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	시리얼*우유②/파인애플	212	4.0	치즈죽②/토마토⑫	128	3.1	한우채소죽⑯/샤인머스캣	178	5.0	브로콜리스프②⑤⑥⑯⑱*모닝빵①②⑤⑥/배	59	2.9	새우살죽⑨/귤	134	3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	246	12.4	찰기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 깍두기⑤⑨	215	7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	244	11.9	귀리밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑭ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	226	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 깍두기⑤⑨	223	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/등굴레차	158	4.3	찐고구마/우유②	170	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	82	1.9	크로와상①②⑤⑥/우유②	193	6.4
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/바나나	96	2.8	채소죽/샤인머스캣	155	2.8	흑임자죽/배	198	4.5	양송이스프②⑤⑥⑨⑱*크루통①②⑤⑥/키위	46	0.6	누룽지죽/배	77	1.4
점심	차조밥 만두국⑤⑥⑩ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 배추김치⑤⑨	244	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	224	12.6	*일품요리 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 채개장⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	325	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	282	9.6	차수수밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	207	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/옥수수차	81	2.2	찐단호박/우유②	82	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42	4.3	(신)시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요구르트②	134	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165	5.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	치즈②/바나나	70	3.5	배추된장죽⑤⑥/파인애플	162	3.6	찹쌀김가루죽/샤인머스캣	148	4.0	옥수수스프②⑤⑥⑨⑱&모닝빵①②⑤⑥/배	90	1.9	흰살생선죽/사과	96	3.3
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	203	7.0	찰현미밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	254	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	182	8.7	찰흑미밥 미역국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	217	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	292	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	115	2.8	찐감자/우유②	97	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요구르트②	175	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/샤인머스캣	202	3.9	한우채소죽⑯/방울토마토⑰	172	5.0	애호박죽/오렌지	121	2.1	쇠고기스프②⑤⑥⑨⑱&모닝빵①②⑤⑥/배	95	1.9	누룽지죽/사과	49	0.8
점심	찰보리밥 차돌된장찌개⑤⑥⑭ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	230	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침⑤⑥⑧ 깍두기⑤⑨	263	8.2	*일품요리 참치채소비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑨	300	52.0	백미밥 애호박국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 깍두기⑤⑨	275	8.5	찰기장밥 설렁탕⑯ 코다리강정⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 배추김치⑤⑨	229	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/등굴레차	151	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	48	1.5	단팥빵①②⑤⑥/우유②	178	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/바나나	96	2.8												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 깍두기⑤⑨	213	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/옥수수차	121	2.9												

● 식단안내

식단 제공 : OURHOME

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 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(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

출처 : 식품의약품안전처

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다.
** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로,
영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

4) 식단의 열량/단백질 정보는 3-5세 기준으로 작성되었으며, 0-2세는 연령별 특성을 고려하여 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.(김치:백김치)

5) 경기도 지원 과일은 빨간색으로 표시

원산지표기

★ 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 ★ 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산) ★ 콩-두부 ★ 두부(국내산) ★ 배추김치 ★ 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)
★ 육류 ★ 소고기(한우-국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)
★ 수산물 ★ 명태(러시아산) 오징어(국내산) 고등어(국내산) 삼치(국내산)
★ 수산가공품 ★ 참치(가다랑어-원양산:태평양)
★ 식육가공품 ★ 햄/소시지(돼지고기-국내산) 돈가스(돼지고기-국내산) 베이컨(삼겹살-외국산) 훈제오리(오리고기-국내산) 치킨가스(닭고기-국내산)