2026년 11월 식단표

[영아(0-2세)]

모아맘보육재단

(모아맘보육재단소속영양사면허번호- 132355)

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4(부모참여행사)	5	6
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑤⑥/배	치즈죽②/단감	영아, 아빠와 함께하는 우리누리 가을 숲 놀이터에 초대합니다.	브로콜리죽/방울토마토⑫	새우살죽⑨/귤
점심	백미밥 갈비탕⑤⑥⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	소고기주먹밥 어묵국 치킨너겟 과일	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	찐고구마/우유②		쌀국수⑯/요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
열량	59/246/158	128/215/170	255	117/226/82	134/223/193
단백질	2.9/12/4.3	3.1/7.8/4.2	8.7	2.3/9.7/1.9	3.9/4.8/6.4
날짜	9	10(생일파티)	11	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/샤인머스캣	흑임자죽/키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
점심	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 한우미역국⑤⑥⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨	*일품요리/국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	케이크/우유/오렌지	알감자버터구이②⑤/우유②	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량	96/244/81	155/308/224	198/325/42	96/282/134	77/207/165
단백질	2.8/10/2.2	2.8/113/5.6	4.5/14/4.3	3.3/9.6/5.3	1.4/7.1/5.1
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	찹쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/샤인머스캣
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	찐감자/우유②	꿀호떡②⑤⑥/우유②	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량	202/203/115	162/254/97	148/182/140	104/217/175	95/292/148
단백질	3.9/7/2.8	3.6/12.5/4.3	4/8.7/4.3	2.3/9.8/5.4	1.7/15.3/5.1
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	애호박죽/오렌지	버섯채소죽/키위	누룽지죽/사과
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	고구마맛탕⑤/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②
열량	56/230/151	172/263/94	121/300/114	139/275/48	49/229/178
단백질	2.5/8.3/4.7	5/8.2/3.3	2.1/52/5.1	2.6/8.5/1.5	0.8/15/3.2
날짜	30				
오전간식	치즈②/배				
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨				
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차				
열량	79/213/121				
단백질	2.7/8.6/2.9				

※ 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 고유 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 ⑬아황산류 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/찹쌀 국내산	두부,순두부 : 국내산 콩비지 : 국내산
	고등어	명태	오징어	참치	연어		
	국내산	러시아산	국내산	원양산	칠레산		