0세 식단 2026-02호

2026년 11월 식단표

영양사 면허번호-132355

구분	월			화			수			목			금		
날짜	2	열량	단백질	3	열량	단백질	4	열량	단백질	5	열량	단백질	6	열량	단백질
오전간식	단호박스프②⑤⑥⑯+모닝빵①②⑤⑥/배	41.3	2.0	계살치즈죽②⑤⑥⑧/샤인머스캣	89.6	2.2	타락죽②/메론	63.7	1.2	브로콜리죽/방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/단감	93.8	2.7
점심	찰현미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	172.2	8.7	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스①⑤⑥ 애호박나물⑤ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨	150.5	5.5	찹쌀밥 한우미역국⑤⑥⑮ 돈갈비찜⑩ 한식잡채⑤⑥⑨⑮ 과일샐러드①⑤⑥ 백김치⑤⑨	180.6	6.1	으깬병아리콩밥⑤ 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	158.2	6.8	기장밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 깻잎찜⑤⑥ 새콤얼갈이나물 백김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	김가루채소주먹밥⑤/우엉차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	잘게자른구운식빵①②⑤⑥/우유②	100.0	3.0	잔치국수①⑤⑥/요거트②	57.4	1.3	연두부⑤/우유②	70.0	7.0
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	요거트②/핑거마들렌①②⑤⑥/바나나	67.2	2.0	두부채소죽⑤/배	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	전복죽⑱/배	53.9	1.0
점심	수수밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 게살콩나물냉채①⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	170.8	7.6	퀴노아밥 열무된장국⑤⑥ 등갈비찜⑤⑥⑩ 건새우볶음⑤⑥⑨ 도라지오이무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	156.8	8.8	미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 백김치⑤⑨⑨	227.5	10.4	찰보리밥 안매운부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 무생채⑤⑥ 백김치⑤⑨	197.4	6.7	찰현미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 쫄면채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/매실차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	잘게자른구운식빵①②⑤⑥/우유②	100.0	3.0	스크램블에그①/요거트②	90.0	6.0	연두부⑤/우유②	70.0	7.0
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	그래놀라⑤⑥/우유②/사과	141.4	2.7	배추된장죽⑤⑥/샤인머스캣	113.4	2.5	영양닭죽⑮/단감	103.6	2.8	팥죽/오렌지	72.8	1.6	한우미역죽⑯/방울토마토⑫	66.5	1.2
점심	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	142.1	4.9	기장밥 콩비지국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 김자반 백김치⑤⑨	177.8	8.8	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑤⑨	127.4	6.1	수수밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	151.9	6.9	으깬병아리콩밥⑤ 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/오미자차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	잘게자른구운식빵①②⑤⑥/우유②	100.0	3.0	스크램블에그①/요거트②	90.0	6.0	연두부⑤/우유②	70.0	7.0
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	에그스크램블①②/우유②/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/배	120.4	3.5	애호박죽/바나나	84.7	1.5	버섯채소죽/키위	97.3	1.8	단호박죽/사과	34.3	0.6
점심	찰현미밥 감자된장찌개⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 무숙채⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	161.0	5.8	퀴노아밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 백김치⑤⑨	184.1	5.7	한우나물비빔밥⑤⑥⑯ 청국장⑤⑥ 두부조림⑤⑥⑯ 김구이 백김치⑤⑨	210.0	36.4	찹쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑤⑨	192.5	6.0	찰보리밥 갈비탕⑯ 도토리묵채소무침 진미채볶음⑤⑥⑰ 미역줄기볶음⑤ 백김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	105.7	3.3	구운달걀①/우유②	65.8	2.3	잘게자른구운식빵①②⑤⑥/우유②	100.0	3.0	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요거트②	33.6	1.1	연두부⑤/우유②	70.0	7.0
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	누룽지죽/백김치⑤⑨/단감	55.3	1.9												
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 백김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	한우채소주먹밥⑤⑥⑯/옥수수차	84.7	2.0												

원산지표기	쌀(백미·찹쌀·현미·흑미·기장·수수·보리·죽·누룽지:국내산) 퀴노아(미국산) 콩(두부·콩비지:국내산) 병아리콩(캐나다산) 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) 얼갈이·봄동(국내산) 쇠고기(원물:국내산 한우, 가공품:국내산) 돼지고기(원물·가공품:국내산) 오리고기(원물·가공품:국내산) 닭고기(원물·가공품:국내산) 고등어·갈치·꽃게·참조기·아귀(국내산) 갈치(국내산) 오징어(원물:국내산, 진미채:외국산) 낙지·쭈꾸미(국내산) 참치·다랑어(가공품:원양산)

- ♥ 모아맘보육재단 식단의 영아 1일 열량 기준량은 900kcal, 단백질 섭취량은 20g입니다.
- ♥ 모든 음식은 영유아의 연령에 맞게 크기를 조정하고, 디지털 염도계를 사용하여 저염식을 제공합니다.
- ♥ 국산 농산물을 사용하며, 친환경 및 유기농 식자재를 우선으로 사용합니다.
- ♥ 흰우유는 상하목장 유기농우유를 제공합니다. 오전간식 요거트는 상하목장 유기농 요거트를 제공하고, 오후간식 요거트는 상하목장 유기농 드링킹 요거트를 제공합니다.
- ♥ 트랜스지방이 많은 마가린, 쇼트닝은 사용하지 않고, 튀김류에 쓰이는 기름은 재사용을 하지 않습니다.
- ♥ 도축검사 증명서와 축산물 등급판정 확인서를 받아 확인하고 있습니다.
- ♥ 식품 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다(식품의약품안전처 고시). - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ♥ 식품 알레르기가 있는 영.유아에게는 동일군의 식품으로 대체식 또는 제거식으로 제공합니다.
- ♥ 매운 음식을 먹지 못하는 영아는 백김치로 김치 메뉴를 대신하며, 모든 메뉴는 영유아에게 적합하게 조리되고 있습니다.
- ♥ 본 식단은 모아맘보육재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단입니다.
- ♥ 매주 화요일 오전간식 과일은 경기도 어린이 건강과일 공급사업에서 지원됩니다.
- ♥ 위 식단은 수급과 어린이집 상황에 따라 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

모아맘보육재단

분당경찰서 어린이집