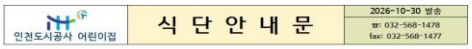
2026년 11월 식단표

모아맘보육재단 영양사번호 132355

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	당포떡스프②/③/④/⑤/⑥/⑦/⑧	치즈죽②/단감	한우채소죽⑥/오렌지	브로콜리죽/자른방울토마토⑤	새우살죽⑨/귤
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑧⑨ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	•일품요리 (신)미나리초계오리볶음밥①⑥ 우동장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑨⑩ [메인크루통샐러드①②⑤] 김치⑤⑨	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑨ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑨⑩ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤/요구르트	찐고구마/우유②	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑥/요구르트②	단팥빵①②⑤⑥/우유②
영양/단백질	324.1/13.7	359.1/10.6	355.6/15.0	297.5/9.7	385.0/10.6
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	채소죽/자른사인머스캣	흑임자죽/키위	흰살생선죽/사과	누룽지죽/바나나
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑨ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	•일품요리 / 국 없는 날 돈육가네라이스⑤⑥⑨ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑧ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/요구르트	찐단호박/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	치즈비엔나야끼②⑤/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
영양/단백질	294.7/11.1	322.7/13.2	395.5/16.6	358.4/12.7	314.3/9.5
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	배추된장죽⑤⑥/사과	참쌀김가루죽/단감	팥죽/배	타락죽②/자른샤인머스캣
점심	백미밥 열갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑨ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	•일품요리 새우살짜인애플볶음밥⑤⑥⑦ 미니쌀국수⑥ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑦ 한우불고기⑤⑥⑨ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑨ 표고돈육볶음⑤⑥⑨ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/요구르트	고구마맛탕⑤/우유②	프랜치토스트①②⑤⑥/우유②	해물잡곡수수⑥⑦⑩/요구르트②	크로와상①②⑤⑥/우유②
영양/단백질	305.9/10.9	370.3/11.6	374.5/41.4	323.4/8.8	319.2/13.7
날짜	30	•본 식단의 급식운영은 어린이집 급식 식자재 수급사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.			
오전간식	떠먹는요구르트②/배	•식육가공품은 식품 하단의 원산지 표기에 따릅니다.			
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑨ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	원산지 표기	• 곡류-쌀,찹쌀,현미,흑미-밥(국내산)-죽(국내산)-누룽지(국내산) • 콩류-두부(국내산) • 배추김치-배추(국내산)-열갈이(국내산)-고춧가루(국내산) • 소고기(한우)-돼지고기(국내산)-닭고기(국내산) • 수산물-고등어(국내산)-오징어(국내산)-코다리(국내산 또는 인근연안) • 수산물 가공품-참치(다랑어-국내산) • 식육가공품-혼체오리(국내산)-돈까스(국내산)-치킨까스(국내산)-햄/소시지(국내산)		
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/요구르트				
영양/단백질	289.1/9.9				



♥ 1일 영양 섭취 기준

구 분	0-5개월	6-11개월	1-2세	3-5세	6-11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g)	10	15	20	25	42
*권장섭취량					

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2020)]

♥ 식품알레르기 유발물질 표기

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

• 각 알레르기 유발물질은 표시되어 있습니다.
• 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
• 식단 내 알레르기 표기는 인터넷에 게재하는 리플렛에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 다소 차이가 있을 수 있습니다.
• 가공식품에서 포함된 성분이 더욱으로 변하는 경우에 식품알레르기 유발물질이 포함 여부는 처리가 있을 수 있습니다.

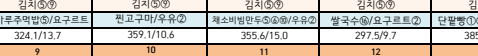
♥ 동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

구 분		대체 권장 식품
잡곡밥		모든 종류의 잡곡류(현미밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 기장밥, 찰보리밥, 찹쌀밥 등)
단백질 반찬	국	채소류 국과 고기류 국 구분
	육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등
	어패류	고등어, 삼치, 코다리, 가자미, 오징어, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부
채소 (버섯류 포함)	숙채	숙주, 콩나물, 시금치, 비름나물, 취나물, 참나물, 방풍나물, 얼갈이, 곤드레나물, 고사리, 브로콜리 등
	생채	무, 오이, 도라지, 양상추, 치커리, 상추, 비타민 등
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 총각김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 갓물이 등
신선과일		사과, 배, 단감, 바나나, 오렌지, 포도, 참다래(키위), 골든키위, (방울)토마토, 귤, 파인애플, 메론 등
오후간식		떡, 죽, 호박범벅, 연근, 고구마 등)
우유		떠먹는 요구르트, 저액는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유

♥ 원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농 산 물	축 산 물	수 산 물
배추김치(배추, 고춧가루)	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기,	넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어,
찹쌀, 찹쌀, 녹두가	양고기, 염소(산양)고기 포함)	꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조물 제외), 참돔, 참조기, 다랑어,
콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	식육, 포장육, 식육가공품 포함	아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭(볼락)(망개), 전복, 홍어, 붉바
해당 농산물 가공품 포함		해당 수산물 가공품 포함
메밀(곡) : 메밀(면)은 고춧가루 (면)은	국내산 소고기의 경우 육출 구분	국내산의 경우 : 국산, 국내산, 연근해산 표시
밀 : 튀김, 칼갈, 현미 포함	(한우, 육우, 젖소)	원양산의 경우 : 원양산 or 원양산, 해역명 표시
(시럽, 떡, 면, 제외)		외국산의 경우 : 국가명 표시

• 식단 하단의 원산지 표시 품목은 계절 및 공급업체에 따라서 변경됩니다.
• 원재료 식단 제공 시에는 혹은 시설이는 원산지를 표시하고 제료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
• 가공품은 포장지에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
• 단, 포장지에 '국내산', '산 그대로', '~산 등'으로 표시된 경우 ~ 국내산으로 표시
• 가공품 중 식품 유형이 '혼합조제식품, 소스류, 만두류 및 유 음식물 등'인 경우 원산지 표시 생략 가능합니다.
• 단, 김치(한우) 배추(국내산 가공품으로, 원재료에 외국고기와 같이 원산지가 달라 지어 있을 시 => 배추(국내)(배추 : ○○)산 고춧가루 : ○○산)으로 표시
• 어육 함유로 중 연육주 혼입 원재료으로 원산지 생략 가능합니다.
• 단, 어육(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 => 어육(오징어 : 북한산 또는 어육(명태) 러시아산) 등으로 표시



♥ 급·간식 제공 시 유의사항

• 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 조리합니다. (보드랍게 / 썰지 않게 / 잘게 / 작게 / 쭉 익히기 등등)
• 연령별 섭식 능력을 고려하여 적절 자르고, 적정 배식량을 맞추어 배식합니다.
• 식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 발열 음식제공을 속지 및 식사 시 보니리법을 해주시기 바랍니다.

커너	구분	연 요아 식단에서의 조리 및 배식 시 유의사항
밥	잡곡밥	에비 종류가 단단 분단과는 보다는 차조, 기장, 수수, 율미와 같은 부드러운 단속 식품을 택미에 섞어서 조리
	볶음밥/덮밥	잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고 소화가 잘될 수 있도록 충분히 볶아서 사용
국	국 건더기	재료는 잘게 하될 수 있게 잘게 썰고, 끓고후 얹거나 먹기 좋은 형태로 배식
	맑국, 수제비국	육, 수제비가 너무 크지 않도록 제공. 참치 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공
주찬	돼지, 소	육류 조림이면은 1~2세의 경우 덩어 잡고 살살 찢힘이 있으므로 식재료 선택 시 주의
	닭	0.2cm 이하의 얇은 두께로 준비하고, 양념에 재기 전에 3~3cm 크기로 썰어서 조리
	생선	1~2세는 돼지고기으로 추천스 등의 저칼이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 입하기 어려우므로 작게
	난류	썰거나 닥진 고기를 활용하여 조리
		예시 : 수육 → 잘게 썬 수육 볶음요 → 다질육류까스
부찬	샐러드, 양채소	뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택
	나물유질	손살 생선 사용을 권장
김치	배추김치	안가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요
	깍두기	반드시 노른자까지 완숙으로 익히게 조리
기타	면류	살은달걀은 구석중까으로 잘라서 제공
	전류	달걀찜 제공 시 물심론도가 너무 프걷지 않도록 익혀서 제공
	견과류, 콩류, 옥수수	생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리
		1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 건에 되지 않은 생재소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)
		3~5세 : 3~3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 스푸로 떠올 수 있도록 제공
	나물유질	2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 처지 않게 하도록 유의
김치	배추김치	어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	깍두기를 입기 어려운 1~2세의 경우, 먹기가 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
	깍두기	1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 목목 입어먹을 수 있도록 지도함
		3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 목목 입어먹을 수 있도록 지도함
기타	면류	1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 슬기적으로 먹게을 수 있도록 함
	전류	3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
		전체 플이기는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리
		1~2세 : 3*3cm 정도의 크기로 제공
		3~5세 : 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공(너트 알게 주면 장이 많다고 느낄 수 있음)
	견과류, 콩류, 옥수수	1~2세는 제공하지 않음
		처칙 시 프고이 없이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요
		제공 시 알게 부으거나 알게 썰어서 제공
		식품알레르기 확인 후 제공 필수
간식	표면이 미끄러운 음식	포도, 메추리알, 방울토마토, 알맹 등 표면이 미끄러운 음식은 입기 전에 잘랑 수 있으므로 반드시 1~3등분으로 잘라서 제공
		1~2세 : 제로 탕힘으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함
		3~5세 : 유형의 탕력로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함
	떡류	1~2세 : 떡류 제작 (이해와 같은 경우 제공 가능)

어린이 식생활 어린이 보호자 모두 필식해 떡류 제공 최장	특정 향이, 찰기 음식 등의 제공 시음료 필식해 떡류 제공 최장
공갈젖꼭지를 휴하여 떡류 제공 할인 초 껍질기 또는 찰기 많은 떡, 견과류 등이 포함된 음식 포함 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 허락 하였을 경우 간식(간식기 또는 찰기 많은 떡, 견과 등이 포함된 음식 포함 시 해당 증빙 서류 함께 첨부

3~5세
- 찰밥떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 중인 반드시 교사의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)
- 육이 약하지 않도록 음료(보리차 포함 등 하실 것)와 함께 제공
- 떡 제공의 경우 제공 시알게 주의 사항 안내

한 서류	송편의 쪽 인하여 조리하기 떡이 먹에 잘알을 먹기고 2~3cm 크기로 작게 잘라 송기적으로 함께 배식
호상요구르트 입계 주는 음료	확학해서 살기기가 어려우므로, 물이 적히기 않도록 음료(보리차, 우유 등 하실 것)와 함께 제공 제공 시 주의가 필요하며 같이 시 모니터링 필요 씨가 않고 급하게 하실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 조리할 등에 포장 정도 상하 후 원장의 상담으로 확인하여 다시 적을 수 있도록 할

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1표 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]