2026년 11월 식단표(영아용)

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	짜먹는요구르트②/귤	39.2	1.8	치즈죽②/단감	89.6	2.2	브로콜리죽/자른방울토마토⑫	81.9	1.6	한우채소죽⑯/ 자른샤인머스켓	124.6	3.5	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨소스무침⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	164.5	6.9	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	150.5	5.5	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2	6.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루주먹밥⑤/둥굴레차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	물만두⑤⑥⑩/요구르트②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
늦은간식 6시	치즈②/두유⑤	42.7	1.8	시리얼⑤⑥/우유②	75.2	2.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	170.1	4.4	삶은달걀①/우유②	81.0	5.8	미숫가루②⑤	50.4	2.2
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13(꼼지락달그락-색과모양)	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	들깨죽/배	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	잡곡밥 미역수제비국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8	8.8	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀찜①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.7	*일품요리 미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥/보리차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	웨지감자튀김②⑤/우유②	29.4	3.0	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱ /요구르트②	93.8	3.7	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	79.8	2.2
늦은간식 6시	시리얼⑤⑥/우유②	75.2	2.4	삶은달걀①/우유②	81.0	5.8	치즈②/두유⑤	42.7	1.8	시리얼⑤⑥/우유②	75.2	2.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	170.1	4.4
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/사과	113.4	2.5	찹쌀김가루죽/자른샤인머스켓	103.6	2.8	달걀죽①/메론	79.1	2.8	타락죽②/배	66.5	1.2
점심	백미밥 들깨우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 도토리묵상추무침⑤⑥ 김구이 김치⑤⑨	192.5	6.2	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8	8.8	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9	6.9	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니우동⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4	6.1	백미밥 어묵국⑤⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑰ 호박볶음⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	164.5	5.8
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/옥수수차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯ /요구르트②	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
늦은간식 6시	시리얼⑤⑥/우유②	75.2	2.4	미숫가루②⑤	50.4	2.2	카스테라①②⑤⑥/우유②	170.1	4.4	치즈②/두유⑤	42.7	1.8	삶은달걀①/우유②	81.0	5.8
날짜	23	열량	단백질	24(견학)	열량	단백질	25(생일잔치)	열량	단백질	27	열량	단백질	28	열량	단백질
오전간식	크림스프②⑤⑥⑮⑯+ 크루통①②⑤⑥/오렌지	41.3	2.0	한우채소죽⑯/자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/배	84.7	1.5	버섯채소죽/키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	184.1	5.7	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨ <견학식단> 씨앗반/새싹반 김밥	161.0	5.8	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 총알새송이버섯볶음⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	169.4	7.7	*일품요리 참치채소비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 수제치킨까스①⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	36.4	잡곡밥 한우무국⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/둥굴레차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요구르트②	33.6	1.1	크로와상①②⑤⑥/우유②	124.6	2.2
늦은간식 6시	미숫가루②⑤	50.4	2.2	카스테라①②⑤⑥/우유②	170.1	4.4	치즈②/두유⑤	42.7	1.8	삶은달걀①/우유②	81.0	5.8	시리얼⑤⑥/우유②	75.2	2.4
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	참치마요밥①⑤/옥수수차	124.6	3.4												
늦은간식 6시	카스테라①②⑤⑥/우유②	170.1	4.4												

←11월의 신메뉴→

미나리훈제오리볶음밥

재료(2인기준)

밥150g, 훈제오리120g, 미나리30g, 대파10g, 다진마늘1T, 양파20g, 당근15g

1인 분량 영양소	에너지	단백질	칼슘	나트륨
	293.5kcal	10.6mg	10.7mg	513mg



[만드는 방법]

① 양파, 당근, 미나리, 훈제오리를 잘게 썰어 준비하고, 대파는 숨숨 썰어 준비한다.
② 훈제오리를 볶은 후 기름이 나오면 대파, 다진마늘, 당근, 양파를 넣고 볶아준다.
③ 채소가 어느정도 볶아지면 밥을 넣고 골소스, 간장, 후추를 넣어 볶아준다.
④ 충분히 볶아준 뒤 잘게 썬 미나리를 넣어 숨이 죽을 정도로 볶아준다.
⑤ 마지막으로 참기름을 둘러준 뒤 위에 깨를 뿌려 완성한다.

시금치새우볶음우동

재료(2인기준)

우동면120g, 새우40g, 시금치20g, 양파10g, 파프리카10g, 대파 2g, 마늘 1g

1인 분량 영양소	에너지	단백질	칼슘	나트륨
	134kcal	6.7mg	24.07mg	214.2mg



[만드는 방법]

① 간장, 설탕, 굴소스, 참기름, 다진마늘, 맛술을 넣고 양념장을 만든다.
② 우동면은 대친 후 물기를 빼고 양파, 파프리카는 채 썰고, 시금치는 한입 크기로 썬다.
③ 새우는 머리, 내장, 껍질을 제거 한 후 한입 크기로 썬다.
④ 팬에 기름을 두르고 잘게 썬 파를 볶다가 새우, 양파, 파프리카순으로 넣고 볶는다.
⑤ 재료가 어느정도 익으면 우동면, 양념장, 시금치를 넣고 볶아 깨를 뿌려 완성한다.

원산지표기	
	* 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미 * 밥, 죽, 누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산) * 배추김치 * 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)
	* 육류 * 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산)
	* 수산물 * 오징어(국내산) 명태/동태/코다리 (러시아산)
	* 수산물가공품 * 참치(다랑어- 원양산)
	* 식육가공품 * 훈제오리 (국내산) 떡갈비 (돼지고기 -국내산) 동그랑땡(돼지고기-국내산)
알레르기 유발식품 표시 (알레르기 번호 식단에 표시)	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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲ 잣

- 어린이집 원아 알레르기 식품 : 없음
- 영아는 백김치를 제공합니다.
- 급간식은 아워홈영양사와 ㈜ 모아맘보육재단 영양사회에서 제공되는 식단표에 준하여 영, 유아의 건강에 알맞은 열량으로 작성하여 제공됩니다. (모아맘 영양사 면허번호- 132355)
- 위 식단은 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 동일한 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- 식품에 알레르기가 있거나 건강상의 이유로 특정음식을 섭취하면 안 될 경우 매월 식단표 확인 후 어린이집에서 대체식이나 제거식으로 제공됩니다.
- 우리어린이집 식단은 저염도 식단으로 국의 염도를 항상 0.4~0.5%로 관리하고 있습니다.

모아맘보육재단

우리어린이집 새솔점 (031-8017-9192)