.4	6.7	현미밥 유부달걀국①⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침①⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/우엉차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	핫케이크①②⑤⑥/두유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/요구르트②	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	연두부죽⑤⑥/파인애플	79.1	2.8	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽⑤/단감	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	타락죽②⑤/샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	142.1	4.9	차조밥 맑은콩나물국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	177.8	8.8	★일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 0세)백김치⑤⑨ 깍두기⑥⑨	127.4	6.1	현미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	151.9	6.9	흑미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/옥수수차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	안매운김치전⑤⑥/오미자차	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	달걀죽①⑤⑥/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑤⑥⑯/토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/오렌지	84.7	1.5	버섯채소죽/바나나	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각⑤ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	단호박찹쌀밥 순두부국①⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	184.1	5.7	★일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 0세)백김치⑤⑨ 깍두기⑥⑨	210.0	36.4	차조밥 양송이스프②⑤⑥ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 알배기배추나물⑤⑥ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	192.5	6.0	현미밥 한우사골곰탕⑤⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤⑥ 김구이⑤ 백김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/매실차	105.7	3.3	고구마맛탕/우유②	65.8	2.3	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	어묵탕⑤⑥/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	영양닭죽⑤⑥/배	42.0	1.8												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 백김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑰/보리차	84.7	2.0												



★ 원산지 표시 대상 품목

→ 2020년 4월30일부터 현행 20개 품목에 4개가 추가된 24개 품목이며, 표시품목은 그 가공품을 포함합니다.

구분	품목
농축산물9종	쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추, 백김치(배추와 고춧가루),쇠고기,돼지고기,닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기(유산양포함)
농축산물9종이 함유된 가공품	식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육함유가공품) 배추, 백김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 15종	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어) 명태(동태, 코다리),고등어, 갈치, 오징어,꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미
수산물15종이 함유된 가공품	어육가공품(어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타 어육가공품), 젓갈류, 건포류, 기타 수산물 가공품

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 찹쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우"국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우,젖소,육우) 중 해당사항 표시

알레르기 유발식품
①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

부산의료원 어린이집

2026년 11월 식단표(유아용)

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	누룽지죽/배	88.0	1.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑤⑥⑯/오렌지	178.0	5.0	브로콜리죽/토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑤⑥⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 횡성한우고기곰탕⑤⑥⑱ 당근달걀찜①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	현미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0	7.8	**⋆일품요리** (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫/소스 양배추샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑤⑨	244.0	11.9	차조밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 볼어묵조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0	9.7	시금치찹쌀밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/보리차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	옥수수야채전⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수/요구르트②	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	김가루죽⑤/단감	96.0	2.8	채소죽⑤⑥/샤인머스캣	155.0	2.8	흑임자죽/배	198.0	4.5	흰살생선죽⑤⑥/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드⑤ 김치⑤⑨	244.0	10.9	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	224.0	12.6	**⋆일품요리 / 국 없는 날** 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어까스⑤⑥/타르타르소스 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 깍두기⑤⑨	325.0	14.9	토마토찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	현미밥 유부달걀국①⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침①⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/우엉차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	핫케이크①②⑤⑥/두유②	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑩/요구르트②	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	연두부죽⑤⑥/파인애플	113.0	4.0	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽⑤/단감	148.0	4.0	팥죽/배	104.0	2.3	타락죽②⑤/샤인머스캣	95.0	1.7
점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0	7.0	차조밥 맑은콩나물국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	254.0	12.5	**⋆일품요리** 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 고로케①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑤⑨	182.0	8.7	현미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	흑미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/옥수수차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	안매운김치전⑤⑥/오미자차	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	달걀죽①⑤⑥/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑤⑥⑯/토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/오렌지	121.0	2.1	버섯채소죽/바나나	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	백미밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 다시마부각⑤ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0	8.3	단호박찹쌀밥 순두부국①⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치⑤⑨	263.0	8.2	**⋆일품요리** 참치새싹비빔밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	300.0	52.0	차조밥 양송이스프②⑤⑥ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 알배기배추나물⑤⑥ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	275.0	8.5	현미밥 한우사골곰탕⑤⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤⑥ 김구이⑤ 김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/매실차	151.0	4.7	고구마맛탕/우유②	94.0	3.3	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	어묵탕⑤⑥/요구르트②	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	영양닭죽⑤⑥/배	60.0	2.6												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑰/보리차	121.0	2.9												



★ 원산지 표시 대상 품목

→ 2020년 4월30일부터 현행 20개 품목에 4개가 추가된 24개 품목이며, 표시품목은 그 가공품을 포함합니다.

구분	품목
농축산물9종	쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추, 백김치(배추와 고춧가루),쇠고기,돼지고기,닭고기, 오리고기, 양고기,염소고기(유산양포함)
농축산물9종이 함유된 가공품	식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육함유가공품) 배추, 백김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 15종	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어) 명태(동태, 코다리),고등어, 갈치, 오징어,꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미
수산물15종이 함유된 가공품	어육가공품(어묵, 어육소시지, 어육반제품, 어육살, 연육, 기타 어육가공품), 젓갈류, 건포류, 기타 수산물 가공품

1) 쌀에 해당하는 품목은 백미, 현미, 찹쌀

2) 쇠고기가 국내산인 경우"국내산"으로 표시하고, 식육의 종류(한우,젖소,육우) 중 해당사항 표시

알레르기 유발식품
①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣

부산의료원 어린이집