2026년 10월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월	화	수	목			금		
날짜	● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준	식단 제공 : OURHOME		1	열량	단백질	2	열량	단백질
오전간식				달걀당근죽①/포도	108.5	3.9	단호박죽/바나나	62.3	1.1
점심				백미밥 맑은미역국⑤⑥ 주꾸미돈육볶음⑤⑥ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	165.2	5.5	현미밥 들깨무우채국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑯ 깻잎전⑤⑥ 배추(얼갈이)나물⑤⑥ 백깍두기⑤⑨/과일	171.5	7.2
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/차	145.6	5.0	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	133.0	4.2
늦은간식				찐고구마/우유②	45.5	2.2	마요김밥/과일주스	67.2	1.0

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.

날짜	5	열량	단백질	6 신체계측	열량	단백질	7 운영위원회	열량	단백질	8	열량	단백질	9	열량	단백질
오전간식	대체공휴일 Today is a holiday.			배추죽/메론	58.8	1.3	타락죽②/배	63.7	1.2	닭살채소죽⑮/오렌지	91.0	3.2	10월 9일 한글날 세종대왕의 한글창제와 훈민정음 반포를 기념하기 위한 날		
점심				수수밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백깍두기⑤⑨/과일	186.9	8.6	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑬ 백김치⑤⑨/과일	185.5	6.3	완두콩밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑤⑨/과일	204.4	8.5			
오후간식				찐단호박/우유②	57.4	2.5	핫케이크①②⑤⑥/우유②	105.7	3.7	크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②	91.0	1.8			
늦은간식				도너츠/과일주스	67.2	1.0	칼국수/짜먹는요구르트②	25.2	1.5	군만두/우유②	45.5	2.2			

날짜	12 한울향	열량	단백질	13	열량	단백질	14	열량	단백질	15 소풍	열량	단백질	16	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3	1.9	모둠채소죽/샤인머스캣	107.1	1.9	한우채소죽⑯/단감	133.0	3.4	청경채죽/샤인머스캣	63.0	1.2	김가루죽/귤	98.7	4.3
점심	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 시금치나물무침⑤⑥ 백깍두기⑤⑨/과일	152.6	8.0	백미밥 당근스프②⑤⑥⑮⑯ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	177.8	6.2	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑰ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 오이블루베리무피클 백깍두기⑤⑨/과일	168.7	7.6	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	182.0	10.3	강황밥 황태무국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 백깍두기⑤⑨/과일	176.4	4.9
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	144.9	4.8	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②	116.2	4.3
늦은간식	바나나/우유②	45.5	2.2	조각피자/과일주스⑤	42.7	1.8	잔치국수/차	67.2	1.0	스크램블/우유②	45.5	2.2	찐감자/과일주스②	49.0	1.8

날짜	19	열량	단백질	20	열량	단백질	21	열량	단백질	22	열량	단백질	23	열량	단백질
오전간식	시리얼*우유②/단감	148.4	2.8	참깨죽/배	160.3	3.7	영양닭죽⑯/사과	42.0	1.8	달걀죽①/파인애플	79.1	2.8	누룽지죽/배	61.6	1.3
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	154.7	6.2	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 백깍두기⑤⑨/과일	202.3	11.1	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	178.5	6.9	현미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수엿장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백깍두기⑤⑨/과일	214.2	10.6	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	175.7	6.3
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/차	85.4	1.8	삶은달걀①/우유②	121.8	6.2	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	79.8	2.2	미트라구스파게티⑤⑥⑨⑩⑮⑯/요구르트②	127.4	4.1	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	91.0	3.6
늦은간식	미숫가루선식/우유②/과일	45.5	2.2	비빔국수/식혜	45.5	2.2	김치전/과일주스	42.7	1.8	채소주먹밥/차	45.5	2.2	치킨강정/요구르트②	28.7	0.6

날짜	26	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질	29	열량	단백질	30	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/배	31.5	1.5	흑임자죽/샤인머스캣	125.3	2.9	치즈죽②/단감	89.6	2.2	잔멸치죽/샤인머스캣	121.8	4.8	양송이버섯죽/사과	81.2	0.0
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	186.2	8.3	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백깍두기⑤⑨/과일	154.0	5.2	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스젼⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	195.3	6.3	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 로메인유자청무침 백깍두기⑤⑨/과일	232.4	11.7	차조밥 김치국⑤⑨ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑨/과일	159.6	9.5
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/차	124.6	3.4	찐감자/우유②	67.9	3.0	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	볶음우동⑤⑥/요구르트②	86.1	2.1	마들렌①②⑤⑥/우유②	83.3	1.4
늦은간식	크로와상/우유②	45.5	2.2	꼬마김밥/차	42.7	1.8	미숫가루(선식)②⑤/과일	50.4	2.2	씨리얼/우유②	45.5	2.2	유부초밥/과일주스	67.2	1.0

원산지 표기			
	쌀	김치	육류(식육,포장육,식육가공품 포함)
	밥 / 죽 / 누룽지 / 찹쌀	고춧가루 / 배추 / 소금	콩나물 / 두부 / 유부 / 콩
	국내산	국내산	국내산
	쇠고기 / 닭고기 / 돼지고기 / 오리고기	수산물(해당 수산물 가공품 포함) : 국내산 / 원양산	
	국내산 한우 / 국내산 / 호주산	낙지(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 명태류(러시아산), 오징어(원물:국내산 / 진미채:페루산), 주꾸미(국내산), 참치(태평양산), 꽃게(국내산),새우(베트남), 가다랑어(인도네시아), 대구(러시아), 동태(러시아)	

▶ 급간식단은 모아맘보육재단 영양사 회의를 통하여 제공되는 식단표에 준하여 영유아의 건강에 알맞은 열량으로 작성하여 제공됩니다.
▶ 위 식단은 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 동일한 식품군으로 대체될 수 있습니다. / 과일이 공급사 수급 상황에 따라 자체적으로 변경될 수 있습니다.
▶ 조리사는 닭고기나 생선의 경우 뼈와 가시에 유의하여 조리하고 급식 조리시 천연 조리료를 조리사가 직접 만들어 맛을 냅니다. (화학조미료, MSG무첨가)
▶ 식품에 알레르기가 있거나 건강상의 이유로 특정음식을 섭취하면 안 될 경우 매월 식단표 확인 후 어린이집에서 대체식 또는 제거식으로 제공하게 됩니다.