

2026년 10월 식단표(영아용)

모아암보육재단 영양사번호 153634

구분	월			화			수			목			금		
날짜															
오전간식										1	열량	단백질	2	열량	단백질
										달걀당근죽①/포도	108.6	3.9	단호박죽/바나나	62.3	1.1
점심										백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑥	140.2	5.5	잡곡밥 돌깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥	171.8	7.2
오후간식										통기름머밀국수③⑤⑥/차	145.4	5.0	소보로빵④⑤⑥/우유②	133.0	4.2
날짜	5			6			7			8			9		
오전간식				배주죽/매론			타락죽②/배			달걀채소죽⑥/오렌지					
점심	개천절 대체휴일			잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑥ 한우불고기 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑥			*일품요리 간장계육덮밥⑤⑥⑥ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포도단무지무침⑤⑥⑥ 김치⑤⑥			잡곡밥 차돌원장찌개⑤⑥⑥ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑥			한글날		
오후간식				원단호박/우유②			핫케이크①②⑤⑥/우유②			크림우동④⑥/요구르트②					
				57.4			105.7			91.0					
날짜	12			13			14			15			16		
오전간식	떡먹는요구르트②/배			모듬채소죽/사과			한우채소죽⑥/사인머스켓			청경채죽/단감			김가루죽/굴		
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살가래구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑥			백미밥 당근스프②⑤⑥⑥⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑥⑥ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑥			*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑥⑥ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑥⑥ 블루베리무파클 김치⑤⑥			백미밥 달걀국① 삼겹볶음 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑥			잡곡밥 돌깨시래기국⑤⑥ 돈육육⑤⑥⑥ 상추쌈*겨울밤장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑥		
오후간식	김가루주먹밥⑤/차			원고구마/우유②			핫도그⑤⑥⑥/우유②			쌀국수⑥/요구르트②			한우장조림⑤⑥⑥/우유②		
날짜	19			20			21			22			23		
오전간식	시리얼*우유②/단감			청계죽/자위			영양달걀죽/배			달걀죽①/파인애플			누룽지죽/배		
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑥ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑥			잡곡밥 통기름미역국⑤⑥ 돈육육합⑤⑥⑥⑥ [신]발간멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 김치⑤⑥			*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑥ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑥			잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑥ 임연수옛장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑥			백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육육살구이⑤⑥⑥ 쌀무⑥ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑥		
오후간식	유부주먹밥⑤⑥/차			살은달걀①/식혜			경쟁드워치⑤⑥/우유②			치즈치즈소시지떡/요구르트②			치즈롤빵①②⑤⑥/우유②		
	85.4			121.8			79.8			127.4			91.0		
날짜	26			27			28			29			30		
오전간식	떡먹는요구르트②/배			흑임자죽/단감			치즈죽②/사인머스켓			잔멸치죽/바나나			양송이버섯죽/사과		
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육버섯소스조림⑤⑥⑥ 무영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 김치⑤⑥			백미밥 크림스프②⑤⑥⑥⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑥⑥ 리코타치즈샐러드 햇일순나물 김치⑤⑥			*일품요리 콘드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ [신]고구마새우감바스콘 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑥			백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑥ 취어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑥			잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥		
오후간식	칠치마요주먹밥①⑤/차			원감자/우유②			프렌치포스트⑤⑥⑥/우유②			볶음우동⑤⑥/요구르트②			마들렌①②⑤⑥/우유②		
	124.4			67.9			79.8			86.1			83.3		

2026년 10월 (유아용)

모아밥보육재단 영양사번호 153634

구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
모정간식				달걀당근죽①/포도	단호박죽/바나나
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 추꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 둘째부채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥
오후간식				둘기콩대일국수③⑤⑥/차	소보로빵④⑤⑥/우유②
날짜	5	6	7	8	9
모정간식				달걀채소죽⑥/오렌지	한글날
점심	개천절 대제휴일	백미밥 어린이김치찌개⑤⑥⑦ 한우불고기 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 간장계육덮밥⑤⑥⑦ 유부맑은국⑤⑥ 고르게①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑦ 김치⑤⑥	잡곡밥 차돌원장찌개⑤⑥⑦ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑥	
오후간식		편단호박/우유②	햇케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동④⑥/오구르트②	
날짜	12	13	14	15	16
모정간식	머머는요구르트②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑥/사인머스켓	청경채죽/단감	김가루죽/굴
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살카레구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 김치⑤⑥	백미밥 당근스프②⑤⑥⑦⑧ 돈육잡스레이크⑤⑥⑦⑧ 코골술①⑤ 알배기백추나물⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑦⑧ 미소된장국⑤⑥ 만두장수⑤⑥⑦⑧ 블루베리무피클 김치⑤⑥	백미밥 달걀국① 삼겹볶음 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 둘째시래기국⑤⑥ 돈육국⑤⑥⑦ 상추밥*저염밤장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑥
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	편고구마/우유②	한도그⑤⑥⑦/우유②	쌀국수⑥/요구르트②	한우양념장①②⑤⑥/우유②
날짜	19	20	21	22	23
모정간식	시리얼*우유②/단감	참깨죽/키위	영양달죽⑥/배	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/배
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑦ 양배추살창무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 둘기콩미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑦⑧ (신)밤잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑥	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑦ 크루통샐러드①②⑤⑥ 김치⑤⑥	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑦ 임연수젓장조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑥	백미밥 아육된장국⑤⑥ 돈육복합구이⑤⑥⑦ 쌀무⑥ 상추겉절이⑤⑥ 김치⑤⑥
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥/차	살은달걀①/식혜	채널드위치⑤⑥/우유②	치즈라우스치즈떡볶음/오구르트②	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②
날짜	26	27	28	29	30
모정간식	머머는요구르트②/배	훈임자죽/단감	치즈죽②/사인머스켓	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육비빔국수소스⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 컬리블라워나물⑤⑥ 김치⑤⑥	백미밥 크림스프②⑤⑥⑦⑧ 돈가스*소스①⑤⑥⑦⑧ 리코타치즈샐러드 젓갈순나물 김치⑤⑥	*일품요리 콘드레나물밥&양념장⑤⑥ 부채국⑤⑥ (신)고구마새우감바스전 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑥	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑦ 직어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑥	잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑥
오후간식	참치마요주먹밥①⑤/차	편감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥/오구르트②	마들렌①②⑤⑥/우유②

원산지 표시	
* 쌀, 잡쌀, 현미, 흑미 : 밥(국내산) 죽(국내산) 누룽지(국내산)	* 콩-두부, 콩국수, 콩비지 : 두부(국내산)
* 배추김치 : 배추/얼갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)	
* 육류 : 소고기(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기(국내산) 함박스테이크(국내산)	
* 수산물 : 고등어(국내산) 오징어(국내산) 명태/동태/코다리(러시아산) 쭈꾸미(베트남산) 갈치(세네갈산) 낙지(베트남산) 삼치(국내산) 꽃게(국내산)	
* 수산물가공품 : 진미채(오징어-페루산) 참치(다랑어~원양산) 생선까스(대구살-국내산)	
* 식육가공품 : 훈제오리(국내산) 돈까스(국내산) 떡갈비(국내산) 치킨까스(국내산) 탕수육(국내산) 미트볼(국내산) 너비아니(국내산) 햄/소시지/핫도그(국내산)	

● 식단안내

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.

㉠난류(가금류) ㉡우유 및 유제품 ㉢매일 ㉣땅콩 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧게 ㉨새우 ㉩돼지고기 ㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산염 ㉭호두 ㉮닭고기 ㉯쇠고기 ㉰오징어 ㉱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ㉲잣
--

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

● 대체가능 식품 안내

구분		대체가능 식품
잡곡밥		현미밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 기장밥, 찰보리밥, 찰쌀밥 등
신선과일		사과, 배, 단감, 바나나, 오렌지, 포도, 참다래(키위), 골든키위, (방울)토마토, 굴, 파인애플, 메론 등
채소	숙채	숙주, 콩나물, 시금치, 비름나물, 취나물, 참나물, 방풍나물, 얼갈이, 곤드레나물, 고사리, 브로콜리 등
	생채	무, 오이, 도라지, 양상추, 치커리, 상추, 비타민 등
떡, 빵		다른 종류의 떡, 빵 등 (떡의 경우, 찰기가 적은 떡으로 선택하여 작게 잘라 제공)
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 총각김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등
우유		떠먹는 요구르트, 짜먹는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유
차		옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차 등
그 외		찐고구마, 찐감자, 찐단호박, 찐옥수수 등

※ 대체가능 식품으로 대체하시는 경우 별도의 식단감수 없이 식단표 게시가 가능합니다.