2026년 11월 식단표(만 0세 ~ 만 2세용) (모아맘 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	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ +크루통①②⑤⑥/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/오렌지	124.6	3.5	브로콜리죽 /자른방울토마토⑫	81.9	1.6	새우살죽⑨/귤	93.8	2.7
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	172.2	8.7	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	150.5	5.5	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드 ①②⑤⑥ 김치⑤⑨	170.8	8.3	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	158.2	6.8	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	156.1	3.4
오후간식	우유②	45.5	2.2	떠먹는요구르트②	49.0	1.8	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0
늦은간식	김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0	2.9	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	60.2	3.2	쌀국수⑯/요구르트②	57.4	1.3	단팥빵①②⑤⑥/우유②	135.1	4.5
날짜	9	열량	단백질	10	열량	단백질	11	열량	단백질	12	열량	단백질	13	열량	단백질
오전간식	떠먹는요구르트②/단감	67.2	2.0	채소죽/자른샤인머스캣	108.5	2.0	흑임자죽/키위	138.6	3.2	흰살생선죽/사과	67.2	2.3	누룽지죽/바나나	53.9	1.0
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	170.8	7.6	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑯ 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	156.8	8.8	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	227.5	10.4	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	197.4	6.7	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	144.9	5.0
오후간식	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8	짜먹는요구르트②	25.2	1.5	우유②	45.5	2.2	두유⑤	42.7	1.8
늦은간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동 ⑤⑥⑨⑱/요구르트②	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
날짜	16			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/단감	103.6	2.8	팥죽/배	72.8	1.6	타락죽② /자른샤인머스캣	66.5	1.2
점심	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	142.1	4.9	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8	8.8	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	127.4	6.1	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	151.9	6.9	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	204.4	10.7
오후간식	우유②	45.5	2.2	과일주스	67.2	1.0	두유⑤	42.7	1.8	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2
늦은간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	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
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26			27		
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯ /자른방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/오렌지	84.7	1.5	버섯채소죽/키위	97.3	1.8	누룽지죽/사과	34.3	0.6
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	161.0	5.8	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	184.1	5.7	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	210.0	36.4	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 한우찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯⑱ 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드②⑤⑥⑫ 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	우유②	45.5	2.2	미숫가루(선식)②⑤	50.4	2.2	과일주스	67.2	1.0	우유②	45.5	2.2	요구르트②	28.7	0.6
늦은간식	유부초밥⑤⑥/차	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
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	55.3	1.9												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	149.1	6.0												
오후간식	우유②	45.5	2.2												
늦은간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	84.7	2.0												

● 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.

▶1일 에너지 : 영아 900kcal
▶저염, 저당으로 조리하며 화학조미료는 일절 사용하지 않습니다.
▶유베이스 어린이집에서는 쇠고기는 한우만을 사용하고 있습니다. 또한 대부분 식재료를 국내산을 사용하며 신선하고 위생적인 업체인 푸드머스에서 매일 공급받고 있습니다.
▶식단을 확인하시고 알레르기가 있는 영유아는 알려주시기 바랍니다. 대체음식을 제공하도록 하겠습니다.
▶당일 공급한 식단은 키즈노트 식단표에서 사진으로 확인이 가능합니다.
▶위 식단은 어린이집 사정에 의해 동일군 식품으로 대체 될 수도 있습니다
▶유베이스 어린이집은 모아맘 식단표를 사용하고 있습니다. (모아맘 영양사 면허번호-132355)
[알레르기 유발식품]①난류(가금류) ②우유및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉒호두 ㉓잣

원산지 표시	쌀	배추김치			콩			고기류			
	(밥, 죽, 누룽지)	배추			두부	콩비지	순두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산			국내산	대두: 국산		국내산 한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산 · 가공품			식육 · 가공품			
	고등어/ 멸치(잔멸치)	흰살생선	가자미	새우	코다리강정	진미채	참치	돈가스 / 만두 / 춘권	훈제오리	치킨까스	베이컨
	국산	민대구: 국산	미국산	베트남	코다리: 러시아	오징어: 페루	가다랑어 (원양산: 태평양산)	돼지고기: 국내(산)	오리: 국산	닭고기: 국산	외국산

U BASE 어린이집