유아 식단 2026-09호

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	단호박스프②⑤⑥⑬+모닝빵①②⑤⑥/배	59.0	2.9	게살치즈죽②⑤⑥⑧/샤인머스캣	128.0	3.1	타락죽②/메론	91.0	1.7	브로콜리죽/방울토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑨/단감	134.0	3.9
점심	찰현미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	246.0	12.4	흑미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스①⑤⑥ 애호박나물⑤ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑤⑨	215.0	7.8	찹쌀밥 한우미역국⑤⑥⑮ 돈갈비찜⑩ 한식잡채⑤⑥⑨⑮ 과일샐러드①⑤⑥ 배추김치⑤⑨	326.7	11.3	으깬병아리콩밥⑤ 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 열무김치⑤⑨	226.0	9.7	기장밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 깻잎찜⑤⑥ 새콤얼갈이나물 깍두기⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루채소주먹밥⑤/우엉차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	케이크①②⑤⑥/우유②	185.8	6.6	잔치국수①⑤⑥/요거트②	82.0	1.9	단팥빵①②⑤⑥/우유②	193.0	6.4
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	요거트②/핑거마들렌①②⑤⑥/바나나	79.0	2.7	두부채소죽⑤/배	155.0	2.8	흑임자죽/키위	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	전복죽⑱/배	77.0	1.4
점심	수수밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 게살콩나물냉채①⑤⑥⑧ 배추김치⑤⑨	244.0	10.9	퀴노아밥 열무된장국⑤⑥ 등갈비찜⑤⑥⑩ 건새우볶음⑤⑥⑨ 도라지오이무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	224.0	12.6	미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑤⑨	244.0	11.9	찰보리밥 안매운부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 무생채⑤⑥ 겉절이김치⑤⑨	282.0	9.6	찰현미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 쫄면채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/매실차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	시금치새우볶음우동⑤⑥⑨⑱/요거트②	134.0	5.3	미니애플파이①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	그래놀라⑤⑥/우유②/사과	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/샤인머스캣	162.0	3.6	영양닭죽⑮/단감	148.0	4.0	팥죽/오렌지	104.0	2.3	한우미역죽⑯/방울토마토⑫	95.0	1.7
점심	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	203.0	7.0	기장밥 콩비지국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 김자반 깍두기⑤⑨	254.0	12.5	새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑤⑨	182.0	8.7	수수밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 오이소박이⑤⑨	217.0	9.8	으깬병아리콩밥⑤ 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑤⑨	275.0	8.5
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/오미자차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	러스크①②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑤⑥⑫⑮⑯/요거트②	175.0	5.4	우리밀찐빵①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	에그스크램블①②/우유②/귤	114.0	5.1	한우채소죽⑯/배	172.0	5.0	애호박죽/바나나	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	단호박죽/사과	49.0	0.8
점심	찰현미밥 감자된장찌개⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 무숙채⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑨	230.0	8.3	퀴노아밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥⑧ 겉절이김치⑤⑨	263.0	8.2	한우나물비빔밥⑤⑥⑯ 청국장⑤⑥ 두부조림⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑤⑨	300.0	52.0	찹쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 섞박지⑤⑨	292.0	15.3	찰보리밥 갈비탕⑯ 도토리묵채소무침 진미채볶음⑤⑥⑰ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	151.0	4.7	구운달걀①/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑤⑥⑨⑰/요거트②	48.0	1.5	미니크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	누룽지죽/깍두기⑤⑨/단감	56.0	2.5												
점심	수수밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	한우채소주먹밥⑤⑥⑯/옥수수차	121.0	2.9												

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)

- ♥ 모아맘 보육재단 식단의 유아 1일 열량 기준량은 1400kcal, 단백질 섭취량은 25g입니다.
- ♥ 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