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	크림스프+크루통/배	41.3	2.0	치즈죽②/단감	89.6	2.2	한우채소죽⑯/배	124.6	3.5	브로콜리죽/방울토마토⑫	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 로메인크루통샐러드⑤⑥ 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	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/키위	108.5	2.0	흑임자죽/샤인머스캣	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 한우불고기 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	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	56.7	1.5	찐단호박/우유②	57.4	2.5	알감자버터구이②⑤/우유②	29.4	3.0	(신)시금치새우볶음우동/요구르트	93.8	3.7	머핀①②⑤⑥/우유②	115.5	3.6
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/배	103.6	2.8	팥죽/단감	72.8	1.6	타락죽②/배	66.5	1.2
점심	백미밥 열갈이국⑤⑥ 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	후리가케주먹밥⑤⑥/차	80.5	2.0	찐감자/우유②	67.9	3.0	꿀호떡②⑤⑥/우유②	98.0	3.0	토마토파스타⑮⑯/요구르트	122.5	3.8	카스테라①②⑤⑥/우유②	103.6	3.6
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	39.2	1.8	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	120.4	3.5	애호박죽/샤인머스캣	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 찹스테이크 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드⑥⑫ 김치⑤⑨	192.5	6.0	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	160.3	10.9
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	105.7	3.3	고구마맛탕⑤/우유②	65.8	2.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	해물칼국수⑰/요구르트	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	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	84.7	2.0												

2026년 11월 식단표(유아용)

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	크림스프+크루통/배	59.0	2.9	치즈죽②/단감	128.0	3.1	한우채소죽⑯/배	178.0	5.0	브로콜리죽/방울토마토⑫	117.0	2.3	새우살죽⑨/귤	134.0	3.9
점심	백미밥 바쿠테⑤⑥⑩⑱ 당근달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리무침⑤⑥ 김치⑤⑨	246.0	12.4	잡곡밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 김자반⑤ 김치⑤⑨	215.0	7.8	*일품요리 (신)미나리훈제오리볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 로메인크루통샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	244.0	11.9	잡곡밥 감자국⑤⑥ 한우숙주볶음⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	226.0	9.7	백미밥 콩나물실파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅①⑤ 새콤얼갈이나물 김치⑤⑨	223.0	4.8
오후간식	김가루주먹밥⑤/차	158.0	4.3	찐고구마/우유②	170.0	4.2	채소비빔만두⑤⑥⑩/우유②	86.0	4.5	쌀국수⑯/요구르트②	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	떠먹는요구르트②/단감	96.0	2.8	채소죽/키위	155.0	2.8	흑임자죽/샤인머스캣	198.0	4.5	흰살생선죽/사과	96.0	3.3	누룽지죽/바나나	77.0	1.4
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 비타민샐러드①⑤ 김치⑤⑨	244.0	10.9	백미밥 열무된장국⑤⑥ 한우불고기 건새우볶음⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 김치⑤⑨	224.0	12.6	*일품요리 / 국 없는 날 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 연어구이⑤⑥ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 과일주스 김치⑤⑨	325.0	14.9	백미밥 부대찌개⑤⑥⑩⑯ 채소달걀말이①⑤ 고구마범벅①⑤ 오이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	282.0	9.6	잡곡밥 유부주머니국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 실곤약채소무침⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	207.0	7.1
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥/차	81.0	2.2	찐단호박/우유②	82.0	3.5	알감자버터구이②⑤/우유②	42.0	4.3	(신)시금치새우볶음우동/요구르트	134.0	5.3	머핀①②⑤⑥/우유②	165.0	5.1
날짜	16	열량	단백질	17	열량	단백질	18	열량	단백질	19	열량	단백질	20	열량	단백질
오전간식	시리얼+우유②/파인애플	202.0	3.9	배추된장죽⑤⑥/사과	162.0	3.6	찹쌀김가루죽/배	148.0	4.0	팥죽/단감	104.0	2.3	타락죽②/배	95.0	1.7
점심	백미밥 열갈이국⑤⑥ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 탕평채⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	203.0	7.0	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 김치⑤⑨	254.0	12.5	*일품요리 새우살파인애플볶음밥⑤⑥⑨ 미니쌀국수⑯ 춘권튀김①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	8.7	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 한우불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 상추무침⑤⑥ 김치⑤⑨	217.0	9.8	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 표고돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추쌈장무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 김치⑤⑨	292.0	15.3
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/차	115.0	2.8	찐감자/우유②	97.0	4.3	꿀호떡②⑤⑥/우유②	140.0	4.3	토마토파스타⑮⑯/요구르트	175.0	5.4	카스테라①②⑤⑥/우유②	148.0	5.1
날짜	23	열량	단백질	24	열량	단백질	25	열량	단백질	26	열량	단백질	27	열량	단백질
오전간식	짜먹는요구르트②/귤	56.0	2.5	한우채소죽⑯/방울토마토⑫	172.0	5.0	애호박죽/샤인머스캣	121.0	2.1	버섯채소죽/키위	139.0	2.6	누룽지죽/사과	49.0	0.8
점심	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 다시마부각 취나물무침⑤⑥ 김치⑤⑨	230.0	8.3	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 김치⑤⑨	263.0	8.2	*일품요리 참치새싹비빔밥⑤⑥ 유부주머니국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	300.0	52.0	백미밥 브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 찹스테이크 단호박범벅①⑤ 보코치니샐러드⑥⑫ 김치⑤⑨	275.0	8.5	잡곡밥 나주곰탕⑯ 코다리강정①⑤⑥⑫ 새콤콩나물무침⑤ 김구이 김치⑤⑨	229.0	15.6
오후간식	유부초밥⑤⑥/차	151.0	4.7	고구마맛탕⑤/우유②	94.0	3.3	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	114.0	5.1	해물칼국수⑰/요구르트	48.0	1.5	크로와상①②⑤⑥/우유②	178.0	3.2
날짜	30	열량	단백질												
오전간식	떠먹는요구르트②/배	79.0	2.7												
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 파프리카볶음⑤⑥ 파래김자반⑤ 김치⑤⑨	213.0	8.6												
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑥⑩/차	121.0	2.9												

식단 안내사항

● 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.

● 대체가능 식품 안내

구분		대체가능 식품
잡곡밥		현미밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥, 기장밥, 찰보리밥, 찹쌀밥 등
신선과일		사과, 배, 단감, 바나나, 오렌지, 포도, 참다래(키위), 골든키위, (방울)토마토, 귤, 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.

● 급·간식 제공 시 유의사항

-. 잡곡밥 제공 시 영·유아의 원활한 소화를 위해 잡곡량은 혼합잡곡 사용은 지양하여 한 가지의 잡곡류를 6% 이내로 사용하고, 물에 충분히 불려 사용할 것을 권장합니다.

-. 떡, 포도, 방울토마토, 메추리알 등 제공할 경우 떡은 반드시 작게 잘라서 제공하고, 포도, 방울토마토, 메추리알 등은 영아 4등분, 유아 2등분으로 작게 잘라 제공할 것을 권장합니다.
특히 떡의 경우 목메임 방지를 위하여 차, 우유, 주스류 등 음료와 함께 제공할 것을 권장합니다.

-. 생선의 가시 및 뼈가 있는 육류(닭 등)의 경우 가시 및 뼈를 제거한 순살로 제공할 것을 권장하며, 배식 시 모니터링해 주시기 바랍니다.

-. 영아의 발달 특성을 고려하여 딱딱한 과일을 씹기 어려운 영아는 바나나 등 부드러운 과일을 추가 또는 대체 제공할 것을 권장합니다.