

2026년 10월 식단표

[영아(0-2세)]



(모아맘보육재단소속영양사면허번호- 153634)

구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				달걀당근죽①/포도	단호박죽/바나나
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨부채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/차	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
열량				108/165/145	62/171/133
단백질				3.9/5.5/5.0	1.1/7.2/4.2
날짜	5(개천절대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		배추죽/메론	타락죽②/배	달걀채소죽⑬/오렌지	
점심		잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑬ 김치⑤⑨	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	
오후간식		찐단호박/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	우동⑤⑥⑩/요구르트②	
열량		58/186/57	63/185/105	91/204/91	
단백질		1.3/8.6/2.5	1.2/6.3/3.7	3.2/8.5/1.8	
날짜	12	13(생일파티)	14	15	16
오전간식	떠먹는요구르트②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑬/단감	청경채죽/샤인머스켓	김가루죽/굴
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑬ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 블루베리무피클 김치⑤⑨	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈소육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	케이크/우유②/오렌지	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑬/요구르트②	완두앙금밥①②⑤⑥/우유②
열량	55/152/110	107/308/215	133/168/144	63/182/57	98/176/116
단백질	1.9/8/3	1.9/113/7	3.4/7.6/4.8	1.2/10.3/1.3	4.3/4.9/4.3
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	시리얼*우유②/단감	참깨죽/키위	영양달걀죽⑬/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/배
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔말치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연소갯장조림⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/차	삶은달걀①/식혜	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	미트라구스파게티⑤⑥⑩⑫⑬⑭ /요구르트②	치즈로깁①②⑤⑥/우유②
열량	148/154/85	160/202/121	42/178/79	79/214/127	61/175/91
단백질	2.8/6.2/1.8	3.7/11/6.2	1.8/6.9/2.2	2.8/10.6/4.1	1.3/6.3/3.6
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	짜먹는요구르트②/배	흑임자죽/샤인머스켓	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 크림프②⑤⑥⑬⑭ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 달걀탕① 갈비찜⑤⑥⑩ 취어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑨	잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/차	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥/요구르트②	마들렌①②⑤⑥/우유②
열량	31/186/124	125/154/67	89/195/79	121/232/86	81/159/83
단백질	1.5/8.3/3.4	2.9/5.2/3	2.2/6.3/3.6	4.8/11.7/2.1	0/9.5/1.4

※ 해당 식단은 모아맘 보육재단 소속 영양사 월간회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시합니다.

- ① 면허번호는 식단 작성 메인 담당영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다.
- ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각 어린이집의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다.
- ③ 영양사 교유 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다.

※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

※ 식품 알러지 유발식품은 다음과 같습니다.(식품의약품안전처고시)

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

※ 칼로리 표시는 만 1~2세 어린이 1일 기준 1000kcal / 만 3~5세 어린이 1인기준 1400kcal 으로 구성됩니다.

※ 우리누리어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	쌀/죽/누룽지	콩
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	현미/잡쌀 국내산	동부 : 국내산 콩비지 : 국내산
	고등어	명태	오징어	주꾸미			
	국내산	러시아산	국내산	베트남산			