

〈 2026년 10월 영아용 (만 1세~2세) 식단 〉

모아맘보육재단 영양사 <면허번호-153634>

날짜

아침

오전
간식

점심

오후
간식

저녁

※ 영유아 1일 칼로리 양을 기록해드립니다.
식단운영지침을 참조하시기 바라며, 어린이집에서 제공되는
하루 식단은 개인 별 이용 횟수가 다를 수 있어,
영유아 1일 에너지 권장량이 아닐 수 있음을 알려드립니다.

연령	1일분		식사구분(kcal)				식단제공량 (간식포함)	
	영양(kcal)	단백질(g)	아침	점심	오후 간식	저녁		
만1~2세	1000	15	200	100	250	150	300	1000kcal(+50)
만3~5세	1400	20	300	140	360	200	400	1400kcal(+50)

※ 영양반을 김치는 '핵심차로' 제공됩니다.
※ 위 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다.
※ 식품 알러지 유발 식품은 다음과 같습니다.

(식품알러질안전성 고지)
①분류(금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호박수 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰소시지 ⑱오징어 ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 등)

※ 출처 : 모야영 영양사 공동작성

1

영양
량

단
백
질

2

영양
량

단
백
질

3

영양
량

단
백
질

달걀당근죽①

108.5

3.9

포도

165.2

5.5

백미밥
미역국⑤⑥
주꾸미볶음⑤⑥
마카로니샐러드①⑤⑥
⑤⑥
애호박나물⑤⑥
백김치⑤⑥

145.6

5.0

들기름매일국수③⑤⑥/육수수차

163.1

5.5

백미밥
채가장⑤⑥
동그랑땡①⑤⑥⑦
브로콜리볶음⑤⑥
해초무침⑤⑥
백김치⑤⑥

163.1

5.5

감국밥
둘깨무채국⑤⑥
한우장조림⑤⑥⑦
새송이버섯볶음⑤⑥
⑥
시금치나물⑤⑥
백김치⑤⑥

145.6

5.0

소보로밥①②④⑤⑥/우유②

163.1

5.5

감국밥
얼무된장국⑤⑥
돈육불고기⑤⑥⑦
삼삼참·저염편장⑤⑥
참나물절임⑤⑥
백김치⑤⑥

163.1

5.5

개천절
10월 3일

개천절
휴원

날짜

아침

오전
간식

점심

오후
간식

저녁

5

영양
량

단
백
질

6

영양
량

단
백
질

7

영양
량

단
백
질

8

영양
량

단
백
질

9

영양
량

단
백
질

10

영양
량

단
백
질

배추죽

매론

감국밥
어린이김치찌개⑤⑥
⑥⑥
한우사태밥⑤⑥
연근장개스무침⑤⑥
얼무나물⑤⑥
백김치⑤⑥

천단호박/우유②

감국밥
시래기된장국⑤⑥
오징어볶음⑤⑥
감자조림⑤⑥
곤드레나물⑤⑥
백김치⑤⑥

타락죽②

배

간장계도멸밥⑤⑥
①
유부맑은국⑤⑥
고로쇠제⑤⑥
고들면두부무침⑤⑥
⑤⑥
백김치⑤⑥

햇케이크①②⑤⑥/우유②

백미밥
돼지곱창⑤⑥
해물원전지①⑤⑥
⑥⑦
도토리묵오망냉장⑤⑥
⑤⑥
숙간나물⑤⑥
백김치⑤⑥

달걀채소죽⑤

오렌지

감국밥
차돌면장찌개⑤⑥
①
순살갈치구이⑤⑥
고구마조림⑤⑥
콩나물무침⑤⑥
백김치⑤⑥

크림우동②⑤⑥⑦/유기농요구르트②

감국밥
백떡볶음⑤⑥⑦
우삼겹볶음⑤⑥⑦
⑥⑦⑧⑨
우렁조림⑤⑥
오이나물⑤⑥
백김치⑤⑥

시리얼+우유②

바나나

감국밥
청국장찌개⑤⑥
돈육불고기⑤⑥⑦
새우살애호박볶음⑤⑥⑦
참나물무침⑤⑥
백김치⑤⑥

두부쿠기①⑤⑥/우유②

개천절

대체공휴일
휴원

한글날

휴원

날짜

아침

오전
간식

점심

오후
간식

저녁

12

영양
량

단
백
질

13

영양
량

단
백
질

14

영양
량

단
백
질

15

영양
량

단
백
질

16
생일축하식

영양
량

단
백
질

17

영양
량

단
백
질

시리얼+매콤은요구르트②

배

감국밥
맑은미역국⑤⑥
삼치살까레구이⑤⑥
새송이버섯나물⑤⑥
유채나물⑤⑥
백김치⑤⑥

김가루국수/육수수차

모듬채소죽

사과

백미밥
당근소프②⑤⑥⑦
⑤⑥
돈육찜스테이크⑤⑥⑦⑧
⑥⑦⑧
고들슬로①⑤
알배기배추나물⑤⑥
⑥
백김치⑤⑥

천고구마/우유②

해물장찜밥⑤⑥⑦
⑦
미소된장국⑤⑥
만두탕수⑤⑥⑦⑧
블루베리무피클
백김치⑤⑥

햇도근①②⑤⑥⑦/우유②

달걀국①
우삼겹볶음⑤⑥⑦
실고야채스무침⑤⑥⑦
⑤⑥⑦
도라지나물⑤⑥
백김치⑤⑥

생일케이크①②⑤⑥/우유②

김가루죽

굴

백미밥
한우미역국⑤⑥⑦
돈가스+소스①⑤
⑥⑦⑧⑨
사과바나나샐러드①
⑥
콩나물무침⑤
백김치⑤⑥

갈비탕⑤⑥⑦⑧
프리티터①⑤
골고구마조림⑤⑥
콜리플라워무침⑤⑥
⑥
백김치⑤⑥

시리얼+우유②

매론

백미밥
부추맑은국⑤⑥
춘제오리파프리카볶음⑤⑥
오징어식채조림⑤⑥
⑥⑦
숙간나물⑤⑥
백김치⑤⑥

치즈스틱①②⑤⑥/과일주스

날짜	19	영양 성분 단위	20	영양 성분 단위	21	영양 성분 단위	22	영양 성분 단위	23	영양 성분 단위	24	영양 성분 단위			
아침	시리얼+우유②		참깨죽		영양달걀⑤		달걀죽①		누룽지죽		시리얼+우유②				
오전 간식	단감		키위		사과		파인애플		배		귤				
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑦ 양배추참깨무침⑤ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		감곡밥 들기름미국⑤⑥ 돈육쪽삼⑤⑥⑦⑧ 발간참치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지계소볶음⑤ ⑥⑦ 크루통샐러드①② 백김치⑤⑥		감곡밥 순살감자탕⑤⑥ ① 임연수옛장조림 ⑥⑦ 연두부&양념장 ⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육쪽삼구이⑤ ⑥⑦ 쌈무 상추겉절이⑤⑥ 백김치⑤⑥		감곡밥 순살아귀탕⑤⑥ 한우육전①⑤⑥ ⑥⑦ 올방개목무침⑤ 부추새콤나물⑤ ⑥ 백김치⑤⑥				
오후 간식	다진유부주먹밥⑤ ⑥/옥수수차		삶은달걀①/시혜		캔생드위치①②⑤ ⑥/우유②		미트라우스파게 티⑤⑥⑦⑧⑨/ 유기농요구르트 ②		치즈롤빵①②⑤ ⑥/우유②		쌀과자/우유⑤				
저녁	백미밥 쫄갠동태탕⑤⑥ 오리로소⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		감곡밥 우거지탕국⑤⑥ 미트볼계소볶음⑤ ⑥⑦⑧ 비트피클 방풍나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 심파미소국⑤⑥ 돈육쪽피망볶음⑤ ⑥⑦ 꽃빵⑤⑥ 고시래기무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		감곡밥 아묵탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑦ 감자반⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 애호박수제비국 ⑤⑥ 새우버터구이② ⑥⑦ 느타리버섯나물 ⑥⑦ 치커리배무침 백김치⑤⑥						
날짜	26	영양 성분 단위	27	영양 성분 단위	28 월요일	영양 성분 단위	29	영양 성분 단위	30				영양 성분 단위	31	영양 성분 단위
아침	시리얼+떡볶이는구 르프②		흑임자죽		치즈죽②		잔멸지죽		양송이버섯죽		시리얼+우유②				
오전 간식	배		사인머스켓		단감		바나나		사과		키위				
점심	감곡밥 팽이버섯맑은국⑤ ⑥ 돈육바베류소스조 림⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤ ⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 크림스프⑤⑥⑦⑧ ⑨ 돈가스+소스①⑤ ⑥⑦⑧ 리코타치즈샐러드 ①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		콘드레나물밥&양 념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 고구마새우감바스 전⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤ ⑥⑦ 취어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무 침 백김치⑤⑥		감곡밥 감치국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤ ⑥⑦ 도토리묵삼추무 침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 복어채국⑤⑥ 한우양배추볶음 ⑤⑥⑦⑧ 새콤나물무침 ⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑤⑥				
오후 간식	참치마요주먹밥① ⑤/옥수수차		견장자/우유②		프렌치토스트①② ⑤⑥/우유②		볶음우동⑤⑥/유 기농요구르트②		마들렌①⑤⑥/ /우유②		군만두⑤⑥⑦/ 우유②				
저녁	감곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념볶음⑤⑥ 소시지계소볶음⑤ ⑥⑦ 콩나물무침⑤ 백김치⑤⑥		백미밥 유부국⑤⑥ 달콤하브구이⑤⑥ ⑦ 브로콜리깡통무침 ⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		감곡밥 아묵국⑤⑥ 혼제오리볶음⑤⑥ 단호박버무리①⑤ 고시리나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 전복미역국⑤⑥ ⑦ 한우잡채⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 얼두나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		감곡밥 설렁탕⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ⑦ 감자채볶음⑤ ⑥ 도라지담근무침 ⑥⑦ 백김치⑤⑥						
어린이 급식 사 계 원 사 표	쌀				쇠고기										
	백미, 찰쌀, 흑미, 현미, 죽, 누룽지				국, 당, 국, 볶음, 조림, 구이										
	국내산		국내산		국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산		국내산				
	돼지고기	오리	돼지고기		콩										
			배, 당, 국		조림, 수육, 볶음, 구이		두부류, 콩비지								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물 표	수산물														
	주꾸미	오징어	갈치	꽃게	아귀	전복									
	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산									
* 본 식단은 모야말 보육 재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허 번호 게시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시하는 바 입니다.							<식단운영지침 안내> 1. 1일 에너지 권장량 : 영아 1200kcal / 유아 1600kcal (식사비율 : 오전간식 10%, 점심 30%, 오후간식 20%) 2. 식단의 쇠고기는 모두 한우를 사용합니다. 돼지고기, 닭고기, 생선류, 쌀, 김 치는 국내산을 이용하고 있으며 도매상자 증빙서와 축산물등급판정확인서를 받아 확인하고 있습니다. 3. 수인 밀에 비해 면역효과가 노화방지효과가 두 배나 뛰어난 우리밀과 국내산 고춧가루, 우리 콩으로 만든 된장, 고춧장, 유기농어린이용간장을 사용합니다. 4. 산양유, 생선 및 공급의 문제로 공급되는 유기농 우유로 대체하여 제공합니다. 5. 간식류의 밀가루 제품은 우리 밀을 사용하고 있으며, 육가공품 또한 아질산염 이 노출되지 않은 유기농 제품을 사용하고 있습니다. 6. 우리 농산물을 기준으로 제공하나 비타민 C가 풍부한 오렌지汁 아이들에게 저항력을 길러주는 바나나는 국산품이 없으므로 수입산을 사용하게 됨을 양해하 여주시기 바랍니다.								

< 2026년 10월 유아용 (만 3세~4세) 식단 >

모아맘보육재단 영양사 <면허번호-153634>

날짜	1			2			영양			3			영양			3		
아침	달걀당근국①			단호박죽						개천절 10월 3일								
오전 간식	포도			바나나														
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로나샐러드①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥			잡곡밥 들깨부채국⑤⑥ 한우정조림⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥														
	들기름밀국수③⑤⑥/목수수차			소보로빵①②④⑤⑥/우유②														
오후 간식	백미밥 채가장⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 해초무침⑤⑥ 백김치⑤⑥			잡곡밥 열무된장국⑤⑥⑦ 돈육불고기⑤⑥⑦ 상추삼겹살찜⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥														
저녁	(식물의약품안전처 고시) ①난류(금류) ②우유 및 유제품 ③돼지 ④양공 ⑤돼지 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮담근기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳꽃 ※ 출처 : 모야방 영양사 공동작성																	
날짜	5	영양	식단	6	영양	식단	7	영양	식단	8	영양	식단	9	영양	식단	10	영양	식단
아침				배추죽			타락죽②			달걀채소죽⑤						시리얼+우유②		
오전 간식				메론			배			오렌지						바나나		
점심	개천절 후원			잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑦ 한우사태찜⑤⑥⑦ 연근장개소스무침⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥			간장계육달걀⑤⑥⑦ 유부맑은국⑤⑥⑦ 고로케①⑤⑥⑦ 고들단무지무침⑤⑥⑦ 배추김치⑤⑥⑦			잡곡밥 차돌원장찌개⑤⑥⑦ 순살갈치구이⑤⑥⑦ 고구마조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥			개천절 후원			잡곡밥 청국장찌개⑤⑥⑦ 돈육불고기⑤⑥⑦ 새우살애호박볶음⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		
				편단호박/우유②			햇케이크①②⑤⑥⑦/우유②			크림우동②⑤⑥⑦⑧/유기농요구르트②						두부꾸기①⑤⑥⑦/우유②		
오후 간식																		
저녁	개천절 대체공휴일 후원			잡곡밥 시래기된장국⑤⑥⑦ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑤⑥			백미밥 돼지곱창⑤⑥⑦ 해물완자전①⑤⑥⑦ 도토리묵&양념장⑤⑥⑦ 숙것나물⑤⑥ 백김치⑤⑥			잡곡밥 백장떡국⑤⑥⑦⑧ 우리살향수육⑤⑥⑦⑧ 우영조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑥								
날짜	12	영양	식단	13	영양	식단	14	영양	식단	15	영양	식단	16	영양	식단	17	영양	식단
아침	시리얼+떡볶이요구르트②			모듬채소죽			한우채소죽⑤			청경채죽			생일축하식			시리얼+우유②		
오전 간식	배			사과			단감			샤인머스켓			꿀			메론		
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 삼치살까리구이⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥			백미밥 당근소프①⑤⑥⑦⑧ 돈육찜스테이크⑤⑥⑦⑧ 미소된장국⑤⑥⑦⑧ 만두탕수⑤⑥⑦⑧ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥			해물장밥⑤⑥⑦⑧ 미소된장국⑤⑥⑦⑧ 만두탕수⑤⑥⑦⑧ 알배기배추나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥			백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑦⑧ 실곤약채소무침⑤⑥⑦⑧ 도라치나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥			백미밥 한우미역국⑤⑥⑦⑧ 돈가스+소스①⑤⑥⑦⑧ 사과바나나샐러드⑤⑥⑦⑧ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥			백미밥 부추맑은국⑤⑥⑦⑧ 훈제오리파프리카볶음⑤⑥⑦⑧ 오징어살채소찜⑤⑥⑦⑧ 숙것나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		
	김가루주먹밥⑤/목수수차			편고구마/우유②			햇도넛①②⑤⑥⑦⑧/우유②			쌀국수⑤/유기농요구르트②			생일케이크①②⑤⑥⑦/우유②			치즈스타크①②⑤⑥⑦/과일주스		
오후 간식																		
저녁	잡곡밥 김치국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑦⑧ 단호박버무리①⑤⑥⑦⑧ 열무된장무침⑤⑥ 백김치⑤⑥			백미밥 꽃게탕⑤⑥⑦⑧ 파프리카잡채⑤⑥⑦⑧ 가지볶음⑤⑥⑦⑧ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤⑥			잡곡밥 버섯샤브분갈이⑤⑥⑦⑧ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑦⑧ 올방개묵무침⑤⑥⑦⑧ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑤⑥			백미밥 원장찌개⑤⑥⑦⑧ 순살아귀찜⑤⑥⑦⑧ 연근조림⑤⑥⑦⑧ 치커리무침⑤⑥⑦⑧ 백김치⑤⑥⑦⑧			잡곡밥 갈비찜⑤⑥⑦⑧ 프리카타①⑤⑥⑦⑧ 꿀고구마조림⑤⑥⑦⑧ 컬리플라워무침⑤⑥⑦⑧ 백김치⑤⑥⑦⑧					

날짜	19	영양 성분 표준	20	영양 성분 표준	21	영양 성분 표준	22	영양 성분 표준	23	영양 성분 표준	24	영양 성분 표준					
아침	시리얼+우유②		참깨죽		영양달걀⑤		달걀죽①		누룽지죽		시리얼+우유②						
오전 간식	단감		키위		사과		파인애플		배		귤						
점심	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑦ 양배추상창무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥		잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑦⑧ 방찬달걀볶음⑤⑥ 오미자과무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥		오므라이스①⑤⑥⑦ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑦ 크루통샐러드①②③④⑤⑥ 배추김치⑤⑥		잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑦ 임연수영초조림⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤⑥⑦ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑤⑥		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육복합구이⑤⑥⑦ 삼무⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑤⑥		잡곡밥 순살아귀탕⑤⑥ 한우육전①⑤⑥⑦ 올방개묵무침⑤⑥⑦ 부추새송나물⑤⑥ 백김치⑤⑥						
오후 간식	다진우부주먹밥⑤⑥/목수수차		삶은달걀①/식혜		점센드위치①②⑤⑥/우유②		미트라우스파케티⑤⑥⑦⑧⑨⑩/유기농요구르트②		치즈볼①②⑤⑥/우유②		쌀과자/우유⑤						
저녁	백미밥 숙간동태탕⑤⑥ 오리로소스⑤⑥ 감자조림⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		잡곡밥 우거지탕국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑦⑧ 감자조림⑤⑥⑦ 비트피클 방풍나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 실바미소국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑦⑧ 꽃빵⑤⑥ 고시래기무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		잡곡밥 아욱탕⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑦⑧⑨ 감자반⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 애호박수제비국⑤⑥ 새우버터구이②③④⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 치커리배무침⑤⑥ 백김치⑤⑥								
날짜	26	영양 성분 표준	27	영양 성분 표준	28 월요일	영양 성분 표준	29	영양 성분 표준	30				영양 성분 표준	31	영양 성분 표준		
아침	시리얼+떡볶이요구르트②		흑임자죽		치즈죽②		견열죽②		양송이버섯죽		시리얼+우유②						
오전 간식	배		사인머스켓		단감		바나나		사과		키위						
점심	잡곡밥 평이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바베큐소스소스찜⑤⑥⑦ 우영채소찜⑤⑥⑦ 컬리플라워나물⑤⑥⑦ 배추김치⑤⑥		백미밥 크림소프②⑤⑥⑦⑧ 돈가스+소스①⑤⑥⑦⑧ 리코타치즈샐러드⑤⑥⑦⑧ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑤⑥		곤드레나물&양념장⑤⑥⑦ 무채국⑤⑥⑦ 고구마새우감바스찜⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥		백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑦ 취어채볶음⑤⑥⑦ 치커리유자청무침⑤⑥ 깍두기⑤⑥		잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑦ 도토리묵상추무침⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥		백미밥 복어채국⑤⑥ 한우애호박볶음⑤⑥⑦ 새콤콩나물무침⑤⑥⑦ 우영조림⑤⑥ 백김치⑤⑥						
오후 간식	참치마요주먹밥①⑤/목수수차		찐감자/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		볶음우동⑤⑥/유기농요구르트②		마들렌①②⑤⑥⑦/우유②		군만두⑤⑥⑦/우유②						
저녁	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥⑦ 소시지채소볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 유부국⑤⑥ 달콤하브구이⑤⑥⑦ 브로콜리잡채무침⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		잡곡밥 아욱국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑦ 단호박버무리①⑤⑥⑦ 고시래기나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		백미밥 전복미역국⑤⑥⑦ 한우갈비⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 백김치⑤⑥		잡곡밥 설렁탕⑤⑥⑦ 달걀장조림①⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥⑦ 도라지당근무침⑤⑥⑦ 백김치⑤⑥⑦								
어린이 급식 사 계 원 사 계 표시	쌀		백김치		쇠고기		동그랑땡		탕수육		만두탕수		핫도그		돈가스		
	백미, 찰쌀, 흑미, 현미, 죽, 누룽지		배추		죽, 닭, 국		볶음, 조림, 구이		돼지고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기		
	국내산		국내산		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산		국내산		국내산		국내산		
	돼지고기		오리		돼지고기		콩		혼계오리		미트볼		소시지		군만두		
	배, 닭, 국		조림, 수육, 볶음, 구이		두부류, 콩비지				오리고기		돼지고기		돼지고기		돼지고기		
수산물 원산지 표시	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		
	수산물								참치		해물판자전						
	주꾸미		오징어		갈치		꽃게		아귀		전복						
베트남산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산					
〈영양사 관련 안내〉 * 본 식단은 모야말 보육 재단 소속 영양사 월간 회의를 거쳐 작성된 식단으로, 면허 번호 표시와 관련하여 본사와 협의된 사항을 다음과 같이 공지 및 명시하는 바입니다. ① 면허번호는 식단 작성 메인 담당 영양사의 면허번호를 게시하며, 매월 변경됩니다. ② 게시된 면허번호는 식단제공자 확인을 위해 제공하는 것이며, 면허제공자가 각각의 식단에 관련된 식재료 관련사항이나 위생관련 사항에는 책임이 없음을 알려드립니다. ③ 영양사 고용 면허번호 또는 면허증의 무단도용 및 불법적 이용은 관련법규에 위반되는 사항입니다.														〈식단영양성질 안내〉 1. 1일 에너지 권장량 : 영아 1200kcal / 유아 1600kcal (식사비율 : 오전간식 10%, 점심 30%, 오후간식 20%) 2. 식단의 최고기는 모두 한우를 사용함으로, 돼지고기, 닭고기, 생선류, 쌀, 김치는 국내산을 이용하고 있으며 도축장서 증명서와 축산등급판정확인서를 받아 확인하고 있습니다. 3. 수입 밀에 비해 면역효과나 노화방지효과가 두 배나 뛰어난 우리밀과 국내산 소고기, 우리 콩으로 만든 된장, 고추장, 유기농어린이용간장을 사용합니다. 4. 산양유, 생선 및 공급의 문제도 총망라하여 유기농 우유로 대체하여 제공합니다. 5. 간식류의 밀가루 계통은 우리 밀을 사용하고 있으며, 육가공품 또한 아질산염이 노출되지 않은 유기농 계통을 사용하고 있습니다. 6. 우리 농산물을 기준으로 제공하나 비타민 C가 풍부한 오렌지나 아이들에게 저할함을 고려주는 바나나는 국산품이 없으므로 수입산을 사용하여 됨을 양해해주시기 바랍니다.			